

教育

edu@asahi.com

木曜～日曜掲載

介護予防 大学がサポート

北海道・北翔大、NPOやコープと運動教室

指導士養成・体力データ分析…

北海道で大学と企業、NPO法人などが連携して介護予防の取り組みを展開している。積雪などで活動量が減りがちなお年寄りの健康維持をサポートし、医療費の抑制や地域の活性化につなげるねらいだ。学生の就職先を広げる活動としても注目されている。

10月中旬、北海道赤平市で開かれた運動教室に、ひざや腰など関節の痛みに悩む60～90代の人たちが集まった。健康運動指導士や北翔大学（北海道江別市）の学生らに教えてもらい、椅子に座って円形になり、手足を動かしたりボールを使ったりした。

続いて、肩甲骨の周囲などをほぐすためのメニュー。右腕は3拍子、左腕は2拍子でそれぞれ1回転と、左右でリズムを変え、頭も使わせる。参加者らは数回失敗した後、間違えずにできると、顔を見合せて大きな拍手。笑顔がはじけた。

赤平市の女性(76)は「歩けなくなるのが一番こわい。おしゃべりが楽しく、外に出るいいきっかけになる。専門家に教えて

もらえるので安心です」と喜ぶ。この運動教室は、北翔大やNPO法人「ソーシャルビジネス推進センター」（札幌市）、コープさっぽろ（同）が手がける「地域まるごと元気アッププログラム（まる元）」の一環。60歳以上の人が体力別に分かれ、週に1回1時間、年48回運動する。指導者の目が行き届くよう、1クラスは25人まで。自治体は会場を提供し、参加者の負担（月1千円）以外の分を支出する。自治体の負担は、平均で1人あたり月2千円ほどだという。

3者は昨秋、「まる元」の拡大に向けて協定を締結。北翔大が養成する健康運動指導士をコープさっぽろが雇用し、同センターが運営する運動教室に出席

させる内容だ。3年間で15人を各地に常駐させ、道内60市町村に教室を展開する計画で、10以上の自治体に広がっている。

「まる元」のベースとなる試みが5年前に始まった赤平市の地域包括支援センター長、永川

専門職と交流 進路に広がり

北翔大は、健康運動指導士の養成や卒業後のフォロー研修、高齢者の体力測定データの分析、運動プログラム立案など、主に研究面から支える。研究では、2010年と13年の体力測定結果を比較したところ、運動教室参加者のほうが非参加者よりも体力の低下が少なく、歩行能力が向上し、足腰が強くなったという。

健康運動指導士をめざす学生は、高齢者の体力測定会で30秒立ち座りや開眼片足立ちなど日常生活に必要な7項目の動作の測定をしたり、運動教室で指導の補助をしたりする。

生涯スポーツ学部4年の入江祥予さん(21)は「現場ではスキャンシップや間の取り方など、授業ではわからないことを学べる」。測定会などで高齢者と話すのが楽しく、高齢者の健康維持に携わりたいと思うようになったという。

ひとみさん(52)は「いずれ介護を受けるにしても、その期間を短くして、できるだけ健康寿命を延ばしたい」と期待する。北翔大生涯スポーツ学部の上田知行准教授(49)は「介護予防事業は数カ月で終わるものが多い、また杖をつく状態に戻る例もある」と継続の重要性を指摘する。

日本体育学会などでは、産官学連携で学生の就職先を広げる活動として関心を持たれているという。

北翔大と同センターは、認知症予防に効果的な運動プログラムの研究や提供も始めた。「まる元」に参加する元気な高齢者が、DVDなどの教材を使って軽めの「ゆるい」運動を周囲の高齢者に教える「ゆる元」も展開。大学の研究成果で地域を元気にする試みが、様々な形で発展を見せている。（松本理恵子）



「まる元」の運動教室で健康運動指導士の補助をする北翔大の学生(右)。指導法や高齢者とのコミュニケーションの取り方を学ぶ北海道赤平市

が、赤平市では「まる元」をきっかけに2人が市役所に就職。

同学部の竹田唯史教授(49)は「保健師や地域包括支援センターの職員など多様な専門職と交流することで、自身のビジョンも明確になる」と話す。これまで健康運動指導士の資格を取得した卒業生は病院やフィットネスクラブなどに就職していた