

平成 19 年度江府町地域型運動推進事業報告（受託研究事業分）

江府町におけるウエルビクス運動の展開 地域型運動教室の取り組み-2007-



平成 20 年 3 月

NPO 法人アクティブエイジング研究会

報告者 竹島伸生

(名古屋市立大学大学院システム自然科学研究科, 教授)

受託研究の概要

本受託研究は、NPO アクティブエイジング研究会（理事長：安川悦子）が江府町における地域型運動による健康づくりの取り組みを委託され、ウエルビクス運動教室の事業運営をおこなう中で、名古屋市立大学（研究代表者：竹島伸生教授）が事業全体のアドバイスと運動前後の体力測定と分析についての依頼を受け、評価をおこなったものである。具体的には、1) 2つの地域集落（佐川、池の内）に在住する高齢者を対象にそれぞれの地域公民館を利用し、ウエルビクス運動（主に柔軟性、バンドを利用したレジスタンス運動、バランス運動）を12週間に亘り指導すること、および2) 保健センターにて糖尿病などのリスクを有する高齢者を対象にいきいき教室とほぼ類似した運動（エクササイズ）を指導し、運動の効果が得られるように図った事業である。運動指導は、NPO アクティブエイジング研究会所属の指導員（李成喆ほか）がおこなったが、昨年度と異なり、派遣は地域では3回程度であり、保健センターでは6回の指導をおこなった。それ以外は江府町の保健課の指導により運動教室が実施された。ここでは運動方法を理解し、家庭で実施が容易なバンドを利用したレジス

ダンス運動とバランス運動を紹介し、日頃可能な限りに運動に親しみ、習慣化することをねらった。運動前後で機能的体力、筋力とバランス能を測定し、これらの変化に対する運動効果を検討することであった。

いきいき運動教室の参加者は全体で 58 人の申込を受けたが、最終的に項目別に人数が異なるものの運動前後で測定を終えたのが高齢男女 21 人（平均 70 ± 7 歳）となった。ウエルビクス教室は 19 人の参加があったが、運動前後で測定を完了できた人が 8 人（平均 72 ± 6 歳）となった。2 地域で展開したいいきいき運動教室は、結果的に 1 地域（池の内地区）で 4 人しか運動前後の完全なデータ収集ができていないために 2 地区を合わせた全体での評価のみをおこなった。運動教室終了後に筋力（上肢：アームカール 7% ↑，下肢：チェアースタンド 6% ↑），柔軟性（下肢：シットアンドリーチ 11% ↑），バランス（ファンクショナルリーチ 12% ↑）で運動後の平均値が運動前より有意に高い結果が認められた。一方、運動教室終了直前に実施した日常での歩行数（18% ↓），活動強度（21% ↓）は有意に低下していた。

保健センターで実施したウエルビクス教室では、機能的体力では筋力（上肢：アームカール 22% ↑，下肢：チェアースタンド 7% ↑），柔軟性（下肢：

シットアンドリーチ 10%↑) が運動後に有意に高くなっていた。静的バランス能の指標である重心動揺速度 (SV) は改善傾向を示した。一方、いきいき運動教室と同様に運動教室終了直前に実施した日常での歩行数 (18%↓), 活動強度 (21%↓) は有意に低下していた。いずれの教室ともに対照となる非運動群が設定されていないために厳密に運動効果を評価することができないが今回の教室は 11 月から 2 月に至る冬期の教室の主催であり, 雪や天候気候の影響で戸外での活動など一日の歩行数や活動強度が明らかに少ないことが示された中で筋力や柔軟性に効果が認められたことやバランス能に改善傾向がみられた点を考えれば付加としておこなった地域と家庭型運動の併用によるエクササイズとしての効果が示されたものと推察される。一方, 指導体制からみると昨年度と異なり, NPO 法人アクティブエイジング研究会からの運動指導員の派遣が全教室の 25%または 50%の指導に留まっており, 運動方法の正しい把握と実践が支援できたかについてはさらに検討する必要がある。

運動の主観的効果については, いきいき運動教室で効果ありと答えた人が 23 人(79%, 但し, 回答者 29 人), ウェルビクス教室が 11 人(100%, 但し回答者 11 人)と効果がありと答えていたが, 運動習慣をもつことができたと答えた人

はいきいき教室で 25%程度，ウエルビクス教室で 22%と少なかった。「実践できた」と答えた人と「時々実践している」を合わせると 86%，56%となり，習慣化の傾向がみられた。運動の方法を確実にマスターしているかについては指導形態とも合わせて検討する必要がある。しかし，昨年のように運動日誌などの記述が不明であり，運動量などの十分なチェックができていないために実践の状況を把握できない点もあり，有効性を考えればいかに家庭でおこなっているかまたは動機づけを図るかなどについても次年度の課題とみられる。運動を生活化し，町全体に対して広がるためには手頃で実施が容易な運動方法や非監視型運動の具体的運動方法の提示とともに人的資源の育成も求められよう。

キーワード：高齢者，ウエルビクス，バンドエクササイズ，バランスエクササイズ，地域型運動，家庭型運動，機能的体力，運動効果