

健康づくり事業における健康運動指導士との連携

～新規健康づくり事業 運動教室を通して～

服部美和、小山あゆ美（小諸市役所）

A. はじめに

当市では、運動に関する事業としてウォーキングやトレッキング教室、また運動に関する講演会等の事業を一般市民および保健推進員等の各種団体に実施をしてきた。しかし、教室等を実施しても中高年の女性や、高齢者等は参加するものの、ターゲットとした働き盛り世代や男性の参加が少ない現状があった。また、運動指導については、健康運動指導士等の外部講師に依頼し教室を実施してきたが、単発的な教室が多いため、継続的な運動を目指し、教室終了後も運動を推進していきたい気持ちはあるものの、保健師の運動指導では限界があり苦慮していた現状があった。そこで、医療系 NPO 法人と事業について検討をし、平成 19 年度より新規事業として運動教室を開催した。

この事業を実施するにあたっては、運動を実際に指導する民間健康増進施設（以下 施設）の健康運動指導士（以下 運動指導士）だけでなく、医療系 NPO 法人（以下 NPO）の立場でも多くの運動指導士からの協力を受けた。運動指導士との連携について報告する。

B. 教室内容

生活習慣病予防のため、運動を通して健康的な体づくり、希望のある人生をめざし運動を主体とした教室を開催した。運動指導士による運動面への働きかけとともに、保健師・栄養士より食生活を中心に体への支援を行いながら総合的に生活習慣を見直すきっかけとした。

3 者間の役割として、市は教室の総合運営・参加者の個別管理、NPO は痛みや身体面へのリスク管理や自宅での継続指導、施設では教室対象者に合わせたプログラムの提供を行った。

実施期間、募集定員、参加費等については、参加者の継続率などから平成 21 年度より下記の内容で事業を行っている。

＜対象者＞

以下すべての条件を満たす方。

1. BMI23.5 以上または腹囲が男性 80 cm以上、女性 85 cm以上（腹囲については予防という観点からメタボリックシンドローム該当基準より 5 cm低く設定）
2. 小諸市民で年齢 20 歳以上 59 歳までの方（申し込みが

あり 60 歳以上の方で運動内容を理解し意欲のある方へは相談のうえ 65 歳までを参加可とした。）

3. 前年度に運動教室に参加をされていない方

（2 回目まではリーダーという立場で教室の中心的役割を担うことで参加可とした）

＜教室での様子＞

平成 22 年度教室は、募集人数 70 名に対し、参加申し込み 49 名により教室を開始した。9～11 月の 3 か月間、毎週日曜日、施設にて一般利用者の時間とは別に午前・午後の 1 時間を運動教室参加者のための利用時間とし、参加費は 7,000 円とした。また、教室以外の日も週 2 日までは無料で施設の利用を可能とした。参加者には体の痛みや違和感を抱えている方もみられた。運動教室開始前に一人一人の体の様子を把握し、運動指導士による痛みの相談を行うことで個人に合わせた方法で参加できるように心がけた。個別に注意する点がある方に関してはスタッフ間で情報を共有しながら、次回の教室時に支援できるようにした。運動の様子を確認し、適宜個別に声掛けを行ないながら、集団での動きが難しい場合は、運動指導士とともに個別のメニューを行ないながらどの参加者も自分のペースで継続できるようにつなげた。

NPO の運動指導士によりストレッチの説明を受け、日常生活でも取り入れていくことを課題とし、生活の中で運動が習慣化されることへとつなげていった。運動とともに、食生活の見直しをすることでより効果が現れるよう、保健師・栄養士により自分の体格に合わせた一日の摂取エネルギーを把握し、バランスの良い食事、間食に対して教室以外の生活にも意識できるよう健康教育を実施した。

また、3 か月間の教室の間では、昨年の運動教室参加者とのグループワークや、運動プログラムを一緒に行うフォロー教室を実施した。昨年度の参加者も徐々に運動の楽しさを味わうことができた様子であった。また、教室終了後も各々の中で実施されている方もおり、生活の一部として運動を取り入れられている様子がみられた。

運動プログラム内容

<スタジオプログラム>

エアロビクス、ボディパンプ、ボディヒーリング、
ヨガ、ボディコンバットボディバイブ、ヨガ

<プールプログラム>

アクアビクス、水中ウォーク

- ・上記の内容を組み合わせて教室として実施。
- ・スタジオとプールは同時開催のため片方を選択し参加。双方に施設またはNPOの担当者がつき指導を行う。

<評価>

12名から得られたデータから、体重、BMI、筋力、持久力については、初回と最終で有意な差がみられた。

項目	初回	最終	P値
体重	60.8±7.8	59.6±8.0	P<0.05
BMI	24.5±2.7	24.0±2.8	P<0.05
体脂肪	31.8±3.5	31.8±4.0	P>0.05
腹囲	86.9±8.5	85.0±8.2	P>0.05
筋力	12.0±2.7	9.6±1.2	P<0.01
持久力	277.2±16.7	324.6±25.6	P<0.01

注1 最終値と初回値でt検定を行っている。
(t検定とは、同じ対応のある群での比較を行う検定方法)

- ・持久力、筋力の測定は「健康づくりのための運動指針2006」をもとに実施
- ・持久力の実施方法：3分間「ややきつい」と自分の感じる速さで歩き、その距離を測定
- ・筋力の実施方法：イスの座り立ちを10回行いストップウォッチで時間を測定。

<参加者の声>

- ・運動をすることが楽しかった。
- ・ストレス発散となりリフレッシュにつながった。
- ・教室以外にも運動をするようにした。
- ・教室日は強制的に行かなければという思いがあるが、これから自分で運動を続けていけるかが心配。

<担当保健師の見方>

参加者は、メタボリック予備群ということで運動の大切さは分かっているが、運動の機会がなく、どちらかというと運動は大変という思いの強い方が多かった。そのため、まず運動は楽しいということを知り、運動を継続すること、そして怪我による中断を防ぐことを目標に実施をしてきた。参加者の声からも運動を始めるきっかけづくりにつながったと思われる。

また、運動は効果的な方法で実施できなければ成果は見られず、体への負担により、悪化させる恐れもある。そのため、運動指導士による支援は、専門的な視点で基礎に基づいた所からの支援が行われるため、正しい知識で継続的に実施できることにつながっていくと思われる。

C. 考察

今回、施設の運動指導士の介入により、初心者でも無理なく参加できる運動強度から始め、多様な運動プログラムを組み入れることで、教室参加者は運動が楽しく効果もあることを知り、結果として継続につながった。一方医療系NPOの介入により、痛み等が出た場合は、その場で対応し必要に応じて医療機関に繋げることができ、怪我による中断も防ぐことができた。また、教室開始前に靴の履き方やストレッチなどの実践的な指導やなぜ大切なのかも含めて指導することで、体だけでなく頭でも運動の大切さを理解してもらうことができた。

フォロー教室では、教室終了後の生活を自由にグループの中で話をしたり、担当保健師、NPO、施設の運動指導士も一緒に加わることで直接専門的に助言を受け、再度運動を始めるきっかけのための意識が高まった。

運動継続方法については、運動指導士が介入することで、個人にあった方法が提示でき、無理なく運動が続けられるようになってきた。しかし、フォロー教室では昨年度の教室参加者が少ないこともあり、多くの運動教室参加者が終了後の継続へとつなげていくことが今後の課題である。

民間、NPOそして行政と違った立場の者が、一つの事業を協働で実施することにより、それぞれ専門分野で充実した指導・支援ができ、スタッフ側も意欲的に事業が進められた。

D. おわりに

健康運動指導士と連携して市・施設・NPOの3者で取り組んだことにより、それぞれの分野がつながり効果的に運動習慣へとつなげるきっかけになった。今回、生活習慣病予防として結びついた連携を、今後子どもたちの育成等様々な年代の対象者へつなげていくことが必要と考える。