

身体活動・運動を通じた健康づくりへの取り組み

介護予防事業後の「受け皿」について

本シリーズでは、身体活動や運動を通じた健康づくりへの取り組みを紹介します。

三重大学教育学部 准教授 **重松 良祐** (しげまつ りょうすけ)



運動教室に「来ない」という問題

前回、介護予防事業（運動教室）が終了すると運動を継続できない高齢者が多いと指摘しました。本シリーズの最終回となる本稿では、この問題に対して全国の自治体がどのように取り組んでいるのかを紹介いたします。なお、本稿では「二次予防事業（旧称・特定高齢者事業）」を介護予防の柱に位置づけています。この事業では運動教室の実施も求められています。そして教室が終了しても自主的に運動を継続することは重要であるため、教室期間中に環境づくりやボランティア育成に取り組み必要性が示されています(1)(2)。本稿では、このような環境づくりやボランティア育成、さらには修了生を対象にした継続運動教室といった取り組みを「受け皿事業」と呼びます。

取り組みの実態調査

全国の実態を調査するため、質問紙を郵送し、事業担当者記入してもらった後に返送してもらう方法を用いました。

(1) 対象

各都道府県から500自治体を抽出しました(岩手県、宮城県、福島県を除く)。抽出後、二次予防事業を実施していると思われる担当課へ質問紙を郵送しました。

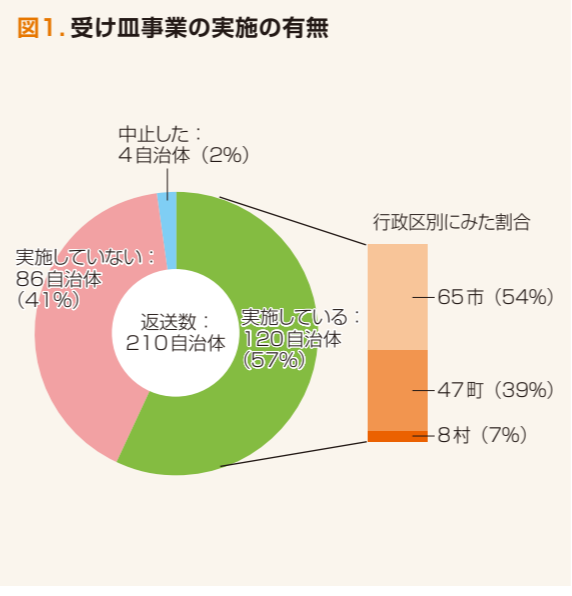
(2) 質問紙

まず、受け皿事業の有無について尋ねました。

全国の自治体における受け皿事業の実施率

210の自治体から質問紙を返送してもらいました。図1の円グラフに示すように、全体の57%にあたる120自治体を受け皿事業を実施していると回答しました。これら120自治体における市町村の内訳は図1の棒グラフに示すとおりでした。この割合は、質問紙を返送してくれた210自治体における市町村の割合と同程度でした。つまり、「市だから実施している」「村だから実施していない」等とは言えない結果でした。

一方、実施していない、あるいは中止した自治



「無し」あるいは「中止した」と回答した場合、その理由を尋ねました。また、「有り」と回答した場合、その内容を尋ねました。

体も多くありました。その理由として、「委託先（指導者）がいない」がもっとも多く(21%)、次いで「他の事業で忙しい」「予算が不十分」(ともに17%)と続きました。

受け皿事業のねらいは何か

実施するねらい(目的)として、「交流促進」がもっとも多く挙げられていました(120自治体の49%)。次いで、「運動機会の確保」(29%)、「介護認定数の抑制」(16%)と続きました。

どのような内容が受け皿事業で実施されているか

自治体の受け皿事業への年間予算は、全体の25%の自治体において200万円以上でした(表1のA)。参加者の年間負担額については0円とする自治体が多くありましたが、2~3千円とする自治体も25%程度ありました。受け皿事業の形態としては、「修了生を対象とした教室」や「他の教室・団体への斡旋」が多かったです(表1のB)。頻度は週1~2回(37%)、あるいは月1~3回(39%)に回答が集中していました。

運動内容として、「筋力トレーニング」や「ストレッチ」「軽体操」が上位3種目に挙げられました(表1のC)。「その他」として、マッサージや脳機能賦活トレーニング、バランス運動、ボール体操などが挙げられていました。これらの運動が30~

90分間かけて提供されていました。教室運営にあたっての配慮として、「各自のペースに合わせる」「体調に留意する」が多く挙げられました。「その他」としては、情報提供や、欠席者へのフォロー、家族あるいは介護職者の同伴がありました(表1のD)。ところで、受け皿事業に繰り返して参加することを制限しているか否かという設問に対して、85%の自治体が「制限していない」と回答しました。一方、「制限している」場合は、最長で

1年間とする自治体が多くありました。

次に、参加者側から見た概要を説明します。主な移動手段は、「車やバイク」「徒歩」でした(表2のE)。受け皿事業に参加した結果、どのような運動種目が習慣化されたかを尋ねたところ、「筋力トレーニング」「ストレッチ」「軽体操」が多く挙げられました。これらの種目は、受け皿事業で提供している運動種目(表1のC)と同じです。「その他」として、公園体操や、シルバーハビリ体操、フラダンス、ご当地体操といった種目が挙げられました(表2のF)。

ところで、このような受け皿事業が運動の習慣化に繋がっていると回答した自治体は、受け皿事業を実施している自治体の71%でした(図2)。また、もっとも多かった受け皿事業形態である「修了生を対象とした教室」を開催している自治体だけで解析したところ、高齢者の運動習慣化に繋がったという回答(73%)が多くありました。

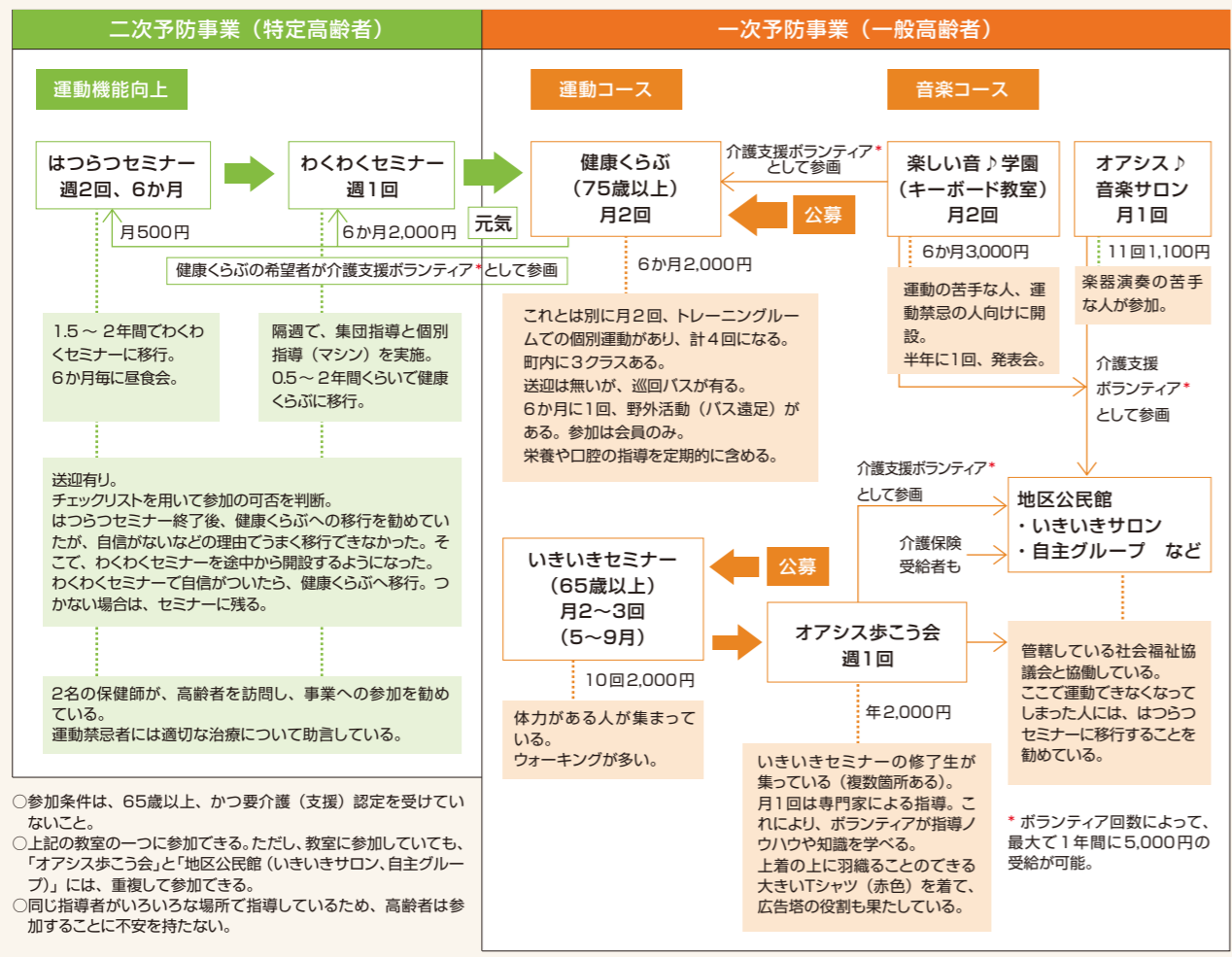
表1. 受け皿事業の概要(事業者側)

(A) 年間予算		(B) 形態		(C) 運動種目		(D) 配慮	
10万円未満	16%	修了生を対象とした教室	28%	筋力トレーニング	23%	各自のペースに合わせる	23%
10~50万円	19%	他の教室・団体への斡旋	23%	ストレッチ(ヨガを含む)	22%	体調に留意	23%
50~100万円	16%	自主グループ支援	17%	軽体操(ラジオ体操を含む)	21%	話を聞く	20%
100~200万円	11%	ボランティア指導者の育成	9%	レクリエーション	15%	仲間との交流	20%
200万円以上	25%	体力測定会	6%	教室内容の復習	4%	障害への対応	10%
その他	14%	同窓会・イベント	4%	ウォーキング	3%	運動中の会話を妨げない	2%
		電話動機づけ	1%	エアロビクス	1%	その他	3%
		その他	12%	その他	10%		

表2. 受け皿事業の概要(参加者側)

(E) 移動手段		(F) 習慣化	
車やバイク	30%	筋力トレーニング	29%
徒歩	30%	ストレッチ(ヨガを含む)	26%
開催者の送迎	16%	軽体操(ラジオ体操を含む)	23%
巡回バス	9%	ウォーキング	14%
自転車	7%	水中運動	3%
電車やバス	4%	エアロビクス	1%
家族の送迎	3%	その他	3%
介護タクシー	2%		

図3. 篠栗方式循環型介護予防事業（篠栗町の資料に筆者（重松）が文章を追加）



【参考文献】

- 厚生労働省老健局老人保健課(2005)介護予防に関する各研究班における検討内容。
(<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2005/07/s0720-10.html>)
- 「運動器の機能向上マニュアル」分担研究班(2009)運動器の機能向上マニュアル(改訂版)
(<http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1d.pdf>)
- 質問紙調査と視察についての詳細な結果は<http://rshige.net>に載せています。



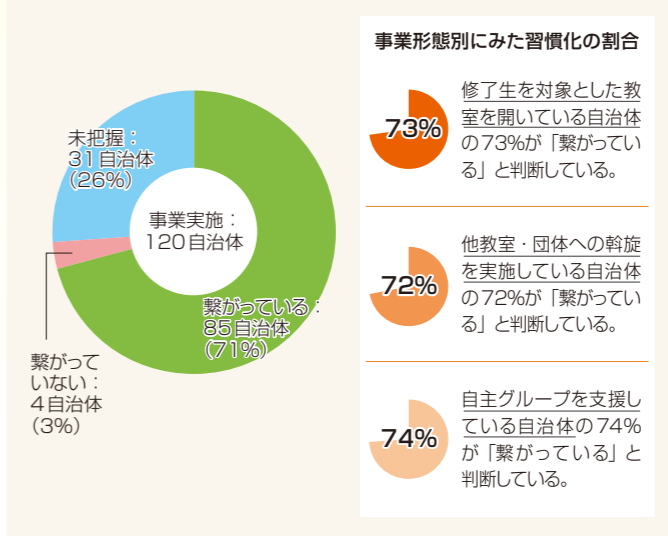
Profile
重松良祐 三重大学教育学部 准教授

- 2000年 筑波大学大学院 体育科学専攻科 修了
- 2000年 筑波大学 人間学際研究領域センター 助手
- 2002年 長寿科学振興財団 リサーチレジデント
- 2003年 三重大学教育学部 講師
- 2004年 三重大学教育学部 助教授(名称変更後、准教授)

主な業績

- 重松良祐ら：運動実践の頻度別にみた高齢者の特徴と運動継続に向けた課題。体育学研究 52: 173-186, 2007.
- 重松良祐, 坂井智明：高齢者の転倒リスク関連体力に及ぼすスクエアステップの効果—運動頻度と期間の違いからみた比較—.教育医学 52:185-192, 2007.
- 重松良祐ら：肥満症のための運動プログラム（中高年者のための運動プログラム—病態別編—）.ナッブ：東京, 23-31, 2010.
- 加古祥乃, 重松良祐：生活習慣病を有した中年女性に対する運動の実践・継続に向けた個別アプローチ. 東海保健体育科学 32: 21-33, 2010.
- 重松良祐ら：スクエアステップを取り入れた運動教室に参加した高齢者がその後も自主的に運動を継続している理由. 日本公衆衛生雑誌 58: 22-29, 2011.
- 北角俊, 重松良祐：スクエアステップが高齢者の運動継続に及ぼす効果. 厚生の指標: 8-14, 2011.
- 重松良祐ら：効果検証された運動プログラムを地域に普及させるボランティア活動の評価. 健康支援 15 (印刷中).

図2. 受け皿事業は運動習慣化に繋がっているか



「他の教室・団体への斡旋」や「自主グループの立ち上げ支援」といった事業形態においても、多くの自治体が習慣化に繋がっているという回答を示していました(図2)。

受け皿事業を成功させている自治体の例

受け皿事業を継続し、参加者を多く集めている自治体の中から、福岡県糟屋郡篠栗町を選定し、その様子を見せてもらいました。篠栗町は、福岡市から東に約12kmのところにあります(面積38.9km²、総人口31,274人)。篠栗町では基本チェックリストを全戸配布する方法をとらず、さまざまな方法で高齢者に直接会

終わりに(シリーズのまとめ)

本シリーズ「身体活動・運動を通じた健康づく

い、チェックリストを適用しています。介護予防のための運動教室は、地区公民館での教室も含めて6種類あり、各高齢者の身体状況や動機、年齢などの条件に応じて選択できるようにしています(図3)。また、運動の苦手な高齢者のために音楽教室を別途開催しています。この音楽教室では楽器演奏や合唱に加え、徒手体操やストレッチを適宜加えています。運動教室や音楽教室で経験を積んだ高齢者の一部が、他の教室にボランティアとして参画してもらうような仕組み(篠栗方式循環型介護予防事業)も構築されています。詳しくは図3をご覧ください。

私が篠栗町の受け皿事業の様子を見せてもらい、事業の内容を解説してもらったとき、次のような感想を抱きました。それは、「熱心に・イキイキと・誇りを持って、自治体職員が活動しているなあ」ということです。そして、課題や問題に対しては参加者や関連部署の職員を巻き込んで解決するという積極性も伺えました。これは今回の調査には含まなかった要素(質問項目)ですが、受け皿事業の実施・継続には欠かせないと思われる。(以上の質問紙調査および視察については、2012年度笹川スポーツ財団の助成を受けて実施しました。)

りへの取り組み」は、今回で終わります。今までの内容を振り返ってみましょう。1回目に、運動ボランティアについて述べました。運動ボランティアの養成だけでなく、その活動を支援していくことも重要だと述べました。2回目には、高齢者の運動を促進させる工夫について述べました。「来ない」「家でやらない」といった問題の解決に繋がるヒントを示しました。3回目には、外部からの働きかけで身体活動量を増やす方法を解説しました。家族や自宅周辺環境は、その人の身体活動量に大きな影響をもたらしています。そして今回は「運動が続かない」という問題に着目し、自治体がどのように取り組んでいるのかを紹介しました。

本シリーズをお読みになっている方には、自治体職員として活躍されている方が多いと思います。紹介した内容が少しでも今後のお役に立つのであれば嬉しく思います。

なお、三重大学(私の研究室)では本シリーズで採りあげた内容を盛り込んだ事業を市町に提供していきます。具体的には、住民の意識を高揚するためのイベントや講演を開き、運動教室を定期的に開催します。教室に来ない人に焦点を絞ったアプローチ(誘い)も実施します。電話を用いたり、少人数グループの力を活用したりするのです。運動ボランティアを養成し、その後の活動支援も行います。このようにして、住民が自立・自律したアクティブ・ライフ・スタイルを確立することを実施します。詳しくはお問い合わせください。