

健康長寿に係る先進的な取組事例

三郷市

～20周年を迎えた参加者2,000人を超えるシルバー元気塾～

・(1) 取組の概要

この事業は、概ね60歳以上の方を対象に、加齢とともに衰える筋力の低下を早期から予防し、住み慣れた地域でいつまでも生き生きと、自立した生活を送るための筋力トレーニング教室である。平成29年度は2,092人が参加登録をしている。

通年で月2回、年間20回、1回約2時間の教室を実施、定期的な血圧測定を行い、あらかじめ配布された「元気手帳」（資料あり）に自ら記入し、その数値や推移を意識することで健康への関心を高めてもらうほか、アンケートで体調や関節の痛みなどの自覚症状の改善について調査を行っている。

看護師が「元気手帳」を確認することにより、既往症があるかたには健康相談を行うことで生活のアドバイスをしたり、参加者が医療面で疑問に思っていることなどに応えるようにし、不安の解消に努めている。

生活習慣病予防や介護予防についても効果を上げていることから、医療費や介護給付費の削減につながっている。

教室の中では運動とあわせて転倒予防、栄養、体調管理、振り込め詐欺防止など、高齢期に必要な情報提供を行うほか、コミュニケーションゲームや認知症予防のヨガを取り入れ、楽しく参加できる工夫も凝らされている。

筋力トレーニングの効果は、東京大学大学院の石井直方教授が学会で発表したり、事業参加者と非参加者の医療費の関係は、埼玉県立大学の教授が研究された結果が平成20年に発表されている。研究の途中経過では、参加者には年間医療費が5万円以上の削減効果があったと発表され話題にもなった。

研究結果によると、参加者は健康への意識が高く、早期治療や生活改善を行う行動が見られ、生活習慣病の重症化予防につながっている。また、腰痛やひざ痛による受診数の減少しているとされている。

平成28年度当初から、シルバー元気塾と医療費の関連について、埼玉県立大学大学院と協定を交わして研究が実施された結果、

- ① シルバー元気塾参加者よりも非参加者の医療費が高く推移していた
- ② 特に、65歳未満では医療費を前年と比較した時、非参加者の増加の幅が大きかった
- ③ 定期的、継続的な運動が医療費を抑制できる可能性が示唆された

以上、

「運動をすることで医療費が抑制される」という、一般的なことではあるが実施に国保の資料などを研究することで改めて確認された。

(2) 取組の契機

(ア) 生涯学習の推進から

事業は団地内にある市内の公民館から始まった。当時の公民館長が公民館の利用者に「生涯学習の継続に妨げとなるものは何か？」と聞いたところ、ほとんどのかたが「体力の低下、健康不安」を挙げたため、生涯学習の推進にはまず、その不安を解消することが必要、という考え方からはじまった。

(イ) 誰にでも共通する不安

体力の低下や健康不安はだれにでも共通していながら、平成10年ごろの当時は「歳だから仕方ない」という考えかたが一般的で、加齢による衰えでひざや腰が痛くなったり、血圧の上昇や生活習慣病による通院や服薬は当たり前のこととして、大半のかたに諦めが感じられた。

(ウ) 運動知識や経験不足

当時の公民館長は自身が通っているトレーニングジムの宮畑豊氏に相談し、筋力トレーニングやリハビリに精通している宮畑氏からのアドバイスにより自らが指導者となって、事業を開始した。

年代にもよるが、参加者の多くが運動の知識や運動経験に乏しかったものの館長自らのユーモアのある指導により、楽しく継続することができた。

元気になる事業として「シルバー元気塾」という名称がつけられた。

(エ) 成果が数字でわかる、効果の見える化

当初の参加者は2教室で59名「トレーニングで体調は改善する」ことを学びながら開始しました。事業開始前に血圧や体重、体脂肪率を測定して数字で効果が見えるようにし、「必ず改善する」と意識させたことで、ピグマリオン効果も手伝って、3か月後に再度測定したところ、多くの参加者に数値の改善が見られた。

(オ) NHKの威力

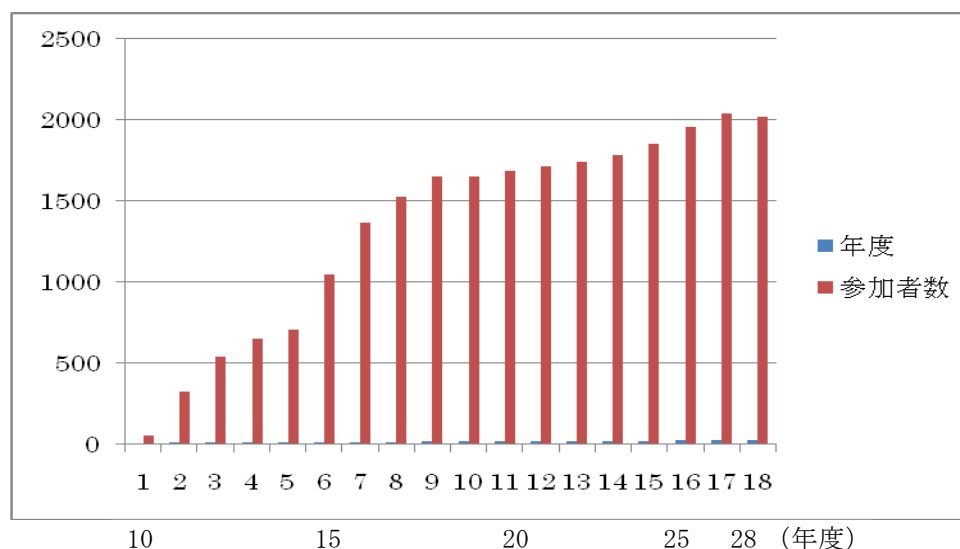
高齢者が積極的に運動した結果、血圧などの数値に改善が見られたことは、当時としては画期的なことであったため、NHKの夕方の全国放送のニュースで流れ、翌日から問合せ先の生涯学習課に多い時には一日200件もの電話が殺到しました。

(3) 事業の経過

テレビ放映をきっかけに翌年度から市内全域に広がり始める。市職員での指導だけではすぐに不足したため、すでに市内で講師を行っていたかた、スポーツ指導委員、スポーツサークルのメンバーなどでサポーターの会を構成しました。

その後参加者の中からサポーターとなる方もあらわれ、自身もトレーニングをしながら会場の指導に当たるようになったことが、参加者にとって同年代の理想の姿として映り、さらに参加者・会場が増えることになった。

平成19年度から介護保険事業として、シルバー元気塾ゆうゆうコースも増設。平成29年度からはURと協定を結び、みさと団地中央集会所での実施が開始。



(4) 継続を促す工夫

① 筋肉を意識して運動

転倒骨折やエコノミー症候群、生活習慣病などの具体的な事例を挙げ、それらの予防のためには筋力トレーニングをどのように行うのか意識づけをしている。

② 定期的な測定

開始当初は3か月ごとに、血圧、体重・体脂肪の測定を行っており、増減を見た。現在は、血圧で運動前健康チェックを行い、事故防止に努めている。

③ 情報の提供

熱中症や振り込め詐欺予防、交通安全の情報など、高齢者に必要な情報の提供と、市の事業についての広報なども行い、情報発信の場としての機能もある。また、スーパー健康長寿サポーターの認定者でもあるサポーターによる市民への幅広い情報発信も行っている。

④ 夏休みの宿題

8月の盛夏時は事業を休止して、トレーニングのメニューと日誌用紙を配布し、運動の習慣化を促している。日誌を書くことで生活や運動について振り返る機会になっている。

⑤ 特別講座の実施

年に1度、市内24コース（H29年度）の参加者が一緒に、特別講師（宮畑豊氏）の指導を受ける。

⑥ 欠席者への対応

連絡なく欠席をしているかたには、定期的に連絡をして事情をお伺いして参加を促すようにしている。



(5) 課題・問題点

シルバー元気塾は市民のかたが研修により、講師補助や講師の試験を受けた上で、サポーターとなって普及を進めるというユニークな試みをしているが、定年延長や退職後も働く方が増えており、新規サポーターの加入と育成が難しく、特に男性が少ない。サポーターは現在34名（うち男性5名）。

(6) 今後の展開

より多くのかたが、シルバー元気塾の筋力トレーニングができるようにするため、会場・時間・内容の工夫により、キャンセル待ちを減少させ、前年度参加者の継続100%（現80%）を目指す。

平成29年度からはURが推進する「ミクストコミュニティの形成」に関わって事業を展開しており、今後も継続していく。



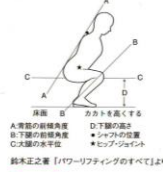
サポーター試験

(7) その他

ユニークな内容や医療費の削減について
全国から多数の問い合わせがあり、実施内容や
取組について、書籍やビデオも出版された。



基本的なスクワットのフォーム



ポイント

- 動きとしては、背すじをまっすぐに保ち、腰を後方に引きおろすイメージです。
- しゃがんだとき、かかとが浮かないように気をつけます。重心がつま先にかかると、かかとが浮きがちです。かかとに重心を残してください。
- しゃがみ込んだとき、ひざがつま先よりも前に出ないようにしましょう。
- ペタンとしゃがみすぎると、立つ時に、ひざや腰に負担がかかります。
- 反動をつけて立ち上がると、ひざを痛めることがあるので注意してください。
- ひざに違和感があるようだと、フォームが間違っている可能性があります。
- まっつい方は、椅子を使ってください。
- ひざや腰が痛い人は、無理をせず、痛みを感じない程度に曲げるようにします。



運動の解説が入った書籍