

健康長寿に係る先進的な取組事例

三郷市

～シルバー元気塾・シルバー元気塾ゆうゆうコース～

(1) 取組の概要

この事業は、概ね60歳以上の方を対象に、加齢とともに衰える筋力の低下を早期から予防し、住み慣れた地域でいつまでも生き生きと、自立した生活を送るための筋力トレーニング教室です。

通年で月2回、年間20回、1回約2時間の教室を実施、定期的な血圧測定を行い、あらかじめ配布された「元気手帳」（資料あり）に自ら記入し、その数値や推移を意識することで健康への関心を高めてもらうほか、アンケートで体調や関節の痛みなどの自覚症状の改善について調査を行い、一定の成果が出ている。

看護師が「元気手帳」を確認することにより、既往症があるかたには健康相談を行うことで生活のアドバイスをしたり、参加者が医療面で疑問に思っていることなどに応えるようにし、不安の解消に努めている。

生活習慣病予防や介護予防についても効果を上げていることから、医療費や介護給付費の削減につながっている。

教室の中では運動とあわせて転倒予防、栄養、体調管理、振り込め詐欺防止など、高齢期に必要な情報提供を行うほか、コミュニケーションゲームや認知症予防のヨガを取り入れ、楽しく参加できる工夫も凝らされている。

筋力トレーニングの効果は、東京大学大学院の石井直方教授が学会で発表したり、事業参加者と非参加者の医療費の関係は、埼玉県立大学の教授が研究された結果が平成20年に発表されている。研究の途中経過では、参加者には年間医療費が5万円以上の削減効果があったと発表され話題にもなった。

研究結果によると、参加者は健康への意識が高く、早期治療や生活改善を行う行動が見られ、生活習慣病の重症化予防になっている。また、腰痛やひざ痛による受診数の減少しているとされている。

平成28年度当初から最新の医療費データで、シルバー元気塾と医療費の関連について、埼玉県立大学大学院と協定書を交わして研究を行っており、来春には一定の傾向や結論が導き出されることが期待されている。

(2) 取組の契機

(ア) 生涯学習の推進から

事業は団地内にある市内の公民館から始まった。当時の公民館長が公民館の利用者に「生涯学習の継続に妨げとなるものは何か？」と聞いたところ、ほとんどのかたが「体力の低下、健康不安」を挙げたため、生涯学習の推進にはまず、その不安を解消することが必要、という考え方からはじまりました。

市民のかたの「改善したい」とか、「どうすればいいのか？」という問いかけに応えた事業であったために成功したと言えます。

(イ) 誰にでも共通する不安

体力の低下や健康不安はだれにでも共通していながら、平成10年ごろの当時は

「歳だから仕方ない」という考えかたが一般的で、加齢による衰えでひざや腰が痛くなったり、血圧の上昇や生活習慣病による通院や服薬は当たり前のこととして、大半のかたに諦めが感じられました。

(ウ) 運動知識や経験不足

当時の公民館長は自身が通っているトレーニングジムの 宮畑 豊 氏 に相談し、筋力トレーニングやリハビリに精通している 宮畑 氏 からのアドバイスにより自らが指導者となって、事業を開始しました。

年代にもよりますが、参加者の多くが運動の知識や運動経験に乏しかったものの館長自らのユーモアのある指導により、楽しく継続することができました。

元気になる事業として「シルバー元気塾」という名称がつけられました。

(エ) 成果が数字でわかる、効果の見える化

当初の参加者は2教室で59名「トレーニングで体調は改善する」ことを学びながら開始しました。事業開始前に血圧や体重、体脂肪率を測定して数字で効果が見えるようにし、「必ず改善する」と意識させたことで、ピグマリオン効果も手伝って、3か月後に再度測定したところ、多くの参加者に数値の改善が見られました。

(オ) NHKの威力

高齢者が積極的に運動した結果、血圧などの数値に改善が見られたことは、当時としては画期的なことであったため、NHKの夕方の全国放送のニュースで流れ、翌日から問い合わせ先の生涯学習課に多い時には一日200件もの電話が殺到し、職員は対応に追われました。

(3) 事業の経過

テレビ放映をきっかけに翌年度から市内全域に広がり始める。当時の公民館長をはじめ生涯学習課員、消防署員など市職員での指導だけではすぐに不足してしまい、すでに市内で講師等を行っていたかたや、スポーツ指導委員、スポーツサークルのメンバーなどでシルバー元気塾サポーターの会を構成しました。

その後参加者の中からサポーターとなる方もあらわれ、自身もトレーニングをしながら会場の指導に当たるようになったことが、参加者にとって同年代の理想の姿として映り、さらに参加者・会場が増えることになった。

平成19年度からは介護保険事業として、シルバー元気塾ゆうゆうコースも増設された。

グラフの貼り付けありますが、エクセル不調により後日再送します。

(4) 継続を促す工夫

① 筋肉を意識して運動

転倒骨折やエコノミー症候群、生活習慣病などの具体的な事例を挙げ、それらの予防のためには筋力トレーニングをどのように行うのか意識づけをしている。

② 定期的な測定

開始当初は3か月ごとに、血圧、体重・体脂肪の測定を行っており、増減を見た。現在は、血圧で運動前健康チェックを行い、事故防止に努めている。

③ 情報の提供

熱中症や振り込め詐欺予防、交通安全の情報など、高齢者に必要な情報の提供と、市の事業についての広報なども行い、情報発信の場としての機能もある。

④ 夏休みの宿題

8月の盛夏時は事業を休止して、トレーニングのメニューと日誌用紙を配布し、**運動の習慣化を促している**。日誌を書くことで生活や運動について振り返る機会になっている。

⑤ 特別講座の実施

年に1度、市内25コース(H28年度)の参加者が一緒に、特別講師(宮畑豊氏)の指導を受ける。他のコースの参加者の様子が刺激となって、いつもより頑張るかたもいる。特別講座は午後からのため、午前中は健康推進部門と協力し、**健康長寿サポーター講習の実施**をはじめ、ご当地体操の普及活動やポイントメイク教室歌声広場、認知症予防ゲーム、防犯教室、などを実施し、1日をとおして楽しめるイベントにしている。



特別講座には500名も!

⑥ 欠席者への連絡

連絡なく欠席をしているかたには、定期的に連絡をして事情をお伺いするようにしている。何となく、来られていないかたには「お待ちしておりますので、来られるときにお願ひしますね」など次回、来やすい言葉がけをしている。

また、残念ながら継続できない方がいた時にはキャンセル待ちのかたに早く連絡して入ってもらえるようにしている。

(5) 今後の展開

より多くのかたが、シルバー元気塾の筋力トレーニングを体験できるようにするため、会場・時間・内容などについて工夫をして、参加人数を増やす。

来年度からは、みさと団地でURが推進する「ミクストコミュニティの形成」に関わる事業として実施施設の提供を受けるなど、連携して実施する。

(6) 課題・問題点

シルバー元気塾は市民の方が研修により、講師補助や講師の試験を受けた上で、サポーターとなって普及を進めるというユニークな試みをしています。定年延長や退職後も働く方が増えており、新規サポーターの加入と育成が難しい。

サポーターには民生委員の方もおり地域で活躍している方が多い。

サポーターは現在28名ですが、このうち男性が5名で男性の加入が少ない。また、参加者も男性が少ないので、男性の参加を促すことも今後の課題です。

(6) その他

ユニークな内容や医療費の削減について全国から多数の問い合わせがあったこともあり、実施している運動の解説や市の取り組みについて、書籍やビデオも出版されました。

来年度は20周年を迎えるため、今までの集大成となる事業を実施する予定です。



サポーター試験



基本的なスクワットのフォーム



床面は、かかとを高くする
A: 骨盤の前傾角度
B: 足趾の向き
C: 大腿の水平度
D: ヒップの位置
E: ヒップの角度
鈴木正之著「パワーリフティングのすべて」より

ポイント

- 動きとしては、背すじをまっすぐに保ち、腰を後方に引きおろすイメージです。
- しゃがんだとき、かかとが浮かないように気をつけます。重心がつま先にかかるとうかかとが浮きがちです。かかとに重心を移してください。
- しゃがみ込んだとき、ひざがつま先よりも前に出ないようにしましょう。
- ペタンとしゃがみすぎると、立つ時に、ひざや腰に負担がかかります。
- 反動をつけて立ち上がると、ひざを痛めることがあるので注意してください。
- ひざに違和感があるようだと、フォームが間違っている可能性があります。
- まっつい方は、椅子を使ってください。
- ひざや腰が痛い人は、無理をせず、痛みを感じない程度に曲げるようにします。



運動の解説が入った書籍