

研究ノート・活動報告

「いきいき貯筋クラブ」を通じた支えあいの成果と課題

特定非営利活動法人健康フォーラムけやき21

1. はじめに

平成9年4月、保健所法が廃止され、新たに地域保健法が制定された。住民の健康課題について、老人保健法に基づく行政の専門的サービスとして住民に提供されていた時代から、住民とともに考え、行動する時代への幕開けとなる改正であった。加えて、健康日本21（※1）の展開とともに取り入れられた「ヘルスプロモーション」（※2）の行動理念は、健康づくりの分野に止まらず、行政の施策全体が健康づくりに関わりがあること、住民と協働すること、その積極的な展開に「住民主体」の活動が欠かせないことを示した。

世田谷区では平成14年4月、健康日本21の地方計画に当たる「健康せたがやプラン（以下、健康プラン）」を、区民参加のもとに策定した。その上で、健康づくり施策に三つの視点（区民主体、地域連帯、科学的実証）を取り入れ、区民に身近なところでの体操教室や出前型食育講座や商店街を舞台にした健康づくりを進めている。

こうした流れを受けて、地域住民の主催する体操サークル活動である「いきいき貯筋クラブ（以下、貯筋クラブ）」の立ち上げや運営支援を行う「特定非営利活動法人健康フォーラムけやき21（以下、けやき21）」が発足した。

今回の活動報告は、貯筋クラブが健康プランに基づくモデル事業に地域住民の有志が参加し、その後、住民同士の支え合いをベースにした高齢者の健康づくり支援として発展してきたプロセスと仕組み及び活動の効果を報告するとともに、今後の課題を併せて提示するものである。

2. 貯筋クラブの主な歩み

平成14年11月27日

貯筋体操講演会 講師 早稲田大学スポーツ科学学術院教授 福永哲夫先生

貯筋体操の考案者である福永先生を招き、地域や家庭で特別な器具などを使わずに、気軽に、安全に筋力アップに結びつく体操についての啓発講演を行う。

参加者約100名。体操教室参加の募集に対し、定員を超える申し込み。

平成14年12月4日

第1回体操教室を祖師谷出張所地下の体育館で開催。53名参加。

文部科学省の体力測定に基づいて開発された体力年齢指標を使う。福永哲夫先生の許可を得て、体操教室を「いきいき貯筋クラブ」と名づける。

平成15年11月4日

瀬田いきいき貯筋クラブを開設

平成 16 年 6 月 25 日

祖師谷いきいき貯筋クラブ講演会 講師 福永哲夫先生

平成 17 年 4 月 6 日

宇奈根いきいき貯筋クラブを開設

平成 17 年 5 月 26 日

特定非営利活動法人 健康フォーラムけやき 2 1 設立

平成 17 年 6 月 31 日

二子玉川いきいき貯筋クラブ開設

以降、地域住民、高齢者の要望に応え、平成 20 年 12 月末現在、区内 13 ヶ所、横浜市内 1 ヶ所で貯筋クラブを開催している。

3. いきいき貯筋クラブの内容と運営

3.1 転倒予防のための筋力トレーニング（貯筋体操）

高齢者の寝たきりの大きな要因である転倒を予防することは、個人、地域、行政の共通課題であり、様々なトレーニング方法が開発されている。しかしその多くは、特別の機械や何らかの器具を利用し、また定められた場所に出向かねばならないという「限られた高齢者」のための方法である。しかし健康づくりとして求められる大前提は、一人でも安全に、手軽に続けられることであり、各人の身体状況によって運動負荷が容易に変えられることや経費がかからないことなど、生活の一部に取り入れて習慣化できる筋力アップのトレーニングこそが重要と思われた。

そこで地域住民の有志と世田谷保健所では、福永哲夫先生の提唱する筋力トレーニング「貯筋体操」のうち、以下の 3 種目を取り入れた体操教室を、健康プランのモデル事業として取り入れることとした。

◎脚筋力の強化（スクワット運動）

大腿四頭筋や大腰筋を強化し、歩行時や姿勢を崩したときに対応する能力をつけるための運動

◎腕筋力の強化（腕立て伏せ）

上腕三頭筋や大胸筋などを強化し、身体を支える腕力を維持するための運動

◎腹筋力の強化（プッシュアップいわゆる腹筋運動）

大腰筋や腹筋などを強化し、腰痛を防ぐための運動

いずれの運動も体力に応じて椅子や座布団など家庭にある道具を使い、負荷の調節を行える工夫を取り入れている。

コラム 貯金と貯筋の違い

お金の貯金は使えばなくなってしまいますが、筋肉の貯筋は使うほど、身につくにつれでも使えます。筋力は年齢に関係なく鍛え、増やすことができます。「貯筋通帳」に運動記録を記入して、身につく貯筋を始めよう！

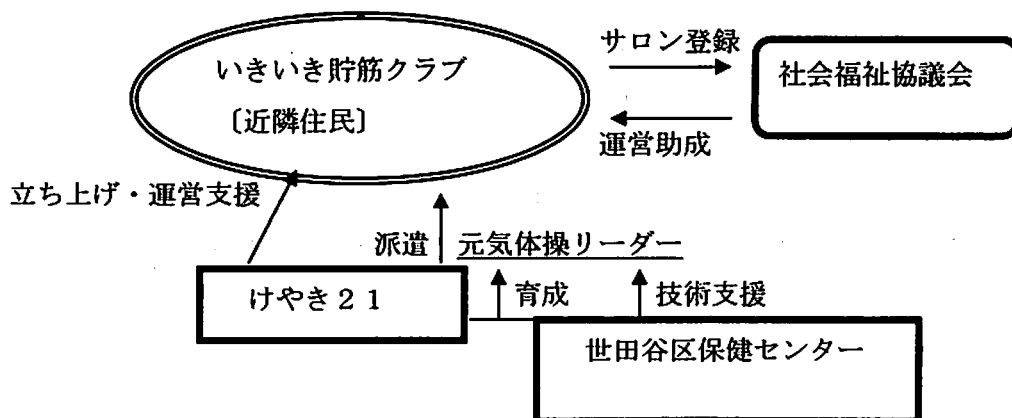
3.2 継続してクラブの運営を行う工夫

世田谷区には、地域住民の活動をサポートする特色ある先駆的な体制が組まれている。個人が何か健康体操を行いたいと考えてもグループ作りを一人ではできないし、個人的負担が大きければ継続は困難である。その一方で世田谷区社会福祉協議会が「ふれあい・いきいきサロン」事業を展開し、高齢者の閉じこもりや地域からの孤立の予防に効果を挙げている。しかし健康・体操・筋力アップといった特定の目的を掲げた活動を支える仕組みには、住民活動と行政支援を結び付ける新たな支援の輪が必要になる。

そこで、けやき21が中心となって、町会・自治会や民生委員の皆さんなどとの連携、協力のもとグループ設立の支援を行い、体操リーダーの派遣を含めた継続的なバックアップを行う。その後安定した運営が可能になった段階で、地域住民の自主運営に移行するという仕組みづくりを行った。その際には「ふれあい・いきいきサロン」に登録することで、リーダー研修や運営費助成など側面からの支援を受けることができる。まさに、地域住民と行政による画期的な支援体制が整ったといえる。

元気体操リーダーは、貯筋体操の指導を中心に貯筋クラブの現場責任者的な役割を担っている。元気体操リーダーの育成と派遣に関しては、けやき21と（財）世田谷区保健センターが関わっている（詳細については公衆衛生雑誌第55巻2009・11などに掲載されているのでここでは割愛する）。まとめると、貯筋クラブの運営支援の全体イメージは以下のとおりになる。（下図）

高齢者が中心の住民主体の地域活動が、安定して継続するためには、様々な方面から支援する仕組みを取り入れることが重要であり、地域の特色を活かしたひとつの形として考えられる。



コラム貳 日々の活動

いきいき貯筋クラブは、月 2~4 回、1 時間半から 2 時間行われる。元気体操リーダーによる体操と健康づくりのお話、お茶会なども組み込まれている。商店街に近くの会場では、メンバー同士で体操がてらに買い物をして帰るなど地域と生活に密着したサークル活動として定着している。

コラム参 元気体操リーダーの声

- ・他の人にできることができて、自分自身が変わりました。
- ・生活にはりが出て、おしゃれにも気が回り、フットワークも軽くなりました。
- ・健康や体操に関心が向き、グループの皆さんに情報をキャッチしています。
- ・参加者の体力差や飲み物の用意を忘れる人がいます。安全の確保に悩みます。

4. 参加者の効果測定

平成 14 年 12 月にスタートした「祖師谷いきいき貯筋クラブ」では、参加者の健康・体力の変化やクラブに参加しつつ家庭で貯筋体操を継続した結果を、昭和大学医学部公衆衛生学教室と協力して、体力年齢指標やアンケート医療費データ分析などを用い、貯筋クラブの参加時から 6 ヶ月ごとに 2 年 6 ヶ月間の推移を評価した。その結果、握力、上体起こし、10 メートル障害歩行で有意に成績が向上している。また「高齢者を対象とした地域における運動教室の医療経済効果」(厚生省の指標 2007 年 1 月)において、参加者平均年齢層の外来医療費の推移と区民の同年齢層の推移とを比較した 2 年間の医療費累計額増加に有意な差が生じていることが確認され、その効果が科学的に実証された。

併せて、今回の報告では、参加者の友人や地域との関係性の向上に寄与しているかの視点から、アンケート調査を行った。地域や友人との関係性の有無とその度合いが生活の質の向上に関連することは、高齢者の閉じこもり予防の観点から世田谷区が行った「高齢者ニーズ把握調査」でも示されているが、貯筋クラブが政策的(事業効果という視点)レベルにおいての分析を通じて、心身の両面からの効果の有無を検証してみた。

4.1 測定結果

アンケート調査は、平成 20 年 10 月現在 14 ヶ所およそ 250 人の参加があるが、今回は 4 ヶ所の貯筋クラブの参加者 66 名に行った。(回収率 100%)

(1) 回答者の属性

| | | |
|------|-----|----------|
| 40歳台 | 1人 | (男0 女 1) |
| 50歳台 | 2人 | (男0 女 2) |
| 60歳台 | 23人 | (男0 女23) |
| 70歳台 | 29人 | (男3 女26) |
| 80歳台 | 9人 | (男2 女 7) |
| 不明 | 2人 | (男0 女 2) |
| 計66名 | | (男5 女61) |

クラブの参加要件を60歳以上としていること、また体操を行うことのできる体力があることなどから、60歳台、70歳台が多く、貯筋クラブも例外に漏れず大半の参加が女性という結果であった。

以下の項目からは、40歳台、50歳台、年齢不明の計5名を除く61名で集計。

(2) 身近な友人関係について

60歳台

未記入 4人 増えていない 3人

増えた 16人

(内訳 不明 3人 1~3人 6人 3~5人 2人 5人以上 5人)

70歳台

未記入 5人 増えていない 6人

増えた 18人

(内訳 不明 2人 1~3人 7人 3~5人 1人 5人以上 8人)

80歳台

未記入 1人 増えていない 2人

増えた 6人

(内訳 不明 1人 1~3人 5人 3~5人 0人 5人以上 0人)

各世代においてクラブに参加することで、新たな友人関係が作り出された結果となっている。特に60歳台と70歳台で参加による友人関係の広がりが見て取れた。

(3) 地域活動への参加について

①町会・自治会

| | 60歳台 | 70歳台 | 80歳台 |
|-------------|------|------|------|
| 以前から参加している | 6人 | 12人 | 0人 |
| クラブに入ってから参加 | 1人 | 2人 | 0人 |
| 特に参加していない | 10人 | 11人 | 4人 |
| 未記入 | 6人 | 4人 | 5人 |

②高齢者クラブ

| | 60歳台 | 70歳台 | 80歳台 |
|-------------|------|------|------|
| 以前から参加している | 2人 | 9人 | 2人 |
| クラブに入ってから参加 | 2人 | 0人 | 0人 |
| 特に参加していない | 14人 | 13人 | 4人 |
| 未記入 | 5人 | 7人 | 3人 |

③地域支えあい活動（いきいきサロンやミニデイ）

| | 60歳台 | 70歳台 | 80歳台 |
|-------------|------|------|------|
| 以前から参加している | 4人 | 10人 | 2人 |
| クラブに入ってから参加 | 2人 | 3人 | 0人 |
| 特に参加していない | 11人 | 12人 | 4人 |
| 未記入 | 6人 | 4人 | 3人 |

クラブに参加することが他の地域活動への参加という波及効果は低く、また特に参加していないとの回答が各年代とも多数あるという点から、個人的な社会参加が地縁や組織的活動団体などの参加に結びついていない状況が伺えた。

4.2 アンケート調査からの課題

高齢者の閉じこもりの予防や認知症の予防に、近隣住民との関係性、また地域の活動や社会的活動に参加することの効果のあることは区の調査などで確認できる。が一方、これまで区内の支えあい活動や地域活動グループを対象にその効果を実証し、介護予防活動などにその結果を反映するといったことは行われていない。今回は、少人数のアンケート調査であり、単純集計の一部の結果を紹介するものであり、その結果を実証するにはいたら

かったが、地域活動に参加する効果を高齢者のコミュニケーションの面から探り、地域活動の今後の展開のあり方を探ってみた。

回答者の属性からであるが、健康体操ということから、前期高齢者層の参加が多く、他の類似事業同様、男性の参加が著しく少ない。これは今後の後期高齢層の男性の寝たきりや認知症発生リスクの増大に結びつくことも想定され、個人の生活観や意識の問題に狭小せず、地域全体のリスクとして捕らえて改善することが行政課題であるとの考えにたつ必要がある。

一方、貯筋クラブの参加により、新たな友人関係、近隣関係が培われていることは、身近な地域での場づくりの必要性が改めて確認されたといえる。高齢者分布と地域活動の実情など分析したうえで、このような取り組みの拡充の必要性が認められる。

しかしながら、個人個人の地域活動への参加と町会・自治会、高齢者クラブなど地縁活動の結びつきが確認できなかった点は、健康づくり活動の嗜好性が影響するのか、参加者自身が何らかの割り切りを意識的に行っているのか、詳細な調査が必要であろう。

いずれにしても少子・高齢社会において地域の生活課題の解決には住民同士のネットワークは欠かすことのできない要素である。住民個々人の意識や住民同士の関係性が地域の生活課題解決にどのように働くか、また住民と町会・自治会など地域内のネットワークとの関係など、本報告に関連する調査研究を区では行っていると聞いている。地域住民の意識や地域との関わりの実情が明らかになると思われるが、貯筋クラブなど今後の地域活動のあり方を考える基礎的調査として参考にし、今後のクラブ運営にも活用していきたい。

5. まとめ

今回のアンケート調査から、今まで地域に出てこなかった人が、地域のグループに参加してきたことは、注目すべき点であり、行政の課題解決のあり方を示唆するものといえる。さらに、元気体操リーダーの声からはこのような地域の活動が、人と人がつながり、地域活動の次のステップにつながる可能性も考えられる。

高齢社会に突入した今、行政は高齢者をサービスの受け手のみに捕らえず、身近なところでの支え手・担い手として活躍してもらうことのできる必要性を訴え、施策の展開に取り組んでいる。しかし一方的に「元気な高齢者が支えあいましょう」と場の提供や補助金を支給するだけでは、個人的（属人的）活動の範囲にとどまり、中心となる人がリタイアしたとたんに活動が途絶えてしまう懸念も残る。

貯筋クラブやサロン活動など地域の支え合いを安定し、継続するためには、その取り組みにマッチした運営の支援策と地域人材の育成を行うことが欠かせない。今回報告した貯筋クラブの活動と運営においても、当けやき21、世田谷区社会福祉協議会、(財)世田谷区保健センターなどによる運営支援と元気体操リーダーの存在があればこそその発展と自負している。

健康プランの視点である区民主体、地域連帯・協働の推進のためには、日ごろから行政と区民、NPO が互いに役割を確認しあう場を設けることや町会や自治会、民生委員などとの横のつながりを強化するなど、地域の力の結びつけ相乗効果を発揮するような取り組みが求められる。

6. おわりに

世田谷区では、平成 12 年の介護保険制度の開始当初の 200 億円の特別会計規模が 8 年を経過し、およそ 400 億円に増大したと聞く。さらなる高齢化の進行と後期高齢者の増加が見込まれるなかで、介護保険制度に取り入れられてきた介護予防と地域支援事業の有効性を高めることは必須であり、本報告にある地域に根ざした健康づくり活動をその仕組みに取り入れることこそ、予防と地域づくりの双方に大きく貢献でき、高齢化の問題解決のキーになると考えている。

【参考資料】

【健康日本 21】

社会全体で個人の主体的な健康づくりを支援することが不可欠との観点から「21 世紀における国民健康づくり運動」として、2010 年度を目途とした具体的な目標等を提示し、健康に関する全ての関係機関・団体をはじめとして、国民が一体となった健康づくり運動を総合的かつ効率的に推進しようとするもの。

【ヘルスプロモーション】

1986 年の WHO（世界保健機構）オタワ憲章でその理念が導入された。健康が身体的な能力であると同時に社会的・個人的資源であることを強調する考えである。星旦二（2001）は、訳語として「健康な地域づくり」を用いている。これは単なる個人の状態のみならず、社会的資源として「健康」をとらえ、地域全体の取り組みで支援する取り組みとの考えに立っている。

活動風景

