

高齢者向け運動のアドバイザー「健康御師」の養成および活動支援

シゲマツ リョウスケ ナカニシ ソノユミ キタムラ ジュン
重松 良祐* 中西 園弓^{2*} 北村 純^{2*}

目的 マンパワーや運営資金の比較的少ない自治体においても一定の効果をあげることできる、運動アドバイザー養成システムを報告すること。さらに、養成後の支援や行政との協働を目指したプロセスとその成果を報告すること。

方法 三重県南勢志摩県民局の管轄下にある17市町村を対象地域とした（平均老年人口割合23.4%）。当局保健福祉部によって養成される運動アドバイザーを伊勢の地にちなんで「健康御師（けんこうおんし）」と名付けた。健康御師の候補者（本報告の対象者）は各自治体の推薦を受けた者とした。1年目に基本的な養成講習会を開き、一定回数以上参加した者を健康御師と認定した。養成講習会は講義と実技で構成した。講義では運動の効果や長期的な運動プログラムの組み立て方を伝えた。実技では、日本体育協会の「中高年者の運動プログラムに関する総合的研究」のガイドラインを伝えた。2年目には発展的な講習会を開き、(1)運動リーダーとして自治体の運動教室等で仲間に対して支援できる能力を養う、(2)地域で運動仲間を増やしていくためにグループづくりやイベント企画などの能力を養う、ことを意図した。また、健康御師同士のネットワーク構築や、健康御師としての活動を具体化するディスカッションを含めた。

結果 2年間で137人を健康御師として認定することができた。アンケート調査から、参加者の93.8%がこの講習会を有意義と感じていた。全体の27.7%が実際に運動教室を主導するようになり、14.3%が今後伝えていきたいと考えていた。健康御師たちは、各自治体でオリジナル体操を自主的に創出し普及するようになったり、ウォーキングイベントを企画し実行したりするようになった。さらに他自治体で運動イベントを開いたり、その地域の健康御師に運動プログラムを伝達するなど、自治体の枠を越えた健康づくりへ発展していくようになった。

結論 このような運動アドバイザーの養成と活動を支援するシステムは他地域においても展開できると思われ、住民主体の健康づくりムーブメントを促進すると考えられる。

Key words : 健康高齢者, 運動アドバイザー, 自主的活動, 活動支援, 行政との協働

1 はじめに

近年では多くの高齢者が運動の重要性を認識していると思われるが、健康度や身体的自立度を保持・向上できるような運動を実際におこなっているかどうかは明らかでない。2001年の総務省の調査によると、高齢者の5～6割が「1年間にスポーツをおこなった」と回答している¹⁾が、その実施

時間は平均で13分/週と少ないうえ²⁾、運動強度については報告されておらず、どの程度の運動量（＝運動時間×強度）をこなしているのかを把握することができない。American Heart Associationの勧告³⁾では、日常の身体活動量を増加させることで持久性や筋力といった体力の増加、冠動脈疾患の予防効果があるとしているものの、体力に関しては日常生活活動量を増加させるだけでは不十分とする報告もある⁴⁾。Brach et al.⁴⁾によると日常の身体活動量を増やすことは、何もしないことよりも体力低下を招きにくい⁵⁾が、目標と計画に基づいた、より活動量の多い運動（エクササイ

* 国立大学法人三重大学教育学部

^{2*} 三重県南勢志摩県民局保健福祉部
連絡先：〒514-8507 三重県津市上浜町1515
国立大学法人三重大学教育学部 重松良祐

ズ)のほうが大きな効果をもたらすとしている。そのため、ある程度の日常の身体活動量を有している高齢者は、運動を継続することで身体的自立度を長期にわたって確保できるといえる。

健康日本21の制定後、三重県は都道府県計画の中核をなす「三重県健康づくり推進条例」と「三重県の健康づくり総合計画：ヘルシーピープルみえ・21」を全国に先駆けて作成し、県下の自治体とともに推進している。各自治体は地域特性を反映させながら運動習慣化に取り組んでいる。しかし多くの自治体で「スタッフ数が十分でない」、「取り組み事業を長期間/経年的に継続できない」などの問題点が指摘されている。それらを解決しようとするさまざまな改善策が講じられているが、小規模自治体では運営資金やマンパワーの不足傾向が顕著であるため、運動習慣化への介入がとくに困難な状態にある。

本報告の対象地域である三重県南勢志摩県民局は、17の市町村を管轄している。市町村の多くは町や村であり、かつ高齢化の進んでいる地域である(平均老年人口割合23.4%)⁹⁾。当局保健福祉部(以下、保健福祉部)は、上記の小規模自治体における諸問題を改善すべく、「健康御師(けんこうおんし)」と呼ばれる運動アドバイザーを17市町村連合で養成し、その後の活動を有機的に支援しつつ、行政との協働分野を広げていくというシステムを考案している(御師/健康御師の語義は方法にて解説)。このシステムは2000年度より実施されている。とくに2002年度からは健康御師の養成を本格的に始めており、運営資金やマンパワーの比較的少ない自治体においても一定の効果をあげている。これらのことから本報告では、2002年度と2003年度にかけて実施された健康御師養成講習会の内容と実績を報告する。

II 方 法

1. 対象地域および対象者

三重県南勢志摩県民局の管轄下にある17市町村を対象地域とした。17市町村とは、伊勢市、鳥羽市、玉城町、二見町、小俣町、南勢町、南島町、大宮町、紀勢町、御園村、大内山村、度会町、浜島町、大王町、志摩町、阿児町、磯部町の2市13町2村である。健康御師の候補者(本報告での対象者)は各市町村の推薦を受けた人とした。推薦

は管轄化の市町村の保健福祉課などに委任し、教育委員会と連携しつつ、健康づくり委員、食生活改善推進協議会メンバー、市町村主催の運動教室参加者を含めた。候補者の推薦基準は「運動の定着を目指し、生活に運動を取り入れる、そして継続し、広めていくこと」という健康御師の目標に賛同することとし、運動アドバイザーの経験の有無は問わなかった。

(御師・健康御師の語義)御師とは、伊勢神宮神職で年末に暦や御祓(おはらえ=厄除けの御礼)を配り、また参拝者の案内や宿泊を業とした者を指す(広辞苑より)。保健福祉部は、運動を自ら実践し伝える人を運動アドバイザーとし、伊勢の地にちなんでその呼称を健康御師としている。

2. 健康御師の養成(基本的講習)

準備段階である2000年度(平成12年度)および2001年度(平成13年度)の活動内容やその方針については、丸山ら⁶⁾がすでに報告しているので詳細は省くが、その中心的な企画・実行については保健福祉部が主導している。概略として2000年度では、健康日本21の地方計画として市町村との協働で目標と推進プランを策定した。翌2001年度には、ウォーキングの普及や健康御師の養成に着手した(「豊かにあれ健康づくり運動」の一環)。

健康御師の養成にあたっては、運動リーダーそのものではなく、住民が運動を継続できるように知識とノウハウを提供できるような人材(アドバイザー)を養成することとした。これは運動の専門知識と技能を有している人材が不足している、安全を確保できる体制を整えづらい、という地域の事情を反映させたことによる。そのため、講習会では健康御師が運動の知識を学びつつ、地域における活動基盤を基本とした自主グループを育成できるようにすることに焦点をあてた。

2002年度(平成14年度)は、保健福祉部の企画する健康御師の基本的な養成講習会や運動イベントを延べ12回開き、そのうちの4回以上参加した者を健康御師と認定することとした(表1)。養成講習会は講義と実技で構成し、それぞれの内容を結果および表2、表3に示した。実技において留意した点は、楽しみや爽快感、コミュニケーションを重視したプログラムを多く提供したことにある。その上で、運動の効果や長期的な運動プログラムの作り方を解説した。講義では安全確保の

表1 健康御師養成講習会の概要

2002年度（平成14年度）基本的講習

【目的】

- (1) 健康御師（住民が運動を継続できるように知識とノウハウを提供できるような人材）の養成。
- (2) 運動の知識を学びつつ、地域における支援活動基盤を基本とした自主グループの育成。

【対象者】

各市町村保健福祉課などの推薦を受けた人。

候補者の推薦基準は「運動の定着を目指し、生活に運動を取り入れる、そして継続し、広めていくこと」という健康御師の目標に賛同することとし、運動リーダーの経験の有無は問わず。

【プログラム】

講義および実技（それぞれ表2、3を参照）

【従事者】

三重県南勢志摩保健福祉部の職員、運動老年学の専門家

2003年度（平成15年度）発展的講習

【目的】

- (1) 運動アドバイザーとして市町村の運動教室等で仲間に対して支援できる能力の養成。
- (2) 地域で運動仲間を増やしていくためにグループづくりやイベントなどを企画する能力の養成。

【対象者】

健康御師と認定された人、もしくは前年度の養成講習会に1～3回の参加経験のある人、すでに地域で健康支援活動している人。

【プログラム】

講義および実技（それぞれ表2、3を参照）

【従事者】

三重県南勢志摩保健福祉部の職員、運動老年学の専門家

表2 健康御師養成講習会の講義内容

2002年度（平成14年度）基本的講習

【運動の効果】

運動効果の解説（老化速度の抑制）
サクセスフルエイジング、QOLの解説

【運動プログラムの組み立て方】

健康づくりに必要な運動種目・強度・頻度・期間
実際に運動を支援する際の着眼点
運動プログラム1回分の組み立て方
長期間にわたる運動プログラムの組み立て方
運動時に配慮する点（体調不良時/転倒予防などの観点から）

【健康御師活動のイメージづくり】

健康御師の役割
氾濫する健康情報とのつきあい方
着手しやすい支援活動の案
運動アドバイザーの活躍している他自治体の例

2003年度（平成15年度）発展的講習

【運動の効果】

運動効果の解説（昨年度の内容の確認）
転倒に関連した要因と体力の影響
運動と身体活動の違い、それぞれの健康面への効果

【運動プログラムの組み立て方】

解剖学的にみたウォーミングアップ
望ましい運動頻度・強度・時間について
好みに基づいた運動種目の選択
有酸素性運動のポイント
筋力強化運動のポイント
レクリエーションのポイント
ストレッチのポイント

【健康御師活動に向けて】

運動アドバイスの方法
関節に障害を有する人へのアドバイス方法
安全確保の着眼点
各自治体で着手し始めた支援活動の紹介
健康御師同士のネットワーク構築

表3 健康御師養成講習会の実技内容

内 容	留 意 点	例
【準備運動】		
関節の屈曲・伸展・開閉・回転	最初はゆっくり小さく動かす	肩回し, 下肢の開脚
各部位のストレッチ (パートナーにストレッチ姿勢をチェクしてもらう)	伸ばしている部位に意識をおく	ハムストリング, 体側
心肺機能と反射機能を必要とする運動	主運動への円滑な移行	その場マーチング, ステッピング
【主運動1: 有酸素性運動】		
ウォーキング	姿勢, 歩幅, 腕振り	
【主運動2: 筋力強化運動, レクリエーション, バランス運動】		
筋力強化運動1 (家庭でできる運動)	重心を低くして転倒しにくく	お尻歩き, 腹筋, 肘の曲げ伸ばし
筋力強化運動2 (ダイナミックな運動)	しっかりと運動したい人向け	倒れていく腹筋, スクワット, レッグエクステンション, ランジ
筋力強化運動3 (チューブを用いた運動)	チューブの把持方法, 呼吸方法	上腕二頭筋, 三角筋, 広背筋, 僧帽筋, ハムストリング
レクリエーション		反射神経的なゲーム(手指, 上肢, 下肢, 全身), 円陣でのボールパスゲーム, いろいろな人との出会いを楽しめるゲーム
バランス運動	パートナーの補助, 重心を低く	足タンデム立位, 片膝立ち
【整理運動】		
使用した関節・部位のケア		
リラクゼーション		

他にも実技を提供したが, 健康御師として習得してもらいたい基本的な内容のみを示した。2002年度の内容と2003年度の内容は重複している部分が多いので年度で分けずに示した。

重要性を伝えるとともに, 健康御師の役割を繰り返して解説した。

3. 発展的講習会

2003年度(平成15年度)は, 健康御師と認定された人, もしくは前年度の養成講習会に1~3回の参加経験のある人, すでに地域で健康支援活動している人を対象とした発展的な講習会を開いた。発展的講習会の目的は, (1)運動アドバイザーとして市町村の運動教室等で仲間に対して支援できる能力を養う, (2)地域で運動仲間を増やしていくためにグループづくりやイベントなどを企画する能力を養う, という2点である。講習会は前年度と同じ健康運動の専門家による講義・実技の部(表2と表3)と, 保健福祉部職員による参加者同士の交流・ディスカッションの部で構成した。この年度では, 健康御師として実際に地域で活動することを想定しつつ, 安全確保の着眼点を解説

したり, 簡単にできる具体的なプログラム例を多く紹介したりした。

交流・ディスカッションでは, 保健福祉部の主導によって, 他市町村の参加者同士で10人前後のグループをつくり, 自己紹介をした後, ディスカッションの時間を設けた。ディスカッションでは, 健康づくりに関して「自分のできること」や「みんなで進めていくこと」を述べ合い, 自らの支援活動の充実を図ることで組織づくりを進めた。7月, 8月, 9月, 12月, 1月に講習会を開いたが, 他自治体の健康御師との交流を密にするためにグループメンバーを固定した。最後の2回のディスカッションでは, 各自のそれまでの健康御師としてのパイロット的な活動経験を踏まえ, その内容と今後の課題を話し合った。

また, 健康御師養成講習会に並行しつつ, 各自治体の保健師らと連携し, 健康御師が各自治体の

健康づくり事業において中心的な役割を担えるように働きかけた。たとえば、地域で活動している団体と交流しつつ健康御師の得意分野をいかしたり、各市町村の健康御師が協力して市町村を越えたイベントの企画を依頼したりした。また、保健福祉部は、地域住民を対象としたウォーキングイベントを実施したほか、市町村の教育委員会と協働して健康まつりを運営した。

III 結 果

1. 基本的講習会出席者と健康御師認定者

2002年度に開かれた養成講習会には各自治体から推薦を受けた91人が参加し、平均参加人数は83人であった(28~76歳, 女性82.8%)。4回以上の講習会に参加した者64人を健康御師として認定した。

2. 基本的講習

対象者に紹介した運動プログラムは日本体育協会の「中高年者の運動プログラムに関する総合的研究」¹⁾のガイドラインに沿った。このガイドラインは、健康を目的に今後運動を実践していこうとする人や、仲間やサークルメンバーに運動の助言をしていこうとする人に向けて作成されたもの

である。これを用いて運動プログラムの作成にあたって必要な事項である目標設定、運動種類・強度・時間・回数の設定方法について解説した。1回のプログラムは準備運動、主運動、整理運動で構成した(表3)。主運動には有酸素性運動に加えて、筋力強化運動、レクリエーション、バランス運動を提供した。ガイドラインおよび関連資料を用いて、各運動の意義や実践の際に配慮すべき安全面の観点を解説した。また、漫然と運動するのではなく、各運動のもつ意味やその効果を理解した上で実践するように助言することで支援を容易にすることを意図した。さらには運動プログラムの他、服装や体調チェック、運動の時間帯・場所なども解説した。

表3に示した運動の方法を伝えた後、実践に移った。その際、頻回に助言した主な内容は準備運動に関する内容や、ウォーキングと筋力強化運動での注意点、整理運動での工夫点、種目の選択方法などである(詳細を表4に示した)。

3. 基本的講習に対するアンケート結果と発展的講習に向けた企画

基本的講習会の開催や健康御師の認定は初年度(2002年度)の目標に位置づけられていたが、そ

表4 運動実践の際に頻回に助言した内容

- 1) ストレッチでは止息せず、その部位の伸びを感じるように努める。
- 2) 肩回しや膝屈伸のような関節の準備運動では、最初は小さく動かし、慣れてきたら徐々に大きく動かしていく。また、意識を可動部位の動きにおく。
- 3) 風のきつい屋外や低気温の環境下で運動する場合、ストレッチや徒手体操から準備運動を始めず、ゆっくりとしたウォーキングをおこなって体温をある程度上昇させ、リラックスした状態で実践する方が良い。同様の観点から、準備運動開始前に上着を脱ぐのではなく、体温が上昇してきた時点で脱ぐ。
- 4) 運動前の体調チェックでは認識できないケースがあるため、準備運動終了時までには再度自分の体調をチェックする。不良の場合はその後の運動を中止するか、実践するにしても強度や時間を減らしたり、種目を変更したりするなどの調整をおこなう。
- 5) ウォーキングは有酸素性運動種目の一つとして勧められるが、他の有酸素性運動に興味があったり、ウォーキングでは運動量(強度×時間)が不足したりする場合、他種目を実践すればよい。特に、比較的若く健康で高体力の人にとっては、ウォーキングが最適な有酸素性運動の種目であるとはいえないことがある。一方、仲間とのコミュニケーションを深めることを意識して運動種目を選択する場合には、ウォーキングは適している。
- 6) 筋力強化運動は一部の高齢者には受け入れられにくい傾向があるので、その運動の重要性をよく理解してもらうとともに、適度な筋疲労・筋肉痛が筋力保持(筋コンディショニング)に必要なことも理解してもらう。この運動に慣れていない時期では、負荷を調節しやすく、ターゲットとする筋肉を刺激しやすいゴム状器具の使用も勧められる。
- 7) 整理運動では上記の主運動中に使用した筋や関節のケアをおこなう。主運動の直後に整理運動に移るのが望ましいが、日差しや気温などの条件が良くない場合、帰宅してからストレッチや徒手体操をおこなう方法もある。
- 8) 運動効果を偏りなく得るために複数の種目を実践することを勧める。ただし、運動習慣を有していない人は、単一種目の実践を継続への契機にしても良い。

れだけにとどめず、翌年度(2003年度)にフォローアップ講習会を開催し、実際の活動を支援していく方針も初年度に決めていた。ただし、その具体的な内容については参加者の考えを組み入れようとし、基本的講習会の最終回にアンケートを実施した。このアンケートでは氏名や居住地(自治体)名を記すとともに、自由記述にて今後計画している活動内容を挙げてもらった。回答された内容を大別すると、2つの意見に集約できた。1つ目は「今回学んだ内容をこれまで継続してきた運動プログラムに加えることで充実させたい」という既存サークルへの働きかけを計画する意見である。2つ目は「既存のサークル活動を通じて地域と交流したい/輪を広げていきたい」、「仲間と一緒に継続しつつ、地域住民の健康づくりを手伝いたい」、「健康御師として何ができるかをしっかりと仲間と考えていきたい」といった地域への新たな働きかけを模索する意見である。これらの意見を踏まえて保健福祉部は、2003年度に健康御師の発展的な講習会を開くとともに、アンケートで得られた意見を踏まえ、健康御師の具体的な活動例の紹介や各自自治体での運動イベントの開催情報を記載した「実践に役立つ知識と情報ガイド」(後述)を作成することとした。

4. 発展的講習

2003年度は、2002年度の健康御師認定者33人を含む143人を対象に講習会を5回開いた(23~74歳、女性86.0%)。初回の講習会でアンケートを実施した結果、126人中、35人(27.7%)が実際に運動教室を主導しており、18人(14.3%)が今後伝えていきたいと考え、19人(15.1%)が自分で実践していこうと考えていた。毎回平均97人が参加し、4回以上の講習会に参加した73人を新たに健康御師と認定した。その結果、2年間で延べ137人が認定を受けた。

2003年度における講習会では、健康御師として地域で助言できるよう、写真と解説を付けた資料を配付した。そこに記載した運動種目は表3に示したとおりである。また、これまでの高齢者に対する講義で頻りに質問された内容を踏まえた「なるほど納得!! Q & A 集」を作成し、配布した。Q & A 集には、自己流運動の可否/利点と欠点、運動習慣のない人に向けたアドバイス方法、発汗の意義と服装、体力差のある集団へのアドバイス

方法などを示した。参加者からは、「参考にして行動したい」「身体のことをよくわかった」「今回の内容をまず家庭で実践していきたい」などの意見を得た。

5. 発展的講習に対するアンケート結果

既存サークルへの働きかけや、地域への新たな働きかけを模索する意見のあるなかで発展的講習会を実施したが、具体的にどのような内容を求めているのかを発展的講習の第1回目に自記式アンケートにて収集した。その結果、「高齢者のいきいきサロンなどで実践していきたい」、「高齢者の多い地域であるため、高齢者向けの運動教室を開催していきたい」、「役場・福祉課・教育委員会との連携のもとで村民の健康づくりをサポートしている」などといった活動に必要なストレッチ、ウォーキング、レクリエーション、筋力強化運動、膝の痛い人も楽しくできる運動、介護ヘルパー時に提供できる簡単な運動の具体例を紹介して欲しいという意見があり、講習会を通じてできるだけ多くを紹介するように努めた。その他、「運動教室を主導することは出来ないが、運動習慣のない人や外出の少ない人に対して、身体活動量を増加させるよう勧めていきたい」という、行動心理学的アプローチの手法を学びたいという意見もあった。

発展的講習会の最終回に実施した自記式アンケート(表5)より、対象者の88.1%が4回以上の講習会に参加していた。講習会の有意義性について5段階で尋ねたところ、5(非常に有意義だった)に61人(65.5%)、4に26人(28.3%)、3(どちらでもない)に5人(5.4%)、2に0人(0%)、1(有意義でない)に1人(0.1%)と多くが有意義と感じていた。よかった講習内容として、健康御師としての活動を想定した講演と実技アドバイスが最も多く(89.2%)、次いで各自自治体での実践事例の紹介(66.7%)や健康御師との交流・情報交換(48.4%)が多かった。また、講習会を通じて変化した自分の行動・意識を尋ねたところ、仲間との出会いが楽しい(53.8%)、今後の健康御師としてのイメージができた(40.9%)、自分の活動に自信がついた(35.5%)という意見が多かった。その他の内省報告から、「運動教室を主導する自信はまだないけれど、現在活動している仲間たちに受講内容を伝えていきたい」とい

表5 2003年度(平成15年度)の発展的講習の最終回に実施した質問紙調査結果

	人数	割合
1. 参加回数		
5回	51	54.8%
4回	31	33.3%
3回	8	8.6%
2回	3	3.2%
1回	0	0.0%
2. 研修会の意義	人数	割合
5(非常に有意義だった)	61	65.6%
4	26	28.0%
3(どちらでもない)	5	5.4%
2	0	0.0%
1(有意義でない)	1	1.1%
3. 研修内容	人数	割合
5(わかりやすかった)	68	73.1%
4	12	12.9%
3(ふつう)	13	14.0%
2	0	0.0%
1(わかりにくかった)	0	0.0%
4. よかった研修内容	人数	割合
講師の講演と実技アドバイス	83	89.2%
地域の実践事例紹介	62	66.7%
参加者との交流と情報交換	45	48.4%
健康御師の認定	18	19.4%
その他	0	0.0%
5. 研修会を通じて変化した自分の行動・意識	人数	割合
仲間との出会いが楽しい	50	53.8%
今後のイメージができた	38	40.9%
自分の活動に自信がついた	33	35.5%
運動への意欲が高まった	24	25.8%
新たな活動を始めた	15	16.1%
その他	10	10.8%

参加者数107人, アンケート回収数93人
(回収率86.9%) 4と5は複数回答。

う, 健康御師の役割である「支援」, 「ファシリテーション」を担おうとする声も聞かれた。「この講習会を通じて支援活動を新規に始めた」と回答した参加者は93人中15人であったが, 総じて講演や実技アドバイス, 他自治体の健康御師との交流などといった講習会は健康御師としての今後の活動を充実させると判断する意見が多かった。

6. 自治体間の連携など

運動以外では, 他自治体の健康御師と情報を交換したり, ディスカッションしたりすることで相

互のネットワーク構築を試みた。最終回の研修会で聴取した意見からは, 「他地区の人たちと交流したい」「健康体操グループがいっぱいできるように頑張り, 交流していきたい」などがあり, 今後の活動の基礎を築くことができた。

志摩町の健康御師は三重県立大学の沢井史穂助教授の監修のもと, ボールを用いたオリジナル体操を作成し, 2年以上にわたって普及・継続している。磯部町では棒を使ったオリジナル体操を作成した。また, 同町では健康御師がウォーキングマップを作成し, 運動習慣化の促進を試みている。浜島町がオリジナル体操を作成・紹介したところ, 磯部町と鳥羽市の健康御師が浜島町へ伝達講習を受けに行った。鳥羽市, 二見町, 南勢町もオリジナル体操の創作と普及に取り組み始めた。大宮町では, 運動初心者に対する導入の支援を実施し始めた。南勢町では健康御師がウォーキングイベントを企画し, 行政との会合で発言している。

7. 行政による活動支援

以上の結果を踏まえ, 住民が運動を通じて主体的な健康づくりに取り組み, かつ自治体間の連携を深めることをねらって, 保健福祉部は「実践に役立つ知識と情報ガイド」を作成し, 健康御師の主体的な活動を支援した。情報ガイドの内容は(1)各市町村で作成しているウォーキングマップの紹介, (2)運動施設の名称・連絡先および施設の特徴, (3)健康御師認定者の紹介, (4)運動実践に当たっての注意事項および具体的プログラムの紹介(地域で実践されている運動やオリジナル体操), 健康御師養成研修会の講演内容および実技プログラム, (5)運動習慣を定着していくための情報(こころに響くフレーズ等), (6)窓口の紹介(運動について相談できる窓口, 運動イベントの情報窓口)である。

IV 考 察

高齢期では身体的自立を長期にわたって保持することの重要性が高い。運動実践はそれを可能にするものの, その継続の困難さは多くの人が感じている⁸⁾。筆者が三重県の37の自治体に勤務する保健師・理学療法士50人に, 高齢者向け運動教室についての問題点を挙げてもらったところ, 「運動賛同者のみが参加してくる」, 「参加者のみが実践しており, 家族や友人といった教室外への波及

効果が小さい」、「ターゲットにしている（低体力）の高齢者が参加しない」、「自宅での実践状況が芳しくない」、「教室が終了すると運動実践も終了するケースが多い」などがあった（未発表資料）。行政は高齢者の運動継続を期待して事業を展開しているが、対象者のリクルーティングや運動プログラム、マンパワー、運営資金などといったさまざまな側面に課題が山積しているため、運動習慣が定着するまで支援し続けることは困難な状態にある。小規模の自治体では運動プログラムやマンパワーの不足がとくに顕著であるが、他自治体と連携し、互いの長を生かすことで種々の問題を解決できる可能性が高まると思われる。これらのことから、保健福祉部では管轄下にある17市町村との協働で健康御師を養成し、その後の活動を支援するシステムを構築してきている。

2年の養成講習会を通して、137人の健康御師を認定することができた。発展的講習会の最終回に実施したアンケートの結果から、参加者は今後の健康御師の活動イメージを明確にするとともに、その活動に対する自信をつけてきたと考えられる。ただ、「運動の意欲が高まった」と回答した人は28.5%と低かった。これは、今回の対象者の多くがすでに運動に対する意欲が高い、もしくは運動習慣を有していたと推察され、改めて運動意欲が高まることがなかったためではないかと思われる。

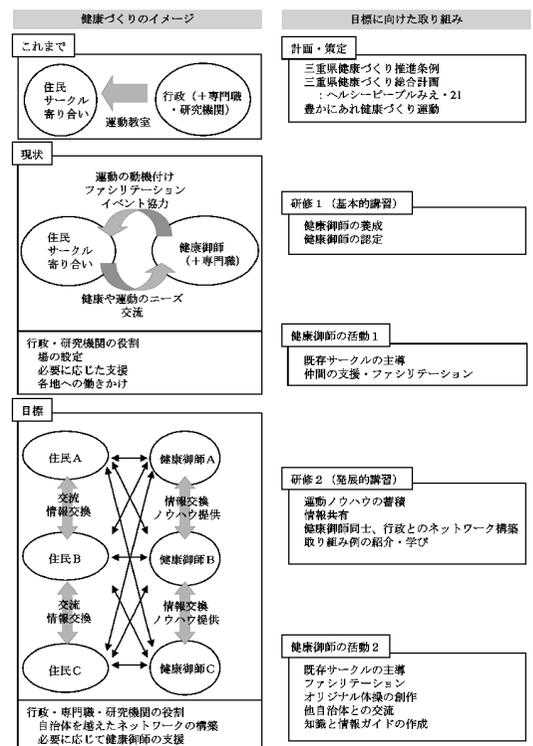
講習会期間中もしくはその後に、自治体内でオリジナル体操を創作するようになったり、自主グループを新規に結成するようになったりする動きがみられた。それらの多くは女性が中心となり、5~10人で一つのグループを結成していた。ある既存のウォーキンググループがウォーキング以外の運動に取り組みたいということで、有志を募りボールを使った有酸素性運動のプログラムを複数作成し、自らが運動種目の幅を広げた。さらに、自分たちのグループにとどまらず、他自治体への普及活動を始めるという動きもみられている。また、老人ホームへ訪問し、ゴムチューブを使った簡単な筋力トレーニングやレクリエーションを提供するグループも複数生まれてきている。

ただし、これらの活動に至るまでは、行政が支援してきている。つまり、健康御師たちがグループを結成しプログラムを創作したとしても、その

活動場所をなかなかみつめることができないため、それを行政が手助けしているのが現状である（例：活動場所を斡旋）。その一方で、健康御師が互いにネットワークを構築したり、他の自治体へ運動プログラムを伝達してもらったり、行政側に働きかけようとしていたりする動きもあり、有機的な自治体の連携を意図している健康御師システムが少しずつ稼動し始めている（図1）。このことから、他の地域においてもこのシステムを展開できる可能性が示唆される。特に市町村合併に関わる地域では、このような仕組みづくりを参考に、合併後を想定した高齢者事業の探索的活動を可能にすると思われる。

発展的講習会の初回の時点では35人が運動教室を主導していたことから、新規に開始した15人と併せておよそ半数が講習会内容を支援活動に直接役立たせていたと考えられ、講習会の意義を確認することができた。しかし、この結果は十分に高いとはいえず、今後の講習会の内容を再検討したり、参加者の人数や背景を限定したり（例：すで

図1 健康づくりのイメージおよび目標に向けた取り組み



に運動教室を主導している人のみ)する必要があるだろう。実際、今後の健康御師の活動を支援していく必要性については、行政・健康御師・健康運動の専門家などで意見の一致をみている。

今後の活動支援には、新たな健康御師の養成に並行して、健康御師の活動の具体化を図ることが求められる。たとえば、健康御師たちによる自主的な活動には新たなウォーキンググループの結成やウォーキングマップの充実がある、といった具体的な例示が必要になってこよう。また、行政による活動支援として、ライフステージに応じた運動支援や健康まつりでの運動アドバイス窓口の設置などがあるということも提案できよう。そして、行政や研究機関と連携しつつも、健康御師たちが独立したシステムとして運営していけるように支援することも必要であろう。これらについては、今後筆者らが健康御師活動を支援しながら諸問題を検討していく Action Research⁹⁾ の手法を用いながら解決していきたい。

なお、健康御師の活動等については、三重県南勢志摩県民局保健福祉部のウェブページにも掲載されている (<http://www.pref.mie.jp/NHOKEN/onshi/index.htm>)。

(受付 2004. 6.17)
(採用 2005. 1.24)

文 献

- 1) 総務省統計局. 平成13年社会生活基本調査 (生活行動に関する結果). 2002; 24-27.
- 2) 総務省統計局. 平成13年社会生活基本調査 (生活時間に関する結果). 2002; 21-37.
- 3) Thompson PD, Buchner D, Pina IL, et al. Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease: a statement from the Council on Clinical Cardiology (Subcommittee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention) and the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity). *Circulation* 2003; 107: 3109-3116.
- 4) Brach JS, Simonsick EM, Kritchevsky S, et al. The association between physical function and lifestyle activity and exercise in the health, aging and body composition study. *J Am Geriatr Soc* 2004; 52: 502-509.
- 5) 三重県総合企画局統計調査チーム. 平成14年 三重県年齢別人口調査結果【市町村別, 男女別, 各歳別】. 三重: 三重県統計協会, 2003; 1-82.
- 6) 丸山明美, 浅井優子, 中井 芳, 他. 國域計画「豊かにあれ健康づくり運動」. *公衆衛生情報* 2002; 4: 20-23.
- 7) 田中喜代次. 中高年者の運動プログラムに関する総合的研究—第1報—. 平成14年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告. 東京: 財団法人日本体育協会, 2003; 1-55.
- 8) 光橋悦子, 李 延秀, 川久保清. 短期減量指導プログラム実施後の体重変化と生活習慣要因の関連. *日本公衛誌* 2003; 50: 136-145.
- 9) Pope C, Mays N (1999) *Qualitative Research in Health Care* (Second edition). England: BMJ Publishing Group. (大滝純司監訳 (2001) 質的研究実践ガイド～保健・医療サービス向上のために～. 東京: 医学書院, pp. 62-73)