

November Special

# 高齢者の集団 運動プログラム

どう考えるか、どう指導するか



高齢者の運動指導は多くは集団で行われる。集団のほうが楽しいし、教室運営側にとっても集団のほうが好ましい。では、高齢者の集団運動プログラムはどのように考え、どう対応していくべきだろうか。また具体的にどのようなプログラムがどのように実践されているか。今月の特集では、高齢者の運動指導に携わってこられた方々に、これらの問題についての基本的な考え方や方法、またその変遷などについて語っていただいた。介護予防の運動指導が活発化する今後、運動導入に際して参考にしていただきたい内容である。

- 1 「運動指導の質」が求められる時代に 竹尾吉枝 P.6  
「サーキットチェア」発表までの道のり
- 2 集団運動プログラム実施の目標と留意点 小室史恵 P.11
- 3 後期高齢者を中心とした集団運動プログラムの実際 武内育子 P.14
- 4 関係者が歩み寄る必要性 石井千恵 P.17  
さまざまな道具を使ったプログラムの意味
- 5 参加者相互のコミュニケーションを大切に (財)日本レクリエーション協会 P.20

# 1

高齢者の集団運動プログラム

## 「運動指導の質」が 求められる時代に 「サーキットチェア」発表までの道のり

### 竹尾吉枝

特定非営利活動法人  
1億人元気運動協会会長

本誌35号特集「座位でのエクササイズ」、および連載「チェアエクササイズの実践と指導のポイント」(本誌36～50号)も執筆していただいた竹尾さんに、高齢者の集団運動プログラムとその指導について聞いた。竹尾さんは、今年岡山で開催された日本体力医学会で「サーキットチェア」に関する発表を行った。ここではその「サーキットチェア」を中心に、竹尾さんが行ってきた高齢者の集団プログラムについて語っていただいた。

#### 運動に参加する高齢者の変化

高齢者を対象とした運動指導については、1992年にチェアエクササイズを発表し、以来高齢者・低体力者の運動指導を行ってきたのですが、当時の「高齢者」は、積極的に運動に参加する人で、いわゆる体力年齢は最近の高齢者より若かったと言えます。つまりもともと元気で活動的な方が多く、参加者の体力レベルにもさほど大きな開きはありませんでした。しかし、「自分に合ったプログラムが提供されているか」という点では疑問です。と言うのは、プログラム自体、エアロビックダンスとラジオ体操の中間にあたる中等度のものがほとんどなかったのです。水中エクササイズもかなり運動強度が高く、当時はまだ水中ウォーキングも一般的ではなかった。だから、フィットネスクラブなどで提供される高齢者の運動プログラムも運動強度が高く、その強度の幅もさほどなく、その分指

導で苦勞するということはあまりなかったのです。

しかし、その後年々、一般フィットネスクラブでも年齢幅が広くなり、高齢者、たとえば65歳と言っても、元気で体力レベルの高い人もいれば、本当にこの人は65歳なのだろうかと思うくらい低い体力レベルの人も参加するようになってきました。このように、運動に参加する高齢者数が増加するにしたがって、体力レベルの幅はかなり広がってきました。これによって運動指導もそれだけむずかしい問題を抱えることになります。

最近の高齢者の方を見ていて、「何か運動をしなければ」というふうに思っておられるのは強く感じます。核家族化も関係するでしょうが、「自立しなければ」という思いも強いように思います。だから、そういう人たちに応えていかなければならないと思っています。そういう人たちですから、無理をさせてはいけないうい、ある運動パターンでも、「必ずしもこの運動でなくていいんですよ」という意味で、変換形も紹介しつつ指導しています。

それは運動強度が「強い」「弱い」という強度別でもあるし、それと関連しますが、運動の難易度でも別の種類を用意しておき、両方示して、かつ言葉かけを行いつつ実施していくことになります。先ほど言ったように、同じ年齢でも体力レベル差が大きくなっているし、1つのクラスでも参加される方の年齢の幅が大きくなってきているからです。以前は、ある年齢層の方が集まっていたのが、今は30～40歳から上は80歳、場合によってはさらに高齢の方もいらっしゃるの珍しいことではありません。

しかし、50歳以上の方のほうが、むしろペース配分が上手というか、無理をしない。それは人生経験の深さからくるのか、自分のからだをよく知って動いておられます。若い人のほうが無理をしている気がします。

このように運動に参加される人が変わってきたので、私たちには観察力、指導力が以前より求められるようになってきたと言えるでしょう。参加者に接して、その場でどこまでその人たちにあった運動指導ができるか、それが問われていると思います。

#### 男女の違い

クラスの内容によりませんが、全体的には参加者はまだまだ女性のほうが多いですね。ただ、男性は、とくに理論がはっきりしていて、運動効果をからだで感じられるもの、その効果に納得がいくものに参加する傾向が強いように感じます。女性が多い中に入っていくので、できないと恥ずかしいというか、気後れするようなダンス系は男性は参加しにくいのかもかもしれません。チェアエクササイズもダンス系の動きがありますが、男性の場合はやはり筋力トレーニング系の動きを好まれるようです。男性の方から言われて印象に残っている言葉は、「これやったら、からだ喜んでる」というものです。

男性は自分がいいと思うものに参加されることが多いのではないかと思います。普段使っていないところを使っていると感じられたり、思うように動かせなかったところが動かせるようになったとか、指導者の説明を聞いて、自分なりに理解して、運動した結果に納得がいけばリピートしてくれ

# 2

高齢者の集団運動プログラム

## 集団運動プログラム実施の 目標と留意点

### 小室史恵

(財)栃木県健康倶楽部  
企業・市町村サポートグループリーダー

小室氏は、主に企業・市町村の運動教室で指導を行っている。ここでは、とくに市町村の運動教室における集団運動プログラムの目標と留意点について聞いた。小室氏がインストラクターとして指導にあたった栃木県高根沢市公民館における「元気&筋力アップ教室」の詳細と併せて紹介する。

#### (財)栃木県健康倶楽部での 運動指導

(財)栃木県健康倶楽部では、企業については中央労働災害防止協会のTHP(トータルヘルスプロモーションプラン)事業に、また市町村では栃木県内の健康づくり支援という形で携わっています。当施設にも運動施設がありますので、ここでも運動指導を行っています。

企業を対象とする際は、10代から定年を控えた60代に近い方まで幅広い方が参加しますが、市町村では、さらに年齢が高くなり、60、70、80代を対象としたものが多くなります。市町村の運動教室では、募集段階である程度ターゲットを決めて実施していますが、企業の場合は職場で実施するので年齢差がみられます。市町村の運動教室は高齢福祉課や保健センター、社会福祉協議会など、さまざまなところで企画されていて、近年は、高齢者を対象とした教室が増えています。国のモデル事業として、年間を通じて黒磯市のシニアセンター(3年目)、鹿沼市の障害者・高齢者トレーニングセンター(2年目)、また小山市で

は高齢者を対象とした介護予防事業を今年からスタートしています(初年度)ので、休館日を除いてほぼ毎日指導者が派遣されています。運動指導の多くは集団を対象とし、要支援・要介護1、2を対象とした事業では、8~12人くらいを対象とし、生活習慣病予防教室や元気中高齢者を対象とした継続的な教室では1回20~25人を1人で指導しています。年に数回しか行われない教室ではもっと多いこともあります。

#### その場で効果を実感できる 安全で楽しめる運動を

運動教室では、問診表を用意し、整形外科的、内科的疾患の有無、痛みや可動域の制限等を記入してもらいます。その結果、病院の指示が必要と判断した方には病院のほうから許可をとってもらいます。ただ、1回のみで参加できる場合が多いので、当日に保健師の方に血圧などを測ってもらう場合もあります。

高齢の参加者は、脳血管疾患や心疾患、ペースメーカーを使用している人、片麻痺がある人、糖尿病や高脂血症などの薬を服用している人などさまざまです。市町村の教室は、運動により健康になってもらうことが目的としてあるのですが、1つの症状を対象にすることばかりではありません。とくに、高齢者を対象とした場合、一病息災・二病息災が当たり前のように多いので、いかに安全を確保してからだを動かしてもらうかが重要になります。運動中に事故が起きないように姿勢や動作をチェックすることはもちろんのこと、血圧が高い人には息をこらえないように注意するなど、安全に運動するために何が必要かを指導時に

必ずわかりやすく説明し、自分で行えるように啓蒙します。そのうえで、無理のない、痛みが出ない範囲で行うことが大事であることを参加者に説明します。

安全に運動しなければなりませんので、準備運動、整理運動には実際のメインプログラム以上に時間をとってしっかり行います。通常1回の教室は1時間~1時間半ほどですが、準備運動と整理運動に30分くらいは時間を割くようにしています。また、運動前には、参加者一人ひとりにその日の体調や抱えている疾病、日常の運動量などを聞き、プログラムに反映するようにし、ストレッチをする際は、腰の痛くない立ち方や、安定した姿勢のとり方なども伝え、日常生活にも生かせるように進めていきます。複数回にわたって実施される運動教室では、同じ方が継続して参加されるので、基本的な注意事項の習得に応じて、その時間を徐々に短くしていき、メインプログラムの時間を長くしていきますが、初めて運動教室に参加される方が多い継続性のない運動教室では、とにかく安全で楽しく、来て役に立った、よかったという運動を提供することに重点を置いています。

また、年齢の違いもそうですが、同じ年齢であっても、運動経験の有無、抱えている疾病によって運動能力には大きな個人差が出ます。その集団の中で真ん中のレベルでプログラムを構成したとしても、低体力の方にとってはきつい運動になってしまいますし、体力のある方にとっては満足のできないものになってしまいます。同じ運動であっても、座位でなければできない人には椅子に座って運動してもらいますし、立って行える方では立位で、さらに元気な方に

# 3

高齢者の集団運動プログラム

## 後期高齢者を中心とした 集団運動プログラムの実際

### 武内育子

ACE認定パーソナルトレーナー

AFAA認定インストラクター

高齢者と言っても、抱えてる疾病、運動経験などにより、個々によって大きな差がみられ、前期高齢者と後期高齢者でも特徴は異なる。後期高齢者にはどのような集団運動プログラムが適しているのか。実際に後期高齢者が中心となる体操教室「骨粗鬆症予防運動」で指導している武内さんに話を聞いた。同教室をスタートさせた古藤クリニックの古藤文英院長の話と併せて紹介する。

#### 薬で解決できないことを運動で

JR中野駅南口から新宿方面へ線路沿いに歩くこと約3分、古藤クリニックはゆるやかな坂道を登っていくと右手に見えてくる。開院して16年、近隣の大学病院や各科専門医、運動施設と連携しながら地域に根づいた医療を行っている。診療内容は内科、胃腸科、外科、健康診断などで、とくに生活習慣病の予防と改善に力を入れている。この生活習慣病の予防と改善を目的に、診療の一環として3年前よりスタートしたのが患者会体操教室「運動不足改善クラブ」である。毎週土曜日、近隣の勤労福祉会館にて「ムービングストレッチ®(ストレッチと筋力運動) ウォーキング指導」「骨粗鬆症予防運動」の2クラスが実施され、古藤クリニックはこの2クラスに指導者を派遣するという形で活動をサポートしている。

この取り組みを始めた理由について、古藤文英院長は「私たちは内科が中心ですので、疾病に対しては薬剤の管理が中心にな

ります。しかし、高齢者に限らず薬では解決できないことがあります。とくに来院する高齢者の中には、一人で生活していて気分が沈みがちな方もみられます。週1回ではありますが、体操教室を通して改善されれば、生活習慣病の予防・改善にもい

い効果があるのではないかと考えました」と説明する。同クラブへの参加は、古藤院長が、運動習慣はないが、運動習慣をつかったほうが生活習慣病の改善につながると判断し、やる気がある患者に対して勧めている。「ムービングストレッチ®(ストレッチと筋力運動) ウォーキング指導」(担当：泰ワタルトレーナー)は座敷で座位、臥位、立位の運動を交えたプログラムで主に前期高齢者が多く、「骨粗鬆症予防運動」は椅座位による運動が主体で後期高齢者の参加が多くなっている。年齢による制限は設けておらず、75歳で前者の教室に参加している人もいるが、後者にはおおむね75歳以上の後期高齢者が中心となっている。

去る10月8日、勤労福祉会館の会議室で行われている「骨粗鬆症予防運動」を訪れ、教室を見学させてもらった。

#### 骨粗鬆症予防運動

主に70歳以上が参加する「骨粗鬆症予防運動」は、まず机と椅子を壁際に寄せると



骨粗鬆症予防運動の参加者。一番左が武内さん

ころから始まる。これを行うのも参加者自身である。この日の参加者は72～90歳の女性8人で、平均年齢は79.6歳。このうち3人は3年前から継続して体操教室に参加しており、この3人を中心に手際よく机が移動され、椅子が円形に並べられていく。

各々席につくと、まず始まるのが会話である。この時点で体操教室を始める時間は過ぎていたが、武内さんは会話を止めず、むしろ促し聞き役に徹している。「最近のことなのですが、エクササイズ前のウォーミングアップとして会話する時間をつくるのが一番いいということに気がつきました。話をすることでどんどんやる気が出てきますので、1時間の教室ですが、10分から30分は好きなように話をしてもらいます。そこで『今日は膝が痛い』『腰の調子がいい』といった声が聞かれ、その日の体調を把握することができます。以前は会話は無駄な時間だと思っていたのですが、今ではいい流れで運動に入るためには必要だと思ってます」と武内さん。この日は、

# 4

高齢者の集団運動プログラム

## 関係者が歩み寄る必要性 さまざまな道具を使ったプログラムの意味

### 石井千恵

医療法人清心会 藤沢病院企画室長、  
健康医科学協会、JAFA/ADD、エグザミネーター

20年近く高齢者の運動指導に携わってきた石井さんに、高齢者に運動を指導する姿勢のあり方、医療や介護、フィットネス関係者が互いに歩み寄る必要性、またボールやチューブはもとより、どこにでもあるわらびしや新聞紙を使った運動について語っていただいた。

#### 最初の高齢者の運動指導経験

高齢者の運動指導に携わってもう20年近くになるでしょうか。私が勤務している藤沢病院は精神科病院（495床）ですが、半数以上が65歳以上です。かつて木造2階建ての古い病棟があって、そこでレクリエーションとして椅子に腰掛けてできる運動指導を頼まれたのが最初です。当時はエアロビクス全盛期で、椅子に腰掛けて何ができるかわからなかったし、精神科病院に入院されている高齢者が対象ですから、レクリエーションの応用としてちょっとからだを動かしたら、そのままカラオケ大会に移行してしまっていたり、思えば不思議なことをやっていた気がします。このように当時は「運動」の時間というより、運動も遊びも含めて「レクリエーション」というくくりで、今のようにどれくらいの強度の運動をどれくらいの時間という発想ではありませんでした。

高齢者の運動指導を本格的に始めるようになったのは、13年くらい前からでしょうか。フィットネスの分野でも、たとえば（社）日本エアロビックフィットネス協会（JAFA）

が、高齢者の運動指導に取り組むようになっていきました。その流れでJAFA 刊行の『健康づくり指導者のための高齢者向け運動指導』（森谷敏夫・沢井史穂編著）が出るきっかけになったのが健康運動実践指導者の資格継続講習会で、理論を沢井先生が担当し、実技を各地区のインストラクターが担当しました。そのときにJAFAのエグザミネーターやディレクターがどういった実技指導がよいか検討したのですが、そのひとりとして私も参加させていただきました。そのときの研修会をたまたま藤沢市の保健師が受講していたことがきっかけで、藤沢市の「こころの相談」や市の教育委員会の仕事として、公民館での高齢者の運動指導に携わることにもなりました。

#### 初期の運動内容

当時は、立位での運動が中心でした。と言うのは、そのころ藤沢市が「ウォーキングマップ」というものを作成し、ウォーキングで健康づくりに力を入れていました。そのウォーキングの延長での運動という依頼だったからです。したがって、高齢者の運動指導と言ったときに特別かまえたものではなく、自宅でもできるものということでした。私自身、沢井先生の理論とともに行ったときはサーキットトレーニング形式で、チェアやステップ台、チューブなどの各ステーションを回っていくという運動プログラムを実施していました。そこからある部分を抽出して、チューブダンスというか、私は「セラバンドダンス」と呼んでいますが、腰にラバーバンドをつけて踊るといったプログラムも生まれました。以来、簡単な用具を使ったプログラムをたくさん考

案していましたが、それについては後述します。

#### 専門性と互いの歩み寄り

私の立場としては、臨床心理士であり、精神保健福祉士であり、ケアマネジャーで、その立場でツールとして「運動」をもっているという考え方でよいのではないかと考えています。私の役割はそういうものですが、すると集団で運動を行う意義は「生きがい」であり「居がい」、そのグループの中に居られる喜びとしての「居がい」、これが集団プログラムの大きなポイントになると考えています。

今、転倒予防の運動が盛んに実施されていますが、「閉じこもり」予防もとても大事な点です。高齢化率がどんどん高くなっていく今後、高齢者に社会性を失わせないような運動プログラムという切り口が最初にあるべきだと思います。

ただ、そう言うとレクリエーション的なものが前面に出てきがちですが、もっと運動指導の専門性が考えられてよいのではないのでしょうか。たとえば作業療法科やデイケアで運動指導をプログラムに入れることになったとします。すると、いろいろな側面からみて、トータルに判断し、ある場面では運動をするし、ある場面では別のことをするとなったときに、運動という一部分しかみない人はいないと考える人もいます。しかし、運動指導の専門性をもった作業療法士はほとんどいないのが現実で、そこに運動指導の専門家がどう関われるかという問題が出てきます。

やはり運動指導にはその専門性があり、私の立場からみたとき、両者が歩み寄る必

# 5

高齢者の集団運動プログラム

## 参加者相互の コミュニケーションを大切に

### (財)日本レクリエーション協会

東京都多摩市の諏訪4丁目自治会で行われている運動プログラムでは、高齢者の自発的な運動を、自然に引き出せるような工夫をしている。(財)日本レクリエーション協会がノウハウを提供する運動プログラムの模様をレポートする。

#### 最初に、計測と体調チェック

取材先の運動プログラムの会場は、東京でも有数のベッドタウン多摩ニュータウンの一角。集合住宅が並ぶ団地内の諏訪4丁目集会所である。午前9時前後から住民が集まり始める。平均年齢はおよそ70歳くらい。それぞれ受付をすませると、3種類の計測と、体調チェックを順次行っていく。

最初の計測は「3歩競争」。床に貼ったビニールテープで3歩の歩幅を記録する(写真1)。この目的は、股関節の可動域と、下肢筋力を簡便に計測することである。次

は「かかし競争」である。壁に貼った目印を見ながら片足立ちになり、計測する。平衡感覚と下肢筋力の調整力をみることを目的としている。「一息リレー」では、水を入れたコップに、ストローでできるだけ長く息を吐く。これは肺活量と心肺機能のチェックが目的である。

このあと、体調チェックシートに記入してもらい、自己評価をする。毎回参加前に計測と記入を行うことによって、最低限の運動機能の推移と体調の把握が可能になる。

#### 多摩市職員、自治会、レクリエーション協会の協力

スタッフは、多摩市職員の有志(自主勉強グループのメンバー)と自治会役員で、ボランティアで活動している。レクリエーション協会は、事前に研修を実施してノウハウを提供し、当日に実際の現場をみながら助言を行う。今回は合計42名ほどの参加があり、うち男性12名だった。諏訪4丁目自治会会長の川端紀子さんは、「こういう集まりというのは、いつの間にか女性ばかりが参加して『婦人会』みたいになっ

てしまうのですが、このプログラムでは男性の参加が多くて嬉しいです」と語る。

#### 準備運動としての呼吸法、ジャンケン

10時、運動プログラムの開始である。最初に腹式呼吸で心身の準備をする。緊張がほぐれたところで頭の体操として「後だしジャンケン」である(写真2)。スタッフが、「私に勝てるように出して下さい」とアナウンス。たとえばグーを出すと、それに勝てるように参加者はパーを出す。最初はゆっくりと「ボン、ウン、ボン」というテンポで進めていく。1回目の「ボン」でスタッフが出し、次の「ウン」で間を置き、次の「ボン」で参加者が出す。こうして連続でジャンケンを続け、時折「ストップ!」と動きを止めて、周りの人と比べる。違うのをを出していたりして、毎回笑いが起こった。慣れてくると、「ボン、ボン、ボン、ボン」といった感じで、スタッフと参加者が交互に出し合う。

今度はスタッフに負けるようなものを出すようにルールが変わった。たとえばグーが出たら参加者はチョキを出す。このとき、参加者の1人をモデルとして1対1で例をみせていた。

#### 10月8日(第2回目)の内容

9:00 ~ 10:00	計測 (3歩競争、かかし競争、一息リレー) 体調チェック
10:00 ~ 10:10	準備運動 (呼吸法、後だしジャンケン)
10:10 ~ 10:35	体操 (スローモーションでのウェイトリフティング、砲丸投げ)
10:35 ~ 10:45	休憩
10:35 ~ 10:45	お茶のみ (どこでもしりとり)
10:45 ~ 11:45	整理体操 (ペアマッサージ)



写真1 3歩競争



写真2 後だしジャンケン