



第 1 5 号

平成 26 年 11 月 21 日  
岩手県長寿社会課

水戸の御老公、新時代の介護予防を語る?!

## シルバーリハビリ体操の巻

これからの介護予防は「住民主体の運営」がキーワードとされています。地域の元気な高齢者たちが、体操を教えることで地域に貢献していく、そのような理想的な取組を、県を挙げて行っているのが茨城県です。取材班が現地で見えたものは、体操に関わるスタッフや指導士、そして参加者の満面の笑顔でした。その秘訣は何なのか、一参加者に扮して潜入取材を行いました。

### シルバーリハビリ体操とは?

茨城県立健康プラザ（以下「プラザ」）の管理者で、茨城県立医療大学名誉教授の**大田仁史先生**が高齢者向けに開発した体操。関節機能の維持向上や筋肉のストレッチが中心で、生活上の動作訓練となる「いきいきヘルス体操」（関節拘縮予防）と「いきいきヘルスいっぱい体操」（筋力強化等）で構成される。長時間の講習や指導経験で鍛えられ、「**シルバーリハビリ指導士**」の資格（1～3級）を得た元気な高齢者が、地域の高齢者に体操を指導する仕組みは「**住民主体の運営**」による**介護予防モデルとして注目**を浴びている。



### はるばる来たぜ水戸まで♪



全国各地で行われている介護予防事業。さまざまな「**ご当地体操**」が開発され、高齢者が無理なく飽きずに続けられるよう、日夜工夫が凝らされています。**どの市町村の担当者も、マンネリ化の波や参加者減と闘いながら、常に新しい取組を模索**し続けているのではないのでしょうか。

それは、県も同じこと。介護予防事業に新たな光を、と思い、モデル事業への参加や事例収集に力を入れ始めた矢先、いわてリハビリテーションセンター（以下「リハセン」）の高橋理事長から「**茨城の体操はすごいらしい。住民主体の運営で、災害のときも続けられる。岩手でも導入を考えてみては**」とのお話がありました。住民主体、のフレーズに心が動きます。いくつか文献も出ているようですが、やはり百聞は一見にしかず。実際の様子はどうなのか、現地を見た上で今後の展開を考えてみようと、介護予防に携わるリハセンや、いきいき岩手支援財団との連合軍計7名で特別取材班を結成し、このたび水戸を訪れました。リハセンは、大井センター長以下4名での布陣。介護予防事業に対する思いの強さがにじみ出ています。

## 笑いがあふれる体操教室

ここで、時計の針を少し先に進めることにしましょう。

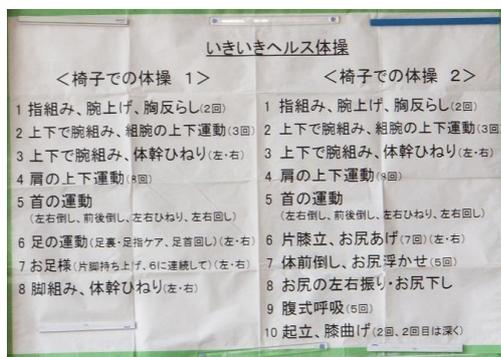
9月9日午前、水戸市の南部にある「酒門市民センター」で、「南部第1地区」の**シルバーリハビリ体操教室**が開催されました。御挨拶を済ませて会場に入ると、既に多くの高齢者がスタートを待っていました。受付では、お揃いの白いポロシャツを着たシルバーリハビリ体操指導士（以下「指導士」）の皆さんが、にこやかに出番に備えています。好天に恵まれ、さんさんと日光が差し込むだけでなく、全体の雰囲気も明るい会場、というのが第一印象です。

この日の**参加者は35人、うち男性は2人**でした。他の地区では、男性専用の教室を試みた所もあるそうですが、先細りで苦勞しているとのこと。**男性参加者の少なさは、介護予防事業共通の、永遠の課題**なのかもしれません。



10時になり、指導士の朝日さんの挨拶で体操教室が始まりました。先ほど、テニスの錦織圭選手が惜しくも全米オープンの決勝で敗れたばかり。懐かしのギター侍の「残念！」を交えた時事ネタから始まり、遠来の私たちを意識してか、大船渡のサンマのPRなどもあり、**ユーモラスな語り口で次々と参加者の笑いを取っていきます**（御本人は「努力です」と後でつぶやいていましたが、やはりこのお笑いのセンスは「素質」ではなからうかと…）。

## 体操の「御利益」をはっきり示して



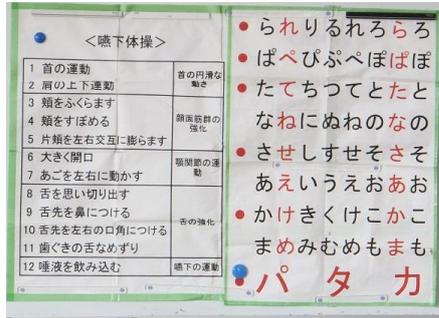
だりといったメニューを、指導士の指導により、次々とこなしていきます。ポーズが変わるたびに「これから腕を持ち上げるようにして、〇〇筋を伸ばします。これをやると、〇〇に効果があります」というような説明が必

正面の黒板には「いきいきヘルス体操」の手順書と、筋肉の名称を列挙した紙が貼られています。ただし、全て手順書どおりにやるとは限らず、時間配分や会場の都合により、一部を省略することも。こういう判断は、指導士に任されているようです。

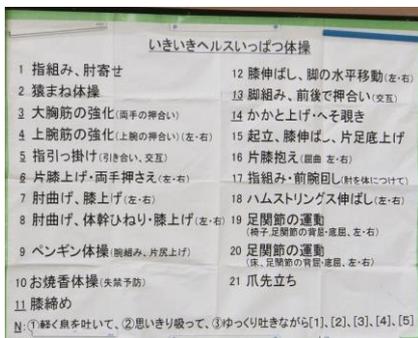
参加者は椅子に座ったまま、手足を伸ばしたり腕を交互に組ん



ず入ります。このことで、**参加者自身が「何のためにこの体操をやっているのか」「どうい  
う効果が期待できるか」**を体感し、**後につなげるための工夫**のようです。リハビリ専門職  
と比べても、全く遜色のない見事な指導ぶりです。



次に、「**嚙下体操**」として、頬を交互に膨らませたり、舌を大きく動かしたり、「**パ・タ・  
カ**」の発声訓練を行っていきます。



休憩の後は「**いきいきヘルスいっぱい体操**」の中から、腕を激しく動かす「**猿まね体操**」や「**片膝上げ**」「**膝伸ばし**」などのメニューをいくつか組み合わせ  
ていきます。取材班一同、  
体の硬さや運動不足を突



感するひとときでした。

和やかな雰囲気、各自の無理のない範囲で進めてきた  
体操教室は、早くも予定の1時間を超過。これまでの時間  
がとても短く感じられました。

### 指導士さんの生の声は？

体操教室の終了後、指導士さんたちにはこの場に残ってもらい、実際の生の声を伺うこ  
とにしました。



その前に、水戸市保健センターの畔野係長さん  
から、市内の体操教室の実施状況についてお話が  
ありました。市内では、**365人の体操指導士が在  
籍**し、うち**8人が1級指導士**の資格を持っている  
とのこと。指導士は市町村単位で「指導士会」を  
結成しており、会費と市からの一次予防事業の委  
託費で会を運営し、広報用のパンフレットなどを  
作成しています。市内には10の支部があり、毎  
月110箇所の体操教室を定期的で開催している  
そうです。会場は、この酒門のような市民  
センターが多いようですが、郊外では個人宅での  
開催もあるそう。これまでに**約2,900  
回の教室が開かれ、約5万人近くの高齢者が参加**  
し、大規模な取組となっています。



指導士さんに、指導士になったきっかけや、苦労話をお伺いしました。

皆さんは口を揃えて、「**自分のために始めた**」とのこと。知り合いから誘われたり、要介護の家族に勧めようと思ったり、きっかけはさまざまのようですが、養成講座の受講や体操教室での取組をしていくうちに、「**これは皆で取り組まなければ**」という気持ちになっていったといいます。



スタート当初は、10名ほどしかいなかった時期もあったそうですが、回覧板やパンフレットの配布、イベントや高齢者の集まりでの地道なPRや口コミが功を奏し、参加者は年々増加。今は30名にまで参加者が増えました。

開催方法については、事前に指導士たちが集まり、当番制で担当を決めるそうですが、**トップバッターは、挨拶を工夫して笑いを取るという暗黙のルール**がある様子。得意不得意があり、話のネタに困って夜は寝られなくなる、と話していた指導士さんも。



最初はこちらからの質問に答えていただく流れのはずが、いつの間にか進行はすっかり朝日さんのペースに。取材班「お」に「**体操のとき後ろで見てたけど、どこのバレリーナかと思った**」と話しかけたところで一同爆笑。初めての対面とは思えないほど、打ち解けた雰囲気での意見交換は、あっという間に予定の時間となってしまいました。指導士の皆さんの、**満面の笑顔といきいきとした立ち振る舞いが、強く印象に残りました。**

### 養成講座をのぞいてみると…?



ここで、時計の針を元に戻しましょう。いきいきと体操を指導し、地域に貢献する指導士は、どのようにして育成されるのでしょうか。

酒門市民センターを訪れる前日、取材班はまず「**茨城県立健康プラザ**」を訪問し、この日開催された**3級指導士の養成講習会**の一部を見学しました。この日は、プラザに直接申し込んだ受講者のほか、県内の高萩市、那珂市及び八千代町からも、団体で参加していました。お互いの身元がよく分かるようにと、ゼッケンが配付されており、スポーツ大会が始まるかのようです。

指導士のスタートとなる「3級指導士」は、6日間の養成講習会に参加し、レポートを提出することで認定を受けることができる、初心者向けのコースです。受講資格は「60歳以上の茨城県民で、常勤の職についておらず、地域でボランティア活動ができる方」とされています。

その後、指導士としての実務経験を積み、上位の講習や試験を受けることで、2級（地域の教室指導者）・1級（指導士の養成者）へとステップアップしていく仕組みです。プラザの「体操室」前には、**指導士 6,000人突破を祝う横断幕**が掲示されていました。



### 高齢化の「波」に立ち向かうには

開講式の後、大田先生による「**超高齢社会の介護予防とシルバーリハビリ体操**」の講義が行われました。今後、団塊の世代の高齢化により年金（2015年）、医療・介護（2025年）、多死・孤独死（2035年）の3つの波が押し寄せる中、病院も施設も従事者も増えることはない、という現実をまず突きつけます。特に、孤独死の悲惨な様子や、膝が曲がりすぎて棺桶に入りきらない、といった、詳細を文字にするのが難しいお話も出てきます。一つ間違えると陰惨になりがちな話題も、「**試しに棺桶に入ってみました**」と自らの写真を出したり、90代のお母さんの様子をネタにするなど、ユーモアあふれる話術にかかれば、「明日は我が身」と思う参加者の興味を惹く話題に一変します。



そして、先生は「**若い人の力だけを借りようとするのは虫がよすぎる。自助でできることは自分たちでやるのが高齢者の努め**」として、介護予防と体操の必要性を説くのです。尊厳を持って生きるためには、「**座ること、トイレに行けること**」「**立つこと、外出できること**」の「**二つの一線**」を守らなければならないとのこと。シルバーリハビリ体操を行うことで、指導士の活動年齢は-8.6歳（男性-14.5歳・女性-7.2歳）と若返り、軽度の要介護認定者の減少にもつながる、といったデータも示されます。92歳で活躍している指導士からのお手紙も紹介されました。

### 体をフルに使って、人体の名称を覚える

次に、1級指導士による「**解剖運動学**」の講義が行われました。最低限の基礎知識として、まずは人体の構造を学ぶ、というのはかなり本格的です。とはいえ、教えるほうも教えられるほうも一般の高齢者。容易に覚えられるよう、一つの工夫が凝らされています。

それは、**体をフルに使って覚える**こと。通常「あ



たま」という場所も、専門用語では「頭部」。まず頭を手で押さえ、「とうぶ」と口に出し、文字として書いてみる。その繰り返しで、ゆっくりでも確実に記憶に残っていきます。

今回、取材班が講義を受けたのはこの2コマのみ。本来の受講者は、6日間にわたって理論と実技を身に着け、毎日レポートを書くことで、3級指導士としての認定を受けることとなります。単なる介護予防だけではなく、認知症サポーター養成講座を兼ねるなど、高齢者福祉全般の取組を無駄なく学ぶ方法を取っています。実際の指導現場での堂々とした指導ぶりは、基礎がしっかり身に付いているからこそ。そして、長い時間をかけて認定を受けたことが、せっかくの技能を地域で大いに活用したい、という意欲につながるのだそうです。この日、熱心に話を聞いていた受講者も、いずれは3級指導士として、地域の高齢者に体操を伝えていくことなのでしょう。

### シルバーリハビリ体操のなりたち



午後は、大田先生（左写真）や、小室明子介護予防推進部長（下写真）をはじめとするスタッフの皆さんと、質疑や意見交換を行いました。

今でこそ、県を挙げて取り組まれているシルバーリハビリ体操も、10年間の試行錯誤の積み重ねで、今の形に進化したのだとのこと。大田先生は、茨城県立医療大学にいらっしゃるから体操の構想を温めており、プラザの管理者に就任後、本格的に体操の普及に取り組み始めました。

まず、平成16年度に県南部の利根町をモデルとして事業化。利根町は、ベッドタウンで高齢化率が急激に伸びており、退職者向けの事業が行われていることが選定理由だそうです。翌17年度から全県展開を開始。指導士として、活動家的な人を公募したところ、大いに話題となり、700人以上の応募があったとのこと。大田先生は日頃、テレビや地元紙などで介護予防の重要性を呼びかけているためか、県民の介護予防意識が高いことがうかがわれるエピソードです。

最初の頃は、指導士が地元で体操教室を開催しようと思っても、なかなか市町村の協力が得られなかった時期もあったそうですが、今は全ての市町村で体操教室が開催され、指導士も6千人を突破。指導士の男女比は、全体では3：7で女性のほうが高いのですが、面白いことに1級指導士に限っては、男性が54%を占め、比率が逆転しています。もの上昇志向の表れでしょうか？

指導士は、圏域ごとに指導士会を結成し、その中から選ばれた「研修委員」がカリキュラムの検討や研修方法の伝授など、指導士の能力維持を行っています。特に、古い指導士と新しい指導士との間に知識の差が出ないように、フォローアップに力を入れており、いわゆる「養成しっぱなし」にはならないよう配慮しているとのこと。



## 将来目標は「多機能化」

指導士は、今では重要な地域資源として、なくてはならない存在となりました。地元警察でも、指導士の活動に着目し、最近では交通安全や特殊詐欺防止について、体操教室の際に高齢者へのPRを依頼しています。

将来的には、取組をさらに進め、地域の見守りや支援を要する高齢者宅への訪問、生活支援のボランティア活動など、多機能化を図りたいとのこと。この先の展開がとても楽しみです。

## インタビュー

大田先生はとても気さくな方で、お忙しいにもかかわらず、取材班の質問にもこやかに答えていただきました。先生に、今後の岩手県の介護予防について、多くのアドバイスをいただきました。



——シルバーリハビリ体操は、各地に広がっているようですね。

いわき市や尾道市など、県外の市町村での導入事例が増えています。各地からの視察も多いです。それでも、県と関係機関がこれだけの人数で調査に来たのは、岩手県が初めてですね。

——体操やカリキュラムの構成は、開始当時から大きく変わっているのでしょうか。

講習の期間を増減させたり、カリキュラムに盛り込む内容の調整はありますが、基本的には内容は大きく変わっていません。古い指導者と新しい指導者の知識レベルに差が出ないようにしています。

——指導士のエネルギーな活動ぶりは、素晴らしいですね。

指導士会では、会費を集めて立派な広報紙を作ったり、市町村との共同事業を進めたりしています。指導士になるまでに、長時間の講義やテストで苦労しているので、その成果を活かしたいという思いが強いのでしょうか。

——この体操を発想したきっかけは何でしょうか。

体操の構想は、大学時代から暖めていたわけですが、頭の中には、昔から地域で保健師が行っていた「**機能訓練事業**」のイメージがありました。今は、機能訓練事業はすっかり廃れてしまい、残念に思っています。その手法はとても参考になるので、昔を知る保健師さんを集めて「機能訓練事業を語る会」みたいなものやってみてはどうでしょうか。行政が絡むと、どうしても制度に振り回されてしまいますが、過去の経験も活かして**住民を巻き込んでいけば、今後どう制度が変わっていくかと、住民の自主的な取組は消えることはありません。住民の力を信じるのが大切ではないでしょうか。**



——施設向けの体操教室もあるようですが、それも指導士が担当するのですか？

指導士が担当するのは、地域の高齢者向けの教室だけで、施設にいる要介護者への指導は、さすがに指導士では無理。プロのリハ職の領域です。県内のリハ職一人ひとりが、休日のうち一日をボランティアに充てるだけでも、かなりの人数が確保できるはず。地域包括支援センターと連携し、リハ職のボランティアと指導士の組み合わせで進めていきます。

よく誤解されますが、シルバーリハビリ体操は、元気高齢者とギリギリ歩ける軽度の要介護者が主なターゲットで、二次予防など**他の取組とは競合しない**のです。いずれ、年を取れば体操すらできない時期がやってきますが、誰も切り捨てないようにしていきたいですね。



——これまでの実施で、特に印象に残るエピソードを教えてください。

東日本大震災のとき、福島県の双葉町から埼玉県加須市に避難してきた被災者の方を対象に、指導士の会が定期的にシルバーリハビリ体操教室を開催し、現在も支援しています。また、宮古市出身の指導士が、故郷が気になって、2泊3日で避難所を何度も訪問し体操を指導したりもしています。

——岩手県で普及を図るとすれば、どのような方法が有効でしょうか。



県内全域で一気に、というのは現実的に無理だろうと思います。最初のうちは、**モデル市町村をいくつか選んで、そこから徐々に**広げてい

くのがいいのではないのでしょうか。モデルも1つだけでは、「なんでうちだけ？」と孤立した感じになってしまうので、複数あった方がいいでしょう。

——最後に、岩手県へのメッセージをお願いします。

全部が全部、完全にやろうとは思わないことです。**全体の2割くらいががんばれば、それでいい**のではないのでしょうか。よく「新しい体操を作りたい」と言う人がいますが、手間暇をかけて新たなものを作る必要なんてありません。薬にもジェネリックがあるように、シルバーリハビリ体操が築き上げてきたノウハウは、そのまま活用してもらってかまいません。そのための協力は惜しみませんよ。がんばってください。

——どうもありがとうございました。



9月15日の「敬老の日」の前後、岩手県内でも高齢者を対象とした様々な行事が開催されました。その様子をダイジェストでお知らせします。

### いきいきシニアスポーツ大会（9月13日）



9月13日、岩手県営運動公園（盛岡市）において、元気な高齢者が集い、日頃の練習の成果を競う「いきいきシニアスポーツ大会」が開催されました。

当日まで、天気が心配されていましたが、参加した高齢者のパワーに雨雲も恐れをなしたか（日頃のスタッフの行いの良さか？）、競技時間中は全く雨が降ることもなく、さわやかな陽気の下でのイベントでした。

この日は、年齢別・男女別の60m競走・100m競走や地区対抗リレーをはじめ、ボール送り、ゲートボールリレー、玉入れなどの競技が相次いで開催され、参加者は真剣な面持ちでそれぞれの競技に臨んでいました。熱戦の結果、奥州地区チームが接戦を制して見事優勝しました。

### Run 伴のたすき、岩手県を通過（9月14～15日）

認知症の人が安心して暮らし続けていくことができる地域づくりへの理解を深めるため、例年開催されているランニングイベント「RUN TOMO-RROW2014」（Run 伴）の走者が、岩手県を無事通過しました。今年度は、7月12日に北海道帯広市をスタート。主に休日を活用しながら、各地の認知症に関係する人たちが、目的地の広島市（10月26日予定）を目指し、リレーを続けています。

14日夕方、県庁前で青森県チームの到着を知事以下でお出迎え。翌15日、当課からも2名が参加し、多くの関係者が一関市までのリレーに協力しました。



### 百歳到達者へのお祝い（9月15日）

岩手県内では、今年度内に323人（男性55人・女性268人）の方が百歳に到達することとなりました。9月15日、特別養護老人ホームことぶき荘（野田村）を知事が訪問し、百歳到達者の代表であるお二人の入所者に、内閣総理大臣と知事からの祝状と記念品を贈りました。

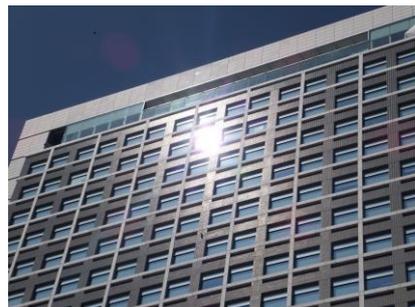


当日行われた敬老会には、多数の入所者や御家族が参加し、百歳到達者のお二人や米寿を迎えた方を盛大にお祝いしたほか、傘踊りなど様々なアトラクションが開催され、施設は賑やかな一日でした。

## 取材を終えて・・・

今回は、水戸での特別取材を試みました。ほぼまる1日半の長時間となったにもかかわらず、大田先生以下、スタッフの皆様には、温かく迎えてくださったことをまず感謝申し上げます。記事に載せた以外にも、介護予防のこと、制度改正のこと、プラザの運営に関する裏話など、いろいろ興味深いお話を聞くことができました。先生の話術はすばらしく、いつの間にか、周囲をぐいぐいと引き込んでいきます。茨城県でここまでシルバーリハビリ体操が普及を遂げたのも、やはり先生のお人柄が最大の推進力なのかもしれません。まさに、現代版「水戸の御老公」といったところでしょうか。

一見、茨城県さんとのお付き合いはそれほど多くないように見えますが、実は両県にはさまざまな交流があります。当課にも、茨城出身の職員がおりますし、前号で御紹介した認知症の身元不明問題への対応を真っ先に行ったのも、茨城県でした。本県の取組もこれをベースに組み立てました。出張の帰路、その御礼も兼ねて茨城県庁（超立派！）にもお邪魔したところ、同じような悩みを抱えながら、異なる業務の手法で問題解決に取り組んでおられる様子。大いに参考になりました。話が盛り上がってつい長居してしまい、帰りの電車に危うく間に合わなくなるところでした。今後も、この御縁を大事にしたいところです。



（なんでも取材班 「ふ」）

茨城県立健康プラザさんをはじめ、水戸の皆様には、今回の視察にいろいろ御協力いただきました。貴重な体験をさせていただき、本当にありがとうございました。なんと言っても、大田先生のパワフルさには圧倒されましたし、指導士の皆さんもとてもいきいきとされていて、私自身もパワーをいただきました。

今回の貴重な体験を今後を活かし、岩手県の地域づくりに少しでもお役に立ちたいと考えています。

まだまだ「ひよっ子」ですので、「一生懸命」を忘れずに取り組んでまいりますので、よろしくをお願いします。

（なんでも取材班 「お」）

## がんばる地域の情報、大募集！

「ちいきで包む」編集部では、住み慣れた地域で暮らし続けたいお年寄りを、地域ぐるみで支える取組について、情報を募集しています。下記までお寄せください。

「ちいきで包む」は、岩手県内市町村の地域包括ケアシステム構築をアシストするため、各地の特色ある取組や、関係する情報を発信する情報紙です。

企画・発行（問合せ先）

岩手県保健福祉部長寿社会課（本号担当：藤原・小野寺） 平成26年11月21日発行

TEL:019-629-5436 FAX:019-629-5439 E-mail:AD0005@pref.iwate.jp