

東海大学沼津校舎における地域高齢者に対する 健康・体力づくり支援事業の取り組み

小河原慶太*¹・光本健次*¹

Approach of health fitness support projects for regional senior citizen
in Tokai university Numazu campus.

by

Keita OGAWARA and Kenji MITSUMOTO

I はじめに

現在我が国は、深刻な少子高齢化社会を迎えており、近い将来、国民の約3人に1人が65歳以上の高齢者という極めて高齢化の進んだ社会の到来が見込まれている。健康寿命の延びに伴う生活習慣病予備軍の拡大は医療費の増加に直接つながり、高齢化と健康の問題は極めて重要である。今、このような社会情勢の中で国を挙げて生活習慣病の予防推進等の健康増進施策が図られ、運動習慣を継続させ、食生活の改善をはかる様々な施策が行われている。しかしこれらの取り組みも、実践し支える仕組みが地域になくは十分な効果を発揮することができない。我々は地域の市民一人ひとりが、生涯にわたり健康な生活を送るためには、運動を中心とした健康づくりのための支援体制・ネットワークが重要であると考え、沼津校舎周辺地域の“地域—大学連携による新しい健康体力づくり”を目指して、過去様々な活動を行ってきた。

本稿ではここ数年間で結実しつつある我々の取り組みについて報告する。

II 本事業の経緯

本事業の発端は2004年に静岡県健康福祉部が主体となって行っていた高齢者に対する健康支援に関する研究事業に我々が賛同し協力したことに始まる。翌2005年にぬまづ産業振興プラザと協働（協力：特定非営利活動法人アットコミュニティ）にて、「中・高齢者を対象とした包括的健康・体力づくり」をテーマに研究事業を企画し、その企画がIULA（東海大学開発工学部産学連絡協議会）の研究助成対象として採択された。この研究事業の助成期間は2年間であり、前期（2005年度）、後期（2006年度）の具体的内容は以下の通りであった。

1 前期（2005年度）の活動

まず、沼津校舎周辺の自然環境を利用したウォ

* 1 東海大学沼津教養教育センター



写真1 沼津校舎周辺でのウォーキング



写真2 運動教室の開催



写真3 健康情報システムの利用支援

ーキングを提案し、その効果と安全性に関する調査研究を行い（写真1）、その結果を踏まえて第一次モデル事業を企画、実施した。第一次モデル事業は地域高齢者への健康支援活動に関する実践研究として2005年10月から2006年1月までの4ヶ

月間に渡って、沼津市在住の高齢者17名（男性8名、女性9名、平均年齢 64.5 ± 3.84 ）を対象に実施した。期間中の主な活動内容は①ウォーキング日誌の記載、②自己採血による血液検査（2回）、③運動教室の開催（全6回、写真2）、④internetを利用した健康情報システム（株式会社シナプス pocket-i サービス）の利用支援（写真3）、⑤期間前後の体力測定、⑥期間終了後のアンケート調査などであった。

2 後期（2006年度）の活動

前年度の第一次モデル事業の評価分析を行った結果、地域に根付いた効果的な健康支援活動を継続して実践するためには、同世代のリーダーとなる人材が不可欠であること、また、共に学び、教え合う実践者として地域のリーダーを育成する機会や取り組みが求められていることが明らかになった。そこで、第二次モデル事業として「シニア健康・運動普及員養成講習」を企画、開催した。具体的には「地域―大学連携による健康体力づくり事業」として沼津校舎の各施設を利用して①運動実践サポーター認定講習（A講習、全8回、参加者21名、2006年5月23日～7月11日）、②運動実践アドバイザー認定講習（B講習、全8回、参加者21名、2006年11月7日～2007年1月16日、写真4）を連続して行った。これらの講習会の特徴は特定のスポーツ種目やエクササイズの実践に限定したものではなく、様々なトレーニングや運動を実践しつつ、その理論を体系的に“学ぶ”と



写真4 シニア健康・運動普及員養成講習（実技）

ころにあった（写真5）。また、第二次モデル事業に並行して高齢者向け健康情報サービスの研究開発として運動実践記録入力プログラムの試作と活用を行った。



写真5 シニア健康・運動普及員養成講習（講義）

III NPO 設立と沼津市との連携

2年間にわたる研究事業終了後、第二次モデル事業として行った「地域―大学連携による健康体力づくり事業」が沼津市に認められ、2007年4月から沼津市の委託業務として「シニア健康・運動普及員養成講習」の内容をそのままに名称を新たに「地域元気アップ普及員養成講座」と改称して継続開催することになった。開催にあたっては沼津市健康づくり課と連携を取りながら、東海大学沼津教養教育センター（保健体育）の教員を中心に組織化を行い事業運営に当たることになった。組織の形態はその活動の性格から非特定営利活動法人（NPO法人）とし、2007年5月にNPO法人「健康コミュニティしずおか」を設立するに至った。この法人は広く市民を対象に、健康に関する知識及び体力向上の必要性を啓発・普及し、心と体両面の健康増進を目指すとともに、これらを実践するリーダーの育成を促進することにより、健康で活力ある地域づくりに寄与することを目的とするものである。主な事業として①健康運動に関わる指導者育成事業、②体力・健康づくり教室事業、③健康づくりシステム構築普及事業、④健康器具開発普及事業、⑤健康情報収集・提供事業

の5つを柱として展開することを方針とした。

このようにして2007年度は地域における健康づくりを推進するリーダー育成を中心に沼津市委託事業である「地域元気アップ普及員養成講座（前期A講習8回、後期B講習8回、38名）、自主事業として「シニア健康・運動普及員養成講座（C講習：通年全8回、16名）」の2事業を実施し、“高齢者の「学ぶ喜び」、「教える喜び」そして「健康を共有する喜び」を創造する。”をスローガンに、自らの運動実践と同時に、地域のリーダーとしての資質向上のための講座を法人化初年度より開催し、地域の健康づくり推進に直接的に寄与することが出来た。

また、我々の今後の活動をより明確にするため、高齢者の転倒予防トレーニングへの活用を目的にした狭い場所でも実施可能な新しい十字型トレーニング用ラダーを考案し、オリジナルの運動プログラムの開発を行った。これは一般に普及しているトレーニング用ラダーに横方向の運動を取り入れ、高齢者の転倒予防のトレーニングとして期待できるものである。

IV おわりに（新しい取り組みと今後の課題）

2008年度からは前年度の事業に加え、あらたに開発した十字型トレーニング用ラダー「元気ステップラダー」を用いた独自の運動プログラムの講習会（年4回）を沼津市健康づくり課の主催で行った（写真6）。この講習会は高齢者に限定せず、



写真6 元気ステップラダー講習会

様々な年代の人にも喜んでいただけるような企画として実施できたことは、我々にとってこれまでにない新しい取り組みとして意義深いものとなった。また、2008年10月からは静岡県長泉町からの委託事業として、沼津市の「地域元気アップ普及員養成講座」と同等の講座を開催することになり、沼津市にとどまらず、周辺地域に活動の範囲が広がることになった。

健康は人が社会において活動する上で最も大切

なことである。一人でも多くの人々がいきいきと暮らしていけることは、活力ある地域づくりの実現につながるものと信じて疑わない。産学官が一体となった健康支援システムの構築はますます注目されるものと思われる。我々のささやかな取り組みがその一助になることを願う。“地域に開かれた大学”―東海大学の社会貢献の一つの形として、継続していくことが今後の課題である。