

特別企画

★ スポーツを通じた介護予防 健康増進に取り組むクラブ ★

一般社団法人 ウェルネスファム 香川県高松市

総合型クラブの活動は、地域住民へスポーツ活動を促す契機となり、地域住民の健康増進および体力づくりに大きく寄与することができます。また、総合型クラブが地域に根差し、必要不可欠な団体となるためにも、健康・医療など地域の諸課題を解決する公益的な事業を積極的に行うことが必要となってきます。そこで今回は、高齢者向けのプログラム等の実施を通して健康づくりに取り組むクラブを紹介します。

1 クラブ概要

年齢や性別、経験や障がいの有無などの垣根を越え活動

ウェルネスファムは、香川県高松市の商店街地域、高松第一小・中学校区を中心に、スポーツや健康の教室、地域活動など、総合型地域スポーツクラブの活動を通じて、年齢、性別の垣根を越え、人と地域がつながる街づくりをめざして活動しています。会員は年齢や性別、経験、障がいの有無に関係なく一緒に教室に参加しています。

地元のつながりを生かし、積極的なコミュニケーションで人材を確保

活動内容は、水泳を中心に、体幹&筋トレ、フィットネスキックボクシング、ストレッチ、メディカルアクアフィットネス(水中運動)、貯筋運動の教室を開催。元プロの選手や、(公財)日本スポーツ協会をはじめ、関係各所の資格を取得した指導者が指導にあたっています。地元のつながりや活動を通じて知り合う方に加えて、行政のイベントなどへ参加するなかで積極的なコミュニケーションをとることによって人材確保の機会が生まれてきました。

また、活動場所も地元を生かし、公共施設のほかに、商店街の貸スペースや寺院を活用しています。

2 さまざまな施設や団体と連携した活動に取り組む

“貯筋運動”を取り入れ、介護福祉施設と連携できることを実証

代表でもある松山哲也は競技別の指導者資格だけでなく、健康に関する勉強も重ね、健康運動指導士の資格を取得後、(公財)健康・体力づくり事業財団推奨、福永哲夫氏(鹿屋体育大学元学長)が提唱する、自分で筋肉を貯めて介護予防や健康増進を図る「貯筋運動」<https://www.health-net.or.jp/tyousa/tyokin/index.html>を広げるべく、貯筋運動指導者研修会を修了しました。

令和元年度に、(公財)健康・体力づくり事業財団の貯筋運動ステーションを開催。地域のデイサービス施設を利用させていただき、新聞チラシなどを見て集まった一般の方が参加されました。

公共施設などでの開催が多いなか、デイサービス施設での開催は、利用をしたことがない参加者に施設を知っていただくきっかけとなり、総合型地域スポーツクラブと介護福祉施設が連携できることを実証したものになりました。



(公財)健康・体力づくり事業財団の貯筋運動ステーションとしての貯筋運動教室(令和元年)

イベントを通じて、指導者や運営側の育成も

代表はもともと商店街育ちのため、地元との結びつきが強く、さらにフィットネストレーナーの資格を生かし、介護施設や医療施設を対象に活動するなかで、行政や(公財)高松市スポーツ協会、(公財)健康・体力づくり事業財団、商店街組合、地域の福祉や医療関係施設、老健施設とも連携を深めてきました。各所でクラブ主催の貯筋運動教室を開催するとともに、だれもが参加できるイベントなどの機会にも、スポットで貯筋運動を体験できる企画を実施したり、健康関係の企業に協力をしていただき、健康に関するセミナーも実施しています。

また、指導補助として、福祉や医療関係の学生を受け入れたり、貯筋運動指導者の養成、他の総合型地域スポーツクラブでの貯筋運動教室の実施協力など運営側の育成にも力を注いでいます。

資料や動画を作成し“日々継続”を促進

貯筋運動の際には、日々家庭でも継続していただけるよう、健康に関する話のなかでも、特に高齢者が興味を持っている生活習慣病予防の話や、口腔運動「パタカラ体操」を貯筋運動と同時にを行うなど、バリエーションをつけることで、楽しく知識を学べる場にもなるよう心がけています。

さらに、どこでも体操を振り返っていただけるよう、貯筋運動を促進する資料を作成して、参加者に配布しています。

また、コロナ禍に高松市では新しい生活様式に合わせた運動の機会の創出のため、運動プログラム動画の配信を開始し、代表の松山は貯筋運動プログラム動画を担当しました。<https://www.youtube.com/watch?v=RVbK4aMmr54>



貯筋運動を普及する人のための研修・令和3年度貯筋運動研修会



ほかの総合型地域スポーツクラブでの貯筋運動教室の実施協力(講師と指導者講習/令和4年~令和5年)

3 それぞれのニーズに合わせた指導で健康維持の一助に

「はつらつくらぶ」(一般介護予防事業)をきっかけにチャレンジ精神がめばえる

また、令和3年より、高松市の業務委託事業「はつらつくらぶ」(一般介護予防事業)で貯筋運動教室を実施しています。

「はつらつくらぶ」は、高松市内在住の65歳以上の方を対象とした教室を開催しており、体操・テニス・水泳・ヨガ等、市内約20カ所で実施しています。月2回×4カ月を1クールとし、好きな教室を選択して参加することができます。1人1クール限りの参加となっていますが、教室受講者に対し、運動の継続を支援する制度などもあります。

この「はつらつくらぶ」をきっかけに、もともとウェルネスファム独自で行っていた教室で貯筋運動水泳を続けたり、メディカルアクアフィットネスにチャレンジして下さったりと広がりを見せています。

「はつらつくらぶ」参加時には杖をつけて歩いていた方が、ウェルネスファムのメディカルアクアフィットネスの教室にも参加し、貯筋運動を家庭でも継続して行うことによって、1年後には杖もなく歩けるようになり、2年後の現在、自転車にも乗れるようになりました。今では泳げることをめざしていますが、その姿に刺激され、私も泳ぎたいと一緒に頑張る会員も増えました。



高松市の業務委託事業「はつらつくらぶ」(一般介護予防事業)での貯筋運動教室

一人ひとりに合わせた指導で運動の継続、健康維持に努める

介護予防の運動は、効果が早急に出るものではないのかもしれませんが、日々の小さな積み重ねが1年後、2年後の身体を変えていくものだと実感しています。

貯筋運動はその名のとおり、お金を貯めるように、コツコツと日々自分で筋肉を貯める運動です。しかし、わかっている「毎日継続すること」は難しく、やめてしまう方が多いのも現状です。

当法人は人数が少ない分、貯筋運動をはじめ全事業において、一人ひとりに目が届く指導やケアができることが強みです。毎回のバイタルチェックやヒアリングを通じて、体調の把握やコミュニケーションをとることで、会員の運動の継続、健康の維持に努めています。

人数が多くなったときの対応方法や、運動をただこなすだけでなく、意欲的に取り組める事業内容をこれからも考案していきます。

高齢者をスタッフとして運営側に

また「はつらつくらぶ」では、高齢者のボランティアスタッフをお願いしました。高齢者がいきいきと運営に参加できるだけでなく、参加者と同年代のスタッフがいることで、打ち解けた雰囲気づくりのきっかけにもなり、介護事業の運営側のあり方を考える機会ともなりました。

4

水陸、デジタルとアナログ 多方面からの介護予防事業のアプローチを進める

行政や関係各所とのあらゆる連携がキーポイント

「介護予防事業にはあらゆる連携が重要」だと思います。

一つのクラブ、一つの地域のこととしてではなく、市や県、全国といった広義のこととして捉え、多くの人や組織が連携して取り組むことで継続や発展をしていくのではないのでしょうか。

そのためにも、指導者や補助員、ボランティアスタッフ、そして開催する場所が必要不可欠です。運営側の専門知識や資格の取得、研修の機会が地方でも開催されるよう、また教室を実施する場所が多く確保できるよう、行政や関係各所と連携して活動を展開していきます。

さらにバイタルや筋力などの変化を数値化することで、効果が顕著にわかるため、行政、福祉や医療機関、学校などと連携して、何らかの取り組みができないかと考えています。

当法人の定期的な事業としては引き続き、貯筋運動教室をはじめとした陸上での介護予防事業の実施と、水中の分野からも行う「水陸両方からの介護予防事業のアプローチ」を進めていきます。

デジタルとアナログ、両方向から広報活動を模索

今後の課題として、高齢者に対する広報手段は何がいいのか？ があります。デジタル化が進んでいる社会ですが、高齢者のなかにはまだまだ、新聞やチラシの紙媒体や、電話など口頭での伝達が確実な方も大勢います。メールやWebからの申し込みが難しい現状で、スマートフォンやWebを学ぶ教室の開催や、病院やスーパーなど高齢者が手にしやすい場所にチラシ配置の協力を依頼するなど、デジタルとアナログ両方向からの広報の仕方も模索していきます。

一般社団法人ウェルネスファミ ヌ 事務局長 平井 郁子

クラブプロフィール

設立年月日 平成28年5月9日（平成28年5月9日 法人登記）

所在地 香川県高松市紺屋町5-5

運営 会員数：26名（令和5年4月末現在）、予算規模400万円（令和5年度）

- 特徴**
- ・スポーツと健康に関する両事業を実施。
 - ・年齢や性別、経験、障がいの有無など関係なくだれもが一緒に参加できるレッスンを実施。
 - ・指導者は（公財）日本スポーツ協会や関係各所の資格を取得。元プロ選手も指導にあたる。
 - ・活動場所：公共施設、商店街の貸スペース（フィットネスクックボクシング）、寺院（ストレッチ）を利用してレッスンを開催。
 - ・指導者の研修や会員との話し合いの機会を定期的に行う。

連絡先
 〒760-0027 住所：香川県高松市紺屋町5-5
 TEL：087-821-1192（担当平井：090-9777-5291）
 HP：<https://www.wellness-fam.com/>
 E-mail：info@wellness-fam.com

