

健康長寿に係る先進的な取組事例

飯能市

～健康体力づくり事業 バランスDE若さアップ～

(1) 取組の概要

厚さ2cm、幅4cm～12cmまでの5本のスティックを使用した運動プログラム。

曲に合わせた有酸素運動で楽しみながらバランス力をつけることをメインとし、姿勢に対する意識を高める。スティックを使った筋トレやストレッチなども取り入れ、多角的な身体へのアプローチでバランス力や筋力、柔軟性などの体力維持・向上を狙う。



(2) 取組の契機

(ア) 新しい種目で運動習慣者の底辺拡大を

飯能市では医療費の適正化や生活習慣病予防、介護予防、健康・体力づくりの取組として特にウォーキングを推進しているが、同時にボールを使った体操等の講座も実施してきた。

運動習慣者の増加に向けて新しいメニューを検討していくなかで、手軽に安全にバランス能力を鍛えることができる当該用具を使用したエクササイズに着目した。

(イ) 取組の内容

事業名	健康体力づくり事業 『バランスDE若さアップ』
事業開始	平成23年度

	平成28年度	平成27年度
予 算	2,387千円 報酬 1,990千円 共済費 348千円 需用費 26千円 役務費 17千円 賃借料 6千円	2,412千円 報酬 1,990千円 共済費 341千円 報償費 30千円 需用費 28千円 役務費 17千円 賃借料 6千円
講 座 数	・ 1会場 6回／1クール ・ 3会場（地区行政センター）	・ 1会場 8回／1クール ・ 3会場（地区行政センター）

①専門指導員の配置

健康体力づくり事業を推進するにあたり、健康福祉部健康づくり支援課に専門指導員を1名配置。（平成27年度までは体育課所管事業）

②充実した有酸素運動

バランス力を鍛えるためには、バランスを崩す不安定要素を取り入れる必要がある。7曲（約30分）の有酸素運動を用意し、両手の上下、スティックの乗り方、重心の移動などできるだけ多くの不安定要素に触れられるように設定している。また7曲を集中して取り組めるように動きの組み合わせや選曲にも十分配慮し、参加者の進度によりレベルアップも可能な有酸素運動になっている。

③体組成計による記録【参考1】

2週間ごとに体組成計による測定を行う。

体重・体脂肪率・脂肪量・除脂肪量・筋肉量・体水分量・推定骨量・基礎代謝量・体内年齢・内臓脂肪レベル・脚点・BMI・標準体重・肥満度が表示される。

参加者は、継続することで数値が変化していくことが一目で分かり、継続することへの励みとなっている。

指導者からは、体内年齢を若返らせることを目標にするよう指導している。また、体脂肪率に惑わされず、筋肉量を増やすことも併せて目標としている。

④チャレンジ表の活用【参考2】

3種類のチャレンジ種目を設け、使用したスティックの色（幅）、姿勢を保つことができた時間により点数を付けるようにしており、楽しみながらチャレンジできる工夫をしている。

⑤豊富な資料【参考3】

指導者が各種資料を用意し配布をしている。一度に配布するのではなく、その都度配布した資料の説明を行っており、参加者には理解度が高くなっている。

ファイルを初回に配布しており、配布資料を綴りことにより修了後には一つの資料集として活用していただく。

⑥講座修了報告書の作成・提出

指導者は、講座が修了するごとに報告書を作成し、提出する。

より充実した講座の開催に向けて、指導を通して感じたことや、課題等を整理している。

(ウ) 取組の効果

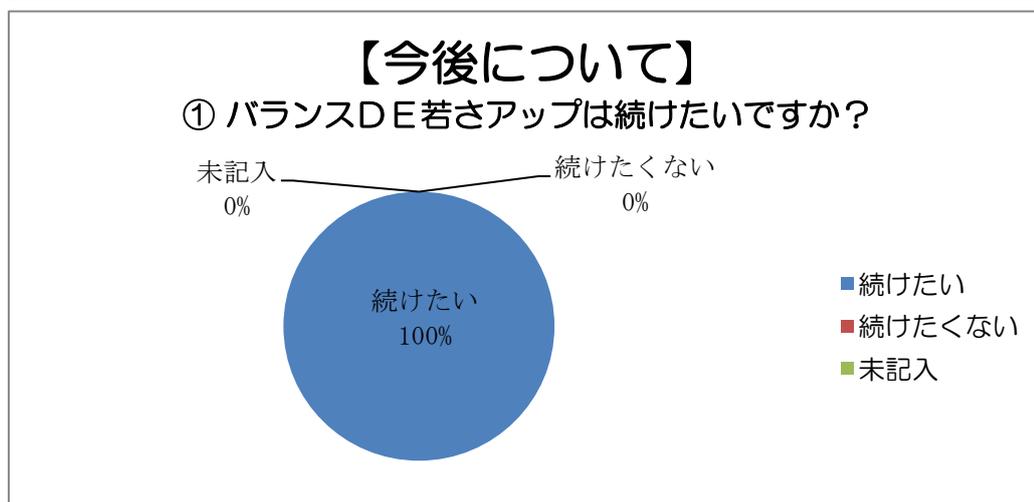
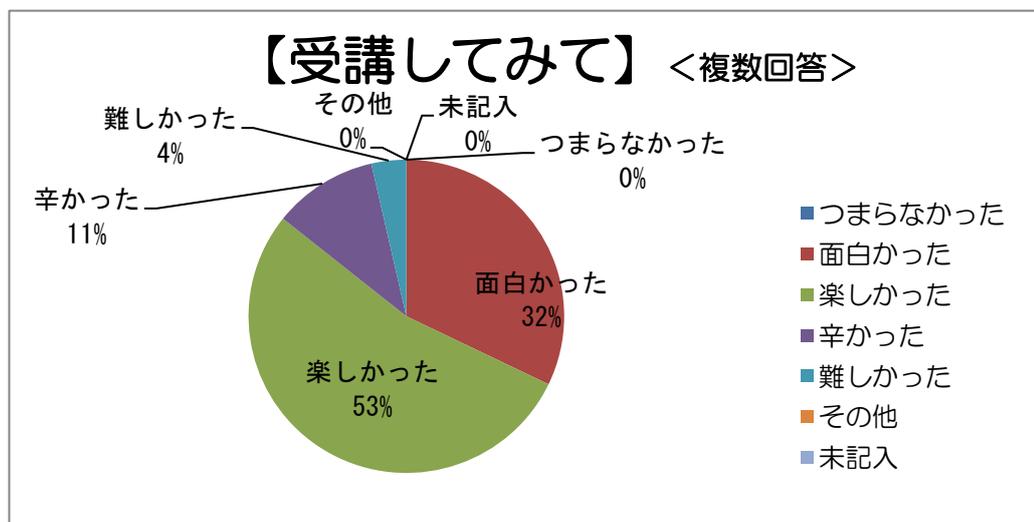
- ・筋力トレーニング等に対する意識の高揚

受講者アンケートを見ると、殆どの参加者が継続受講を希望すると回答しており、講座を通じて、筋力トレーニングやストレッチ、体幹トレーニングに対する意識の高揚が図られている。（下記アンケート結果参照）

バランスDE若さアップ講座参加者数

年 度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
実施会場数	5会場	3会場	3会場
1会場の実施回数	4回～8回	7回～8回	8回
延べ参加者数	505人	474人	523人

【アンケート結果集計表の一部】



【参考2】

チャレンジ表(H28)

氏名 _____

チャレンジDEチャレンジ！ さあ何点とれるかな？

種目/日付	11/1	11/8	11/15	11/22
①1本片足立ち	色	色	色	色
	秒	秒	秒	秒
	点	点	点	点
②かかと立ち	色	色	色	色
	秒	秒	秒	秒
	点	点	点	点
③1本片足立ち バランスアーム	色	色	色	色
	往復	往復	往復	往復
	点	点	点	点
合計	点	点	点	点

種目/日付	11/29	12/6
①1本片足立ち	色	色
	秒	秒
	点	点
②かかと立ち	色	色
	秒	秒
	点	点
③1本片足立ち バランスアーム	色	色
	往復	往復
	点	点
合計	点	点



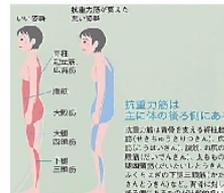
①	赤	1秒5点 ×10=50点	黄	1秒4点 ×10=40点	青	1秒3点 ×10=30点	橙	1秒2点 ×10=20点	緑	1秒1点 ×10=10点
②	赤	1秒10点 ×10=100点	黄	1秒8点 ×10=80点	青	1秒6点 ×10=60点	橙	1秒4点 ×10=40点	緑	1秒2点 ×10=20点
③	赤	1往復10点 ×5=50点	黄	1往復8点 ×5=40点	青	1往復6点 ×5=30点	橙	1往復4点 ×5=20点	緑	1往復2点 ×5=10点

【参考3】

バランスDE若さアップ ～ バランス力を養って若々しさをアップ～

* いい姿勢の維持に必要な抗重力筋

ヒトが立つときに身体を支える筋肉を抗重力筋といいます。バランス力を左右する力のひとつで、身体のバランスを崩しそうなときに力を発揮し、いい姿勢を維持するのに欠かせない筋肉です。ですので、抗重力筋が弱くなったり衰えたりするとバランス力が悪くなるだけでなく、よい姿勢をとるのも難しくなります。



* 日常生活のバランス力

人にはそれぞれクセといわれるものがあり、利き手利き足をベースに日常生活のいろいろな動作を起こしていますが、それを意識して修正しながら生活している方はほとんどいないでしょう。

運動不足や加齢による抗重力筋の低下に、こういった日常生活の中でのクセによる偏りが加算されるとバランス力の低下が加速するとともに、捻じれや傾きという姿勢の悪さも目立つようになります。バランス力を維持したりアップしたりするには、日常生活の中での「バランスを意識する力をつける」ことも重要になってきます。

* 大切にしよう、挑戦する気持ち

講座の運動プログラムには、微妙な反応を繰り返すような動作やバランスを取るのが難しい幅のスティックを使うことなど、バランスを崩すことを狙ったいろいろなプログラムがあります。抗重力筋を強化するためにもできるだけ挑戦してみてください。とはいえ、バランスを崩すことを狙っているので、上手くいかないと感じることも多々あるでしょう。もし、プログラムが難しく上手くいかなくても「バランススティックの上で立つ」それだけでも抗重力筋に刺激が与えられますので、焦らずに少しずつ慣れてほしいと思います。

また、姿勢を意識することやスティックを使ったストレッチ、筋トレなども織り交ぜ、様々な角度から身体へのアプローチもします。時には難しかったり苦手だったりすることもあるかもしれませんが、しかし、大切なのはうまくこなしていけるか、それだけではありません。少し難しいことや苦手なことでも「挑戦する」これが一番大切だと思います。その気持ちが体や心の若々しさをアップさせる一番の源になるのだと思っています。

毎回、バランススティックから降りた後の安心感や爽快感が楽しみになるように、それぞれの体力や体調に合わせて無理なく受講いただけると嬉しいです。

日常の中で10回・10秒を意識しよう

6回にわたりバランス力をアップさせる運動をしてきました。いかがだったでしょう。日常の中で今回のような運動を継続していくのは難しいと思います。しかし、日常の中で少し意識を持つことでバランス力を維持していくことはできるのでぜひ取り組んでほしいと思います。

まず、姿勢を意識すること。これは、大きなトレーニングになります。バランススティックに乗っているときのように、背すじを伸ばし美しい姿勢を心がける（丹田を意識）ことで体を支える筋力、いわゆる体幹が刺激されバランス力の維持向上ができます。フローリングの板目を利用したり、イスに座っている時、車で信号待ちしているときなどに「10秒姿勢を保つ」意識しましょう。

また、講座の中で行った筋トレは、浴用タオルで十分代用ができます。「好みのトレーニング10回」を目安に継続していきましょう。

そして、人間の身体は残念ながら使わない部分は退化していきバランスが悪くなりますので、なるべく均等に使っていきましょう。利き手でやっている動作を反対にしてみるような簡単なことでもバランス力を維持していくのに役に立ちます。左右どちらも同じようにできることは、身体だけでなく脳にとっても大切なバランス力なのです。お茶碗を洗ったり、お米を研いだり、歯を磨いたり、カバンを持つ手やかける肩、階段を下りる足、等々。

これらは小さなことですが、意識するのとしないのでは、1年、2年・・・5年、10年、年数が経つごとに、大きな差になっていきます。

続けることは難しいですが、日常の中で10秒や10回というほんの少しの意識を心がけて生活することで、いつまでも若々しく元気な体と心を持続してほしいと思います。

バランスDE若さアップを受講いただきありがとうございました。平成28年度の開催もあと1会場となりました。皆様にもまた元気にお会いできるのを楽しみにしております。

☆☆平成28年度第3回バランスDE若さアップ開講のお知らせ☆☆

日時：1月25日・2月1日・8日・15日・22日・3月1日

水曜日 全6回 13：30～15：30

会場：南高麗地区行政センター 定員：20名

※詳しくは1月1日号の広報はんのうをご覧ください