

地域住民と行政の協働による「せたがや元気体操リーダー」の養成と活動支援システムの構築にむけての取り組み

シラサワ タカコ ナカムラ トモコ ナカムラユキコ ホシノ ヒロミ
 白澤 貴子* 仲村 智子^{2*} 中村由紀子^{3*} 星野 祐美*
 コカゼ アカツキ ワタナベ ヒロシ ウエマ カズコ
 小風 暁* 渡邊 裕司^{4*} 上間 和子^{5*}

目的 地域住民と行政が協働して、地域で活躍できる高齢者への体操ボランティアリーダーの養成と活動支援システムの構築に着手した。その取り組みの経緯と内容を紹介するとともに、その過程で明らかとなった課題を整理した。

方法 ①東京都世田谷区において、保健センター、区民が設立したNPO法人、保健所および大学が協働して、体操ボランティアリーダーを養成し、「せたがや元気体操リーダー」と名づけた。②養成講座のプログラムは、講義と実技実習をあわせて、1日3時間、計6日間と3日間の現場実習とした。講座は、平成17年～19年に計3回開催した。③あわせて、講座終了後、リーダーが有償ボランティアとして地域で活躍できる活動支援の仕組みをつくった。④派遣業務はNPOが行い、グループからの派遣依頼、派遣調整、活動報告（事後評価）までの事務フローチャートおよび帳票類を作成した。⑤また、指導中の事故対応のため、緊急事故対策マニュアルを整備するとともに、全員がボランティア保険に加入した。⑥リーダー派遣を開始した後2年間に生じた課題や問題点について筆者らが整理した。⑦リーダー派遣を利用した83グループに対して、リーダーの指導内容や派遣に関するアンケート調査を実施した（回収率100%）。

結果 ①3年間で合計64人（男性10人、女性54人、平均年齢57.5±9.4歳）のリーダーが認定された。②派遣回数は、平成18年上期290回、下期417回、平成19年上期510回と増加傾向にある。③リーダー派遣を開始した後に生じた課題や問題点は、リーダー側からは、事前に高齢者グループの指導に対する要望が把握できなかった、派遣後のグループからの満足度を評価できていなかった、などであった。一方、グループ側からは、区から派遣される運動指導員とのレベルの差が大きい、体力のある若い層にも満足できるような運動支援をして欲しい、などであった。④派遣先グループのリーダーに対する総合評価では、「良い」が8割を占めた。指導内容については、説明力や実技など技術面では「大変良い」が4割程度であったが、対応の仕方や態度・印象は7割が高い評価をした。

結論 地域住民と行政との協働によるリーダーの養成と活動支援システムの構築は、区民のエンパワメントや住民参画、地域協働といったヘルスプロモーションモデルであると同時に、公共サービスの新たな展開として活用できる可能性がある。

Key words : 高齢者, 体操ボランティアリーダー, システムづくり, 住民参画, 地域協働

1 はじめに

高齢者の身体機能の低下を防ぎ、転倒を予防するためには、日常生活の中に運動を取り入れることが

有用である¹⁾ことは、行政の啓発活動やマスコミ報道などの効果もあり、一般の高齢者に認識され、様々な取り組みが行われている²⁾。また身近な地域で行われる体操グループなどへ参加する高齢者も多く、高齢者の交流や生きがいがづくりの場としても活かされている^{3,4)}。

しかしその一方で、体操グループが安定して継続していくためには、行政、専門機関による支援も必要である。たとえば、定期的に変更できる会場の確保やグループリーダーの育成、グループの運営の相

* 昭和大学医学部公衆衛生学講座

^{2*} NPO法人健康フォーラムけやき21

^{3*} 世田谷区保健センター

^{4*} 世田谷区政策経営部

^{5*} 世田谷保健所

連絡先：〒142-8555 東京都品川区旗の台 1-5-8

昭和大学医学部公衆衛生学講座 白澤貴子

談支援,さらにはグループのネットワーク化など,総合的にグループ活動を支援するシステムを確立することが欠かせない。くわえて,運動指導のできるリーダー的人材の確保が重要な課題といえる。

東京都世田谷区では,区民の健康増進を支援する専門機関として世田谷区保健センター(以下,保健センター)を設立し,昭和57年度より専門運動指導員(以下,運動指導員)を派遣し,健康教室や体操グループでの運動指導,グループの育成や活動支援をするなど,地域での健康づくり・介護予防の一翼を担ってきた。

しかし,専門職である運動指導員がグループの育成,指導,支援の全てを担う現行の派遣方式では,健康意識の高まりや介護予防の要望に応え続けるには,マンパワーや運営コストの面からも限界がある。ここに,専門職の担うべき役割を見直さざるを得ない状況が生じてきた。

これらの状況を脱却して,体操グループが安定して継続する解決策として,区民による運動指導のできるボランティアリーダーの活躍が期待され,独立したシステムの中で活動できることが必要とされている⁵⁾。今後は,ボランティア活動に関心のある者や参加意欲のある者を,実際の活動に結び付ける環境づくり,仕組みづくりを整えていくことが求められてくる^{6,7)}。

一方,世田谷区では,平成17年7月,「健康せたがやプラン」の策定メンバーで,プランのモデル事業の一つである高齢者の転倒予防教室「いきいき貯筋クラブ」(以下,貯筋クラブ)の運営にたずさわった区民の有志が,NPO法人健康フォーラムけやき21(以下,NPO)を設立した。モデル事業としての期間終了後も継続して貯筋クラブの活動を支援するとともに,他の地域での貯筋クラブの開設や自主グループ活動の支援など,身近な地域での健康づくりを実践している。これらの活動を進める中で,体操リーダーの役割を担う住民ボランティアを養成することで,地域に根ざした健康づくりを展開することの必要性を感じ,世田谷区に事業提案した。

世田谷区は,この様な状況を健康せたがやプランの推進,具体的には運動を通じた健康づくりの裾野を広げ,区民が支えあうまちづくりを進める好機として捉え,地域住民と行政の協働,すなわち,区民と行政の各々の持つ機能(働き)を互いに発揮し合っ

て事業を行うこと⁸⁾によって「せたがや元気体操リーダー(以下,リーダー)」の養成および活動支援システムの構築に着手することにした。ここでは,これまでの取り組みの経緯と内容を紹介するとともに,その過程で明らかとなった課題を整理し,

今後の住民参画,地域協働の視点に立った地域健康づくりの参考に資することとしたい。

II 方 法

1. リーダー養成について

1) 養成講座の企画と開催

平成17年3月,保健センターの運動指導員を中心に,NPO,保健所,研究機関(以下,大学)が,地域で活躍するリーダーの養成と活動を支援する方策,それぞれの担うべき役割について検討した(表1,表2)。さらに,リーダーを「せたがや元気体操リーダー」と命名した。

リーダーは,「地域の高齢者を中心とした体操グループなどに60分程度の運動支援ができること」を目標とし,リーダー自身が,安全に運動継続できる指導プログラムの組み立てから指導までをできるように,教材の作成や実技指導を運動指導員が中心に行った。また,講義では地域におけるリーダーの役割や住民の支えあい活動についてグループワークの時間も設け,運動の知識や技術だけでなく,地域を活動基盤とした仲間づくりの知識とノウハウが提供できるような人材養成を目指した。

具体的には,講義と実技実習をあわせて1日3時間,全6日間(12単位)とした(表3)。さらに,実際に高齢者のグループに運動指導員と出向いて指導体験する現場実習を全3回実施した。また,リーダーには各自テキストや練習用のCDを配布し,自宅で復習するように指導した。平成18年,19年も,ほぼ同様の内容で講座を企画した。

養成講座の受講募集は,公共の媒体(区報)によって行い,受講希望者には事前に説明会を開催し,講座の主旨やプログラムの内容,その後の活動について説明し,同意の得られた者で,なおかつ全講座に出席できることを条件とした。

2) パワーアップ講座とスキルアップ講習会の企画と開催

派遣開始後,現場のニーズとして,高齢者のみならず体力レベルの高いメンバーの多いグループでの指導が望まれるようになった。そこで,平成18年度から,元気な中高年グループに対して90分の運動支援のできる人材を育成するために,実績の評価できるリーダーを対象に上級講座である「パワーアップ講座」を開催した。2日間の実技指導を中心とした講座と現場実習として90分指導を3回実施した(表4)。

また,全リーダーの質の向上のために,スキルアップ講習会を運動指導員が中心となって年4回,NPOが中心となって年2回,計年6回開催した。

表1 リーダーの養成から活動支援への取り組み経緯

年度	月	事柄
平成 17 年度	3 月	養成講座プログラムの検討
	7 月	NPO 法人健康フォーラムけやき 21 設立
	8 月	第 1 回 せたがや元気体操リーダー養成講座
	9 月	現場実習実施
	10 月	スキルアップ研修開始
	11 月	第 1 回 せたがや元気体操リーダー認定 (1 期生 31 人)
平成 18 年度	7 月	1 期生対象 パワーアップ (上級) 講座開講 (上級 14 人)
	8 月	第 2 回 せたがや元気体操リーダー養成講座
	9 月	現場実習実施
	10 月	第 2 回 せたがや元気体操リーダー認定 (2 期生 14 人)
平成 19 年度	6 月	1, 2 期生対象 パワーアップ (上級) 講座開講 (上級 14 人)
	8 月	第 3 回 せたがや元気体操リーダー養成講座
	9 月	現場実習実施
	11 月	第 3 回 せたがや元気体操リーダー認定 (3 期生 19 人)

表2 NPO, 保健センター, 保健所, 大学のそれぞれの役割

	役 割
NPO 法人健康フォーラム けやき21	企画, リーダー認定事務, 登録事務, リーダー派遣調整事務, 派遣料の徴収, リーダーへの弁償代 (交通費, 弁当代など) の支払い, 評価, PR
保健センター	企画, 養成講座の開催, テキスト, 自宅での練習用 CD の作成, 受講生の育成, 指導ノウハウの伝授, 現場実習指導, 評価, 派遣調整支援, PR
行政 (保健所)	業務委託 (予算), 企画, 区関係各所との調整, PR, 広報活動
研究機関 (大学)	技術支援, 評価

表3 リーダー養成講座プログラム

(1) 養成講座プログラム (6 日間, 12 単位)

前半 (60分)	担 当	後 半 (90分)	担 当
開講式	NPO		
1 日目 オリエンテーション (講) 区民の健康づくりをめざして	指導員 保健所	(講) 高齢者の健康運動と体力特性	講 師
2 日目 (講) 高齢者のための運動指導法	指導員	(実) 運動プログラムを体験しよう	指導員
3 日目 (講) 筋力づくり運動の必要性	講 師	(実) 筋力づくり運動 (貯筋体操)	指導員
4 日目 (実) 道具を使った体操	指導員	(実) 音楽を使った指導法	指導員
5 日目 (講) 60分の運動指導案の作成	指導員	(実) 実技・指導実習	指導員
6 日目 (実) 実技・指導実習	指導員	(講) 自主グループの活動支援のために 閉講式 (修了書授与式)	保健師 保健所

(2) 現場実習プログラム (計 3 回), 認定書交付式, 情報交流会

課題①準備運動と筋力づくり (20分)	NPO 指導員
課題②準備運動とリズム体操 (20分)	
課題③準備運動と筋力づくり, リズム体操 (40分)	

※指導員: 保健センター運動指導員, (講): 講義, (実): 実技

表4 パワーアップ講座プログラム (2日間)

	平成18年度	平成19年度
1日目	①(実) 雰囲気づくりとレクリエーション ～楽しみながらできる運動～ ②(講・実) 痛みに対する運動指導 ～やっていいこと, 悪いこと～	①(講・ワ) 運動プログラムの立て方 ②(講・実) 音楽を使った指導法
2日目	(講・実) エアロビクス (有酸素) 運動とは 音楽を使った運動指導～タイミングよく声をかけるには～	(講・実) エアロビクス (有酸素) 運動とは
現場実習 (3日間実施) 認定式「実習評価」および「今後に向けての課題整理」		

※(講): 講義, (実): 実技, (ワ): ワーク

表5 スキルアップ講習会プログラム (年6回)

	平成18年度	平成19年度
1回	(実) すぐに役立つ運動指導プログラム ～リズム体操～	(実) イスに座っての指導法 道具を使った指導法
2回	(講) 生活習慣病の講演会 (NPO 主催)	(講・実) 高齢者疑似体験実習 (NPO 主催)
3回	(実) すぐに役立つ運動指導プログラム	(講・実) 運動指導プログラムの立て方
4回	(講・実) ストレッチの理論と実習 リラクゼーション	(講・実) 筋力トレーニングの理論と実技
5回	(実) レクリエーション・ダンス	(講・実) ストレッチの理論と実習 (NPO 主催)
6回	(講) 呼吸のメカニズムと呼吸法 (NPO 主催)	(実) すぐに役立つ運動指導プログラム

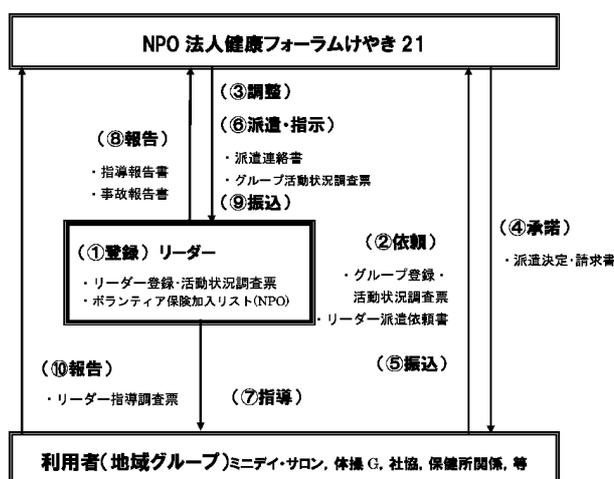
※(講): 講義, (実): 実技. NPO 主催以外は, 保健センターが実施

またリーダー同士の交流会も実施した (表5)。交流会では, リーダーの活動状況や活動上の問題などについて情報共有し, リーダー同士, あるいは, NPO, 運動指導員, 高齢者グループのメンバーとの交流も行った。加えて, 指導経験が浅く, 指導スキルが不十分で自信のないリーダーには, 運動指導員がそのリーダーと一緒にグループに行き指導する同行派遣の形態をスキルアップ講習会の一環として行った。

2. 講座終了後のリーダーの活動支援について

講座終了後, NPO, 保健センター, 保健所, 大学, リーダー認定者の有志によって, リーダー認定者が地域で活動できるような仕組みづくりについて検討した。そして, 図1に示すように, リーダーの登録, グループからの派遣依頼, 派遣調整, 指導, 活動報告(事後評価)までをフローチャートにした。リーダーの派遣は NPO 活動の中に組み込み, 経費も含め, 地域で完結する仕組みを構築した。経費は, リーダーやグループの登録料 (1,000円), 年会費 (1,000円), および派遣依頼料 (1回2,500円) を

図1 リーダー活動支援のフローチャート (() は手続きの順番を示す)



グループから徴収した。リーダーは, 責任ある活動を行ってもらうため有償ボランティアとして, 交通費, 指導料に相当する費用として1回2,000円を受け取ることにした。派遣に関わる事務経費もその中

から充当した。また、指導中の事故に対しては、緊急事故対策マニュアルを作成するとともに、リーダー全員に自費でNPOがまとめてボランティア保険に加入した。

次に、フローチャートに従ってNPO、リーダー、高齢者グループ間で使用する依頼や派遣業務に関わる書類を作成した。

さらに、リーダーの存在を地域の自主グループに周知し利用を促すために、高齢者グループへの説明、広報活動の戦略を立てた。地域ごとに保健福祉センターや社会福祉協議会などを通じて高齢者グループに呼びかけ説明会を実施した。主な内容は、運動指導員の高齢者グループへの派遣の条件や制限のあること、リーダーの養成と利用方法などであった。さらに運動指導員やNPOが、直接高齢者グループへチラシを配布し説明するなど、積極的な広報活動も行った。

3. リーダー派遣開始後に生じた問題点と派遣先グループからのリーダー評価について

平成17年10月よりリーダー派遣が開始されたが、派遣開始後2年間に生じた問題点や課題、またそれに対してNPO内部で、あるいは保健センター、保健所、大学が加わり対応及び検討した内容について、筆者らによってリーダー側とグループ側に分別して、整理した。

また、平成18年、19年に実施されたパワーアップ講座で派遣先となった計83グループに対して、リーダー派遣に関するアンケート調査を実施した。アンケート用紙は、リーダーの派遣終了後にリーダーからグループの代表者に手渡しし、後日FAXにて返信してもらい回収した（回収率100%）。アンケート内容は、本日のリーダーの指導について3段階の総合評価（良い、普通、努力）と、指導内容については説明力、実技技術、対応の仕方、態度・印象の4項目に対してそれぞれ5段階（大変良い、まあまあ良い、普通、やや不満、非常に不満）で評価してもらった。

III 結 果

1. リーダーの養成について

リーダーの養成は、保健センターを中心に、第1回養成講座では、平成17年8月に開催し、全課程修了した31人（男性7人、女性24人、平均年齢60.6±10.2歳）をリーダーとして認定した。第2回講座は平成18年8月に開催し14人（男性1人、女性13人、平均年齢56.0±7.3歳）、第3回講座は平成19年8月に開催し19人（男性2人、女性17人、平均年齢53.5±7.3歳）をリーダーに認定した。3年間で合

計64人（男性10人、女性54人、平均年齢57.5±9.4歳）であった。認定されたリーダーのうち運動指導の経験者は、27人（42.2%）であり、ヘルパー（4人）、保母（1人）、栄養士（2人）などの資格を有している者もいた。また、地域の体操グループに所属して活動している者は40人（62.5%）であった。

パワーアップ講座の修了者は第1回、第2回とも14人ずつ計28人認定され、体力レベルが高いグループや比較的高度な指導力を必要とするグループなどに派遣した。

2. 講座終了後のリーダーの活動支援について

講座終了後、平成17年10月からフローチャートに従ってリーダーの派遣を開始した。平成18年3月末までにリーダーを派遣した回数は、21グループに延べ66回であった。平成18年度（平成18年4月から平成19年3月末まで）は、上半期76グループに290回、下半期91グループに417回、計707回であった。また、平成19年度上期（平成19年4月から9月末まで）は76グループに510回で、徐々に増加する傾向を示した。図2は、平成18年度、平成19年度のリーダーの派遣回数、および累積派遣回数の実績を月別に示したものである。この中には、運動指導員がリーダーと共に出席して行う研修派遣（以下、同行派遣）した回数が、平成18年度は49回、平成19年度は上期61回含まれていた。

ところが、第1回、第2回に認定されたリーダーの中には、体調を崩したり、家庭の事情（介護、子育て等）などの理由で派遣依頼に応じられなかった人もおり、平成18年度および平成19年度上期において実際に活動した人は、45人のうち36人であった。

平成19年度上期のリーダー派遣回数は月平均2.4回であったが、個々にはかなりのバラツキが生じていた（平成19年度上期では1回～42回）。

3. リーダー派遣開始後に生じた問題点と派遣先グループからのリーダー評価について

リーダー派遣を実際に開始した後2年間に生じた問題点、課題について筆者らがリーダー側からとグ

図2 リーダーの月別派遣回数

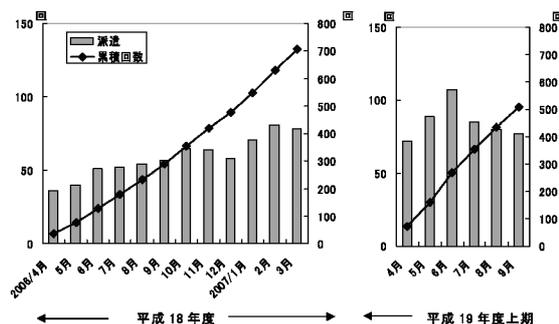


表6 リーダー派遣開始後生じた問題点と課題、その対応

問題点・課題	対 応
①高齢者グループのニーズが書面だけではわからなかった。	NPO が事前にグループの代表者と活動状況や依頼内容について、直接会って打合せし、リーダーとの調整を図った。
②派遣後の高齢者グループの満足度がわからなかった。	派遣終了ごとにリーダーと高齢者グループの代表者の両者から指導内容等に対するアンケート調査を実施し、それぞれにフィードバックした。
③派遣回数が少ない。個々に派遣回数にばらつきが生じる。	地域の高齢者グループにチラシを配布したり、区役所、保健センター、地域包括支援センター、児童館などにチラシを置くなどの広報活動を行い、リーダーの活動の周知を図った。グループの数が固定されるとリーダーの派遣回数も偏りが出てしまうので、新規グループ数の増加をめざした。
④緊急時の体制整備をしてほしい。	スキルアップ研修で「救急時の対応について」の講義を行った。緊急時事故対策マニュアルを作成し、リーダーに緊急時の対応を周知させた。
⑤運動指導員とリーダーとのレベルの差が大きすぎる。	リーダーは専門職ではなく、あくまでも地域活動の支援者であることの理解を促した。事前にグループの希望を調査し、できるだけ希望に添えるリーダーを派遣するように調整した。
⑥技術のレベルの高い、比較的若いリーダーを派遣してほしい。	新たな人材の発掘や育成、リーダーの若返りを図るため、募集時に年齢枠を設けたり(第2回は65歳以下という年齢制限を設けた)、区内の体育大学の学生を対象としたり学生枠を設けた。
⑦体力レベルが高い層にも満足できる運動支援をしてほしい。	一定の技術レベルを確保するため、「現場実習を充実させる」「認定試験を実施する」「リーダーの更新は一年後とし、「スキルアップ研修会」に一定の回数以上参加したのみを更新する」などの対策を取った。また、少数精鋭の「パワーアップ(上級)講座」を開催し、派遣先のニーズに対応できるようにした。

グループ側からに分別して、項目ごとに整理した(表6)。

その結果、リーダー側からは事前に高齢者グループの指導に対する要望が把握できていなかった、派遣後のグループからの満足度を評価できていなかった、リーダー間では派遣回数にばらつきが生じた、などであった。一方、グループ側からは区から派遣される運動指導員とのレベルの差が大きい、体力にある若い層にも満足できる運動支援をして欲しい、などであった。

また、リーダーの派遣先となった83グループからの評価は、総合評価としては「良い」が66グループ(79.5%)、「普通」が15グループ(18.1%)、「努力」が2グループ(2.4%)であった。また、指導内容については、表7に示した通り、説明力、実技技術、対応の仕方、態度・印象の4項目でそれぞれ「大変良い」と評価したグループは、順に35グループ(42.2%)、25グループ(30.1%)、52グループ(62.7%)、58グループ(69.9%)であった。一方、「非常に不満」はなかったものの「やや不満」がどの項目も2~3グループ(約3%)であった。

表7 派遣先グループからのリーダーに対する評価(n=83グループ) グループ数(%)

項 目	説明力	実 技	対 応	態度・印象
大変良い	35(42.2)	25(30.1)	52(62.7)	58(69.9)
まあまあ良い	33(39.8)	38(45.8)	19(22.9)	16(19.3)
普通	12(14.5)	18(21.7)	9(10.8)	8(9.6)
やや不満	3(3.6)	2(2.4)	3(3.6)	1(1.2)
非常に不満	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
合 計	83(100.0)	83(100.0)	83(100.0)	83(100.0)

IV 考 察

今回の取り組みは、区民を主体としたNPOと保健センター、保健所、大学が協働で高齢者体操ボランティアリーダーとして地域で活躍できる人材を地域の中から発掘、養成し、さらに養成されたリーダーを地域に派遣し、高齢者のグループと結びつけるというものであった。平成17年10月からリーダーの地域への派遣が開始され、その派遣回数は顕著な増加傾向を示し、地域におけるリーダーの活動が浸

透してきているといえる。

今回の取り組みのキーポイントとしては、①住民が支えあう健康づくり活動の基礎づくりを目指したこと、②地域にボランティアリーダー活動に関心のある人が多く存在したこと、などが考えられる。区民が健康づくりの担い手であるためには、NPOや行政、関係機関（保健センターや大学）がサポートする仕組みが必要であったこと、すなわち、住民同士の支えあいをベースにNPO活動を組み入れ、展開することによって、住民参画、地域協働の視点に立った地域健康づくりの基盤づくりを目指すという新しい試みであった。林ら⁸⁾は、住民と行政が同じ位置に立ち、話し合う協働関係によって、住民一人ひとりのエンパワメントを高めると同時に、コミュニティ・エンパワメントへと発展するには、行政の支援のあり方が重要であると述べているが、今回の取り組みにおいても、行政や関係機関が有機的にサポートしたことによって一定の成果があがったといえよう。

また、マンパワーの不足や運営コストの面で課題となっている従来の専門運動指導員による地域での運動指導に対して⁵⁾、住民による体操ボランティアリーダーを地域で受け入れ、活用する土壌や雰囲気づくりを行政主導ではなく、住民同士でつくることによって、マンパワーの不足や運営コストの面の改善だけでなく、住民が主体性を持った地域での健康づくり活動が活発になり、さらに他の地域へと展開していくことが期待されよう。

今回、リーダーの活動が地域で広まった理由としては、①区内に数多くの自主グループがあり、運動指導のニーズが既にあったこと、②リーダーに責任ある支援を行ってもらうため有償ボランティアとしたこと、③自主グループの特性や希望に沿ったリーダーを派遣するように調整したこと、④養成講座において、現場の実態に即した指導法を伝授し、指導案の作成や指導法などについて、随時、リーダーが運動指導員に相談できる体制を整えたこと、⑤行政の事業と連携して、新しいグループづくりに初めからリーダーが加わったこと、⑥スキルアップ研修、同行派遣などの実習場所として、グループの協力が得られたこと、⑦リーダーが研修を重ね、地域のグループ活動の支えてとして十分な能力を備えてきたこと、などが考えられる。

実際にリーダーの派遣先となったグループの評価をみると、総合評価として約8割が「良い」としていた。指導内容については、説明力や実技などリーダーとしての指導技術やスキルの面での評価は「大変良い」が4割程度と必ずしもいいとは言えなかつ

たが、対応の仕方や態度・印象については約7割が「大変良い」と高い評価をしており、ボランティアリーダーとしての役割は担っていると思われる。指導技術やスキルの面においては、スキルアップ研修、フォローアップ研修などを通して、また派遣実績を積み重ねることによって向上していくように、リーダー自身にも自覚と責任が求められるだろう。

今後は、リーダーの地域における位置づけを明確にし、地域住民にリーダーの活動を周知させると共に、リーダー自身にも運動指導のスキル向上だけでなく、地域の健康づくりの一端を担っているという自覚をもって活動してもらうことで、リーダーの活躍機会の拡充がさらに期待できるものと思われる。さらには、地域のネットワークを生かし、NPOに関わる住民やリーダーは、運動指導だけでなく、食育や介護予防に関する情報を提供するなど、地域の健康づくりのサポーター役としての活躍が期待される。

V 結 語

平成17年より東京都世田谷区の住民を主体としたNPO、保健所、保健センター、大学の協働によって、地域で活躍できる高齢者の体操ボランティアリーダー「せたがや元気体操リーダー」を地域住民から公募し、養成した。またリーダーの活動支援を、NPOが窓口となって地域高齢者の体操グループに派遣するという仕組みをつくり、徐々に地域に浸透してきた。この取り組みは、地域におけるリーダーの活動基盤づくりはもとより、住民参画、地域協働の視点に立った地域健康づくりのモデルになりえよう。

本研究の一部は、2006年第15回日本健康教育学会、第65回日本公衆衛生学会総会にて発表した。

本研究をまとめるにあたり、(財)世田谷区保健センター運動指導員の方々、また、NPO法人健康フォーラムけやき21のスタッフの方々、「せたがや元気体操リーダー」の皆様には、厚く感謝申し上げます。

(受付 2008. 2.14)
採用 2008. 8.19)

文 献

- 1) 植木章三, 河西敏幸, 高戸仁郎, 他. 地域高齢者とともに転倒予防体操をつくる活動の展開. 日本公衛誌 2006; 53: 112-121.
- 2) 厚生統計協会, 編. 厚生指針 臨時増刊 国民衛生の動向. 東京: 厚生統計協会, 2007; 83-84.
- 3) 健康・体力づくり事業財団, 編. 健康・体力づくりデータブック. 東京: 健康・体力づくり事業財団, 2006; 57.
- 4) 吉田祐子, 熊谷 修, 岩佐 一, 他. 地域在宅高齢者における運動習慣の定着に関連する要因. 老年社会

- 科学 2006; 28: 348-358.
- 5) 重松良祐, 中西園弓, 北村 純. 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. 日本公衛誌 2005; 52: 319-327.
- 6) 岡本秀明. 高齢者のボランティア活動に関連する要因. 厚生の指標 2006; 53: 8-13.
- 7) 藤原佳典, 杉原陽子, 新開省二. ボランティア活動が高齢者の心身の健康に及ぼす影響: 地域保健福祉における高齢者ボランティアの意義. 日本公衛誌 2005; 52: 293-307.
- 8) 林 志保, 池田澄子, 高嶋伸子, 他. 住民主体の地域づくりと協働する行政のあり方: 住民自主グループのエンパワメントの分析から. 香川医科大学看護学雑誌 2003; 7: 145-154.
-