

健康寿命の延伸は

スポレクから

健康スポーツ事業のすすめ

楽しみながら誰もができる
スポーツ・レクリエーション
だから継続活動へ

公益財団法人 日本レクリエーション協会



スポーツ振興くじ助成事業

「健康スポレクひろば(元気クラブ)」で人生を元気に楽しむお手伝い

公益財団法人日本レクリエーション協会では、健康スポーツ事業として全国の市町村の小学校区※¹に「健康スポレクひろば(元気クラブ)」を設けたいと考えています。「健康スポレクひろば(元気クラブ)」では、高齢期のスポーツ未実施者(いま、運動に親しんでいない方々)を掘起し、スポーツの楽しさと体と心への元気アップ効果を実感してもらい、スポーツの継続へとつなげます。それにより、高齢者が要介護状態にならず、自立して元気に楽しく人生を過ごすお手伝いをします。一人ひとりが元気になれば、まち全体の健康寿命の延伸にもつながります。

3つのステップでスポレクを継続

「健康スポレクひろば(元気クラブ)」は、以下の3つのステップでスポーツ未実施者をスポレクの継続活動へと誘います。

ステップ 1 「スポーツ未実施者」を掘起す事業

運動が苦手、スポーツには無関心という高齢者も健康には強い関心があります。そこで数分でできる体チェック体験を不特定の高齢者が集まる場で実施し、運動の必要性和効果を体感してもらい、次に行う講座参加へと促します。(5頁参照)

ステップ 2 スポーツ未実施者に楽しさと効果を伝える事業

健康・元気づくり普及啓発講座を開催します。健康・元気のためになぜ、スポーツ・レクリエーションが必要かを実感的に理解してもらいます。さらに、みんなで行うスポレクの楽しさと効果を体感してもらい、次の継続的な活動へと導きます。

ステップ 3 「健康スポレクひろば(元気クラブ)」の実施

以下の3つを柱に楽しくてワクワク、ためになって元気アップ、居心地良くてほっこりできる場を提供します。(6,7頁参照)

楽しさを実感

- ・運動が苦手な人でも楽しめるスポレク活動がいっぱい。
- ・運動が苦手な人でも「自分もできる」と思えるような言葉かけ・指導。
- ・活動のあとは楽しくお茶のみ会やお酒の会。

運動効果を実感

- ・科学的根拠をもとに体の仕組みや運動の効果がわかる。
- ・参加者が運動効果を数値で実感。

ホスピタリティを実感

- ・一人ひとりを大切に。個人の成果をフィードバック。
- ・失敗してもつらくない、できなくても恥ずかしくない指導と雰囲気。
- ・参加者と同じ目線の指導と参加者同士が違いを認め合う関係。

平成27年度より「健康スポレクひろば(元気クラブ)」づくりをスタート。初年度はモデル地区として新潟県新潟市、福井県坂井市、山梨県南アルプス市、東京都町田市、愛知県西尾市の5地区で行っています。

※ 1 小学校区ごとにあることで、高齢者でも徒歩などで「健康スポレクひろば(元気クラブ)」に通うことが可能となります。

運動不足により、 介護のリスクが高まる。



❗ 最大35%の筋肉がなくなる

特に運動をしていないと、加齢とともに筋肉は萎縮・硬直化し、筋力もなくなり日常生活に影響をおよぼします。たとえば、膝や腰の深刻な痛みを抱えたり、家の中でつまずいたり、布団の上げ下ろしが困難になるなどです。

さらに、全体に衰弱が進み、フレイル(虚弱)に陥ります。筋肉は運動をしていないと30歳前後からなくなっていきます。個人差はありますが、年に0.5%~1%なくなると言われています。30歳から35年間運動をしないと最大35%の筋肉がなくなります。

このように、筋肉の萎縮や硬直化が進むと、「骨折・転倒、関節疾患、高齢による衰弱」を招き、要介護の原因の35%を占め、第1位となっています。

さらに、運動不足や生活習慣の乱れなどで肥満になるとメタボリックシンドローム^{※2}を誘発します。メタボになると動脈硬化の危険が高まり、血管が詰まったり、破れやすくなります。その結果、脳卒中(脳血管障害)や心筋梗塞などを発症させるなど、介護へのリスクも一層高くなります(図1参照)。

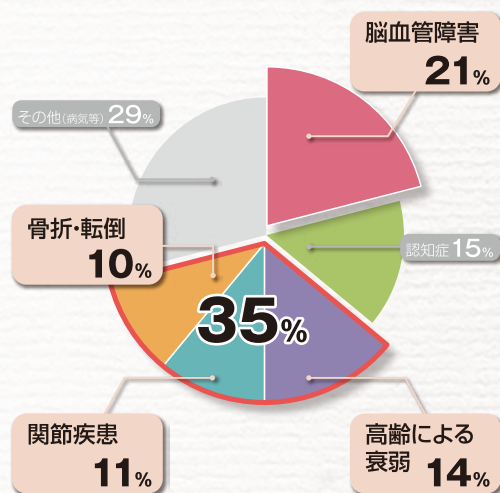


図1 高齢者が要介護になる主な原因

平成22年度国民生活基礎調査より作成

メタボリックシンドローム → 血管の劣化(動脈硬化の進行)



コレステロール含量の多いプラークは破れやすく、できた血栓によって心臓の血管が完全につまると突然死の危険性がある

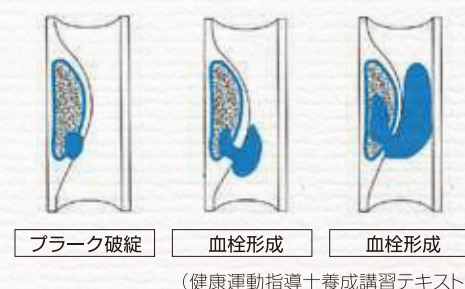


図2 メタボリックシンドローム→血管の劣化(動脈硬化の進行)

※2メタボリックシンドローム(メタボ:内臓脂肪症候群)とは:内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常を2つ以上あわせもった状態をいいます。
出典:「平成27年度スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会 スポーツ・レクリエーション生理学」資料 京都府立医科大学博士研究員 渡邊裕也 (図2)

筋肉の減少が フレイルを招き、要介護へ。

❗ フレイルは運動で予防できる

フレイルとは、日本老年医学会が提唱した考え方で、老化とともに自然にあらわれる現象です。普段の生活で極端に動かなくなり、ゆっくりとしか歩けず、握る力も衰え、いわゆる行動体力が低下して行きます。さらに、寒暖の変化やウイルスの侵入などの外部へのストレスに対する抵抗力=防衛体力も低下します。その結果、全体的に予備機能(体力)が低下、ちょっとした病気でも要介護へと移行してしまうのです(図3参照)。

フレイルになると基礎代謝が減り、消費エネルギー量も少なくなるので食欲が低下します。それが低栄養を引き起こし体重を減少させ、体力や筋力を低下させ、閉じこもりや認知機能の低下などの社会的・精神心理的問題にもつながります。このように、フレイルは連鎖的に進行するフレイルサイクルになり、要介護になりやすくなってしまいます(図4参照)。

フレイルの主な原因は筋肉が少なくなることです。その予防法には、有酸素運動や筋トレなどを含んだ運動が効果的だと言われています。筋肉は、運動をすれば年をとっても増えます。また、運動には達成感、充足感などの精神的・心理的な効果もあり、積極性の向上に結び付くと言われています。さらに、仲間もできて社会参加も広がります。

フレイルは、ちょっとした 病気でも要介護につながる

フレイルになると、常に体力が低下した状態なので、尿路感染症のような軽度疾患でも回復への期間は長引き、要介護になる可能性も高くなります。

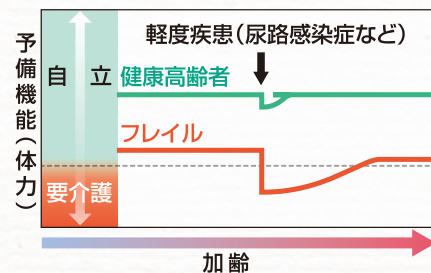


図3 軽度疾患による影響とその後の回復過程

フレイルの判断基準

- 1 体重減少
- 2 主観的疲労感
- 3 日常生活活動量の減少
- 4 身体能力(歩行速度)の減弱
- 5 筋力(握力)の低下

上記の5項目中3項目以上該当すればフレイルと判断されます。

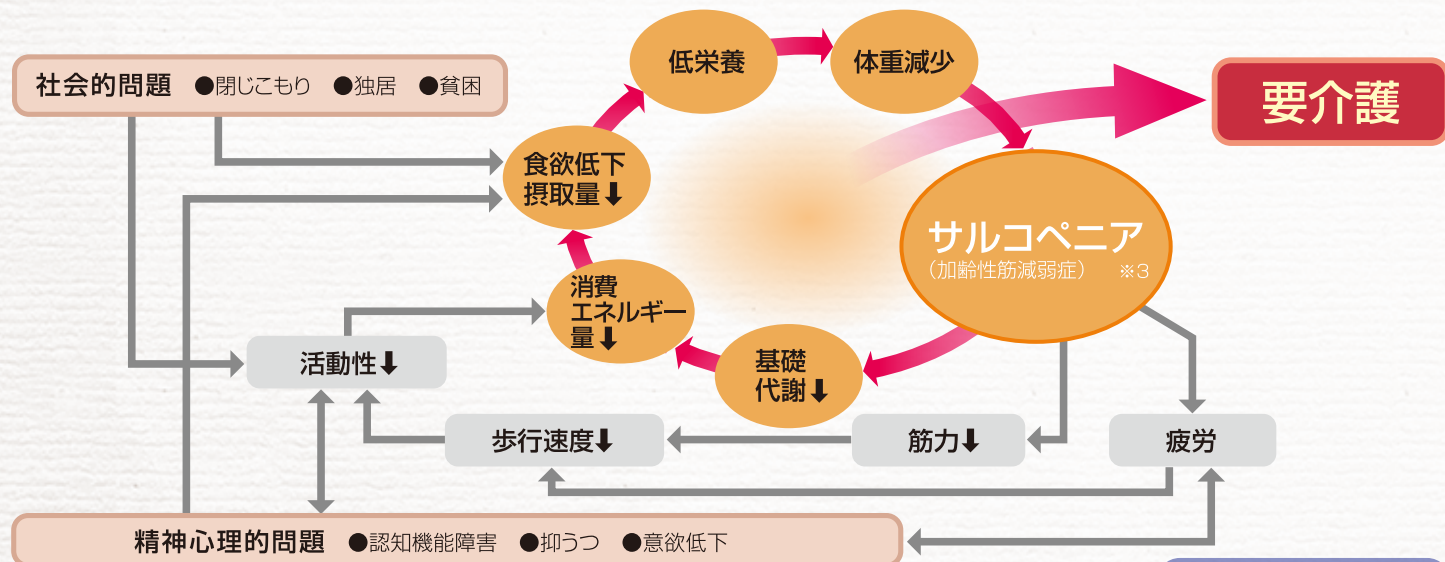
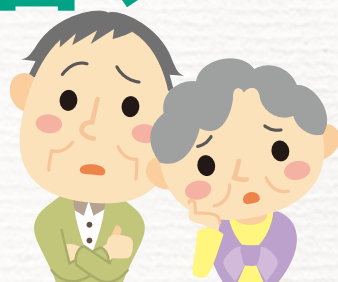


図4 フレイルサイクル

※3サルコペニア(加齢性筋減弱症)とは、「加齢に伴う筋力の減少、又は老化に伴う筋肉量の減少」を言います。

出典：「平成27年度スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会 スポーツ・レクリエーション生理学」資料 京都府立医科大学博士研究員 渡邊裕也 (図3/図4)

年々増え続ける高齢者、 約4割が運動不足。



❗ 2060年には4人に1人が高齢者

内閣府が発表している「平成27年版高齢社会白書」によると、わが国の高齢化は今後一層進展し、2060年には39.9%に達し、国民の約2.5人に1人が65歳以上の高齢者となる社会が到来すると推計しています。また、2015年では高齢者1人に対して現役世代2.3人で支えるのですが2060年になると1.3人となり、医療・介護の負担もいまの倍近くになると推測されています。元気な高齢者をいかに増やしていくかが大きな課題となり、スポーツを通じた健康寿命^{※4}の延伸が鍵になります。

国は、「成人の週1日以上スポーツ実施率が3人に2人（65%程度）、週3日以上スポーツ実施率が3人に1人（30%程度）となる」ことを政策目標としています。しかし、平成27年度の調査で、週1日以上スポーツ実施率は60歳～69歳で51.7%、70歳以上で58.6%となり、60歳以上のシニア・高齢者で約4割～5割の人が運動をしていない現状があります（図5参照）。

元気づくりの啓発型講座の参加者の大半がすでにスポーツを行っている人たちでスポーツ未実施者をいかに参加させるかが極めて重要となっています。

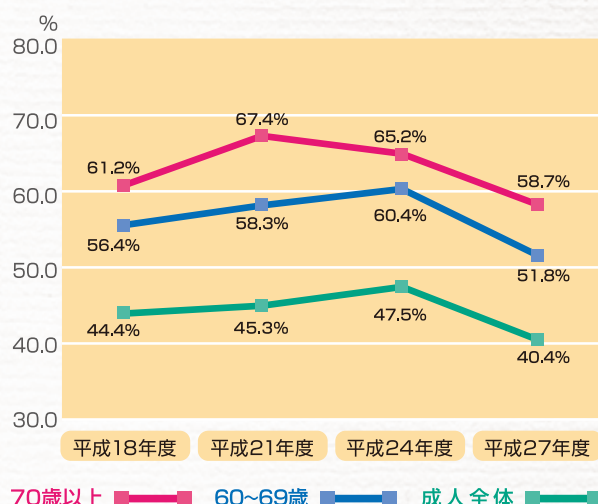


図5 週1日以上運動・スポーツ実施率

出典内閣府、文部科学省「体力スポーツに関する世論調査(平成18・21・24年度)」及び「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査(平成27年度)」より作成

❗ スポーツ未実施者の参加をすすめる！

運動・スポーツを通じた元気づくりの啓発型講座として実施した、文部科学省委託「高齢者の体力づくり支援事業」の参加者アンケートによると、7割以上の人すでに週1回以上、運動・スポーツに親しんでいる人という結果でした（図6参照）。スポーツ未実施者の参加を得るためには、従来の「興味のある人が見る呼びかけ方法（チラシ配布や広報への掲載、掲示板や回覧板など）」だけでは困難であることが分かりました。

そこで、参加したい人はこの指とまれ!という「待ち状態」の広報ではなく、こちらから高齢者が集う場に出向き「積極的にお誘いする」という新たな参加呼びかけが必要になるのです。運動・スポーツの実施による体の変化に気づくことや体の不調改善を実感することなどを通じ「自分事」として捉えてもらい、参加につなげていきます。

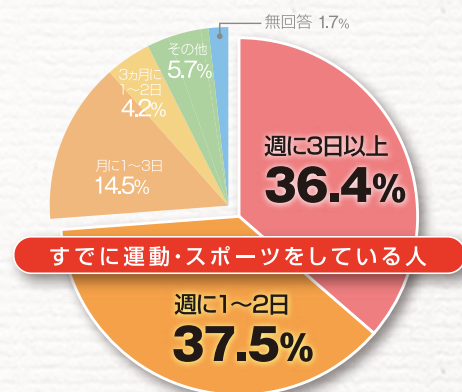


図6 ニューエルダー元気塾参加者のスポーツ実施率

出典:平成25年度ニューエルダー元気塾参加者アンケートより

※4健康寿命とは、健康上問題のない状態で日常生活を送れる期間のことで、2013年では男性は71.19歳、女性は74.21歳。

「自分事」にさせ スポーツ未実施者を呼び込む。



運動が必要であることを実感させる

「歳をとったのでもう運動はしていない」、「運動はずっと苦手だからやっていない」、「体を動かすことが体にいいのはわかっているけどおっくうだ」。スポーツをしていない人たちにはさまざまな理由があります。その人たちにスポーツ・レクリエーションをやってもらうために「楽しいからスポーツ・レクリエーションをしましょう」と誘っても心を動かしてくれません。高齢になるほど、体を動かすことが必要であることを自分で実感することがポイントとなります。

運動の必要性を「自分事」にさせる手順

不特定の高齢者が集まる場所で「体チェック」を実施

年金支給日の金融機関、シルバーパス配布日のバス営業所、保健所主催の高齢者の健康診断会や老人会、自治会などの地域の会合などで行います。

1 自分の体に 意識を向ける

姿勢や脚の開き方（O脚など）、動かし方や肺機能など、普段の暮らしでは意識しない体の動かし方をチェックし、自分の体について意識してもらいます。

2 動かし方で変わる 効果を実感

壁にかかと、腰、両肩をぴったりつけて正しい姿勢を取ったり、膝を前に曲げて膝をぴったりとつけてO脚を矯正するなど、できなかったことができるようになることで運動の効果を実感します。

3 体と運動の 深い関係を伝達

姿勢の悪さから来る肩こりや腰痛、内臓の不調など無意識に自分が行っている体の使い方が引き起こす問題を理解し、運動が体を快調にし、健康につながることを実感してもらいます。

4 参加呼び込み

普段、体を動かしているか、不調なところはないかななどを聞きながら、身近に楽しく体を動かせる機会（講座や活動場所）があることを案内し、参加してくれるように誘います。

事例 どうすればスポーツ未実施者を呼び込めるか

愛知県西尾市で行われた「健康スポレクひろば（元気クラブ）」の開催にあたって、高齢者の多くいる場に出かけ、参加を呼びかけました。JA西三河西野支所に年金支給日の日、体力チェックブースを設置し、「あなたの体力調べます」のキャッチフレーズで「ストローを用いた肺機能チェック」※5を行いました。手続きの待ち時間に肺機能の状況や、普段の運動習慣についてたずね、自分の体への関心をもってもらいました。そして、運動の大切さ必要性を楽しく学べる「健康スポレクひろば（元気クラブ）」の開催を案内し、参加申し込みにつなげました。



JA西三河西野支所



※5 ストローを用いた肺機能チェック

ストローを用いた肺機能チェックとは、ストローでティッシュペーパーを吸いつけ、ティッシュペーパーが落ちるまでの時間（思い切り吸い続ける時間）で呼吸・肺機能を測定します。この評価が下がってくると、ちょっと歩くだけで息切れがするなど、活発な日常生活ができず、スタミナが切れやすくなります。さらに下がると、やがて寝たきり状態に陥ることとなります。

楽しいから続く、楽しいから元気になる、 楽しいからきずなができる

「健康スポレクひろば(元気クラブ)」がもっとも大切にしているのが楽しさです。どんなに体に良いことでもつらい、苦しいのでは長続きしません。楽しいから自然とスポレクを続けます。楽しいから気持ちも前向きになり、継続するから体力も高まり、元気になります。さらに、楽しいから共感が深まり、一体感が生まれ、きずなが生まれます。

みんなが大事に
されているから
自然に笑顔が生まれる



スポレク活動では、運動が苦手な人も得意な人も、みんなが互いを認めあい、尊重しあいます。そんな居心地のよい場だからプレー中も自然にたくさんの笑顔が生まれます。

スポーツ・レクリエーション指導者はアイスブレイキング、ホスピタリティを学び、一人一人を大切に、みんなが楽しみながら交流を深める運営を行います。



運動が苦手な人も
楽しめる



スポレク指導者は、だれもが楽しめるように最初はルールをよりやさしく変えて進めます。運動が苦手な人も慣れてきて「自分でもできた」と思えたら、少し難度をあげたルールで行います。

また、スポレク活動で実施する種目自体も激しい動きや素早い動作が不可欠、というものよりも、だれもがゆったりできて、しかも、始めてみると奥が深いという種目を実施します。ですから、運動が苦手な人も楽しめるのです。



一体感が強まり、
きずなが生まれる



スポレク活動のあとは、お茶飲み会、時には飲み会を実施します。そこでの茶飲み話が参加者同士の理解を深め、つながりが生まれ、「健康スポレクひろば(元気クラブ)」全体の一体感が強まります。そこには、新しい地域のきずなが生まれています。



だから
楽しい!

「健康スポレクひろば(元気クラブ)」は、カキケコ指導からアイウエオ指導

「健康スポレクひろば(元気クラブ)」は、スポーツ・レクリエーション指導者が指導にあたります。その特色は「アイウエオ指導」です。だから、楽しさにあふれるのです。

カキケコ指導

- カ**たい | ルールに厳密、できない者は自己責任と指導
- キ**びしい | なぜできない、それじゃダメと厳しく指導
- ク**るしい | まだまだ、根性足りん、もっと頑張れと苦しい指導
- ケ**わしい | 怒りモードの険しい表情で激励指導
- コ**わい | ダメだなー! 上から目線の強圧的指導

アイウエオ指導

- ア**かるい指導 | ほがらかに笑みをたやさず元気に指導
- イ**イかげんの | 加減がぴったりのバランスのよい指導
- ウ**れしい | 一人ひとりを見守り、大切にすうれしい指導
- エ**がおの | 指導者も参加者も笑顔になれる指導
- オ**もしろい | プレーも楽しく、交流も楽しいおもしろさが止まらない指導

楽しくてためになるスポレクを紹介！



健康スポレクひろば(元気クラブ)では「楽しい!」に加えて、「できた!」「なるほど!」と実感することができます。ここでは、具体的な活動のほんの一例を紹介します。

1 | 自分の体に気づき、運動の必要性を「自分事」に

良い姿勢チェック(垂直立ち)

首は左右に傾けず、垂直に保ち、顎を軽く引き、^{あご}両肩の高さをそろえて、お腹は軽く引き締め、背筋を伸ばし、膝は曲がらないようにして両方のかかとをつけて壁に沿ってまっすぐ立ちます。

評価

後頭部、肩、お尻、踵が壁にくっついているかをチェックします。引っ張られるような苦しいところはないか、筋肉の痛みはないかを確認し、「良い姿勢」とはどういう状態かを体でつかみます。痛みの改善にはストレッチなどの運動が必要です。



O脚チェック

立って両足を閉じて左右の膝をくっつけます。くっつかない場合は、膝を曲げてくっつけてからまっすぐに伸ばします。

評価

痛みのある筋肉は萎縮・硬直化している場合があります。太もものどこの筋肉に引っ張られるような痛みがあるかを確認します。痛みの改善にはストレッチなどの運動が必要です。



2 | シニア・高齢者層に効果的なアクティビティ

■持久力を高めるアクティビティ

日常生活ではあまり使わない上を向いて腕を振り上げて風船を打ち合う動作を前後左右に移動しながら一定時間続けることにより、持久力のトレーニングになります。

風船うちわテニス

販促などで配られる小さなうちわを各自持ち、ペアとなって数メートル離れて向かい合い、上に向けて風船を打ち合い、100回連続してラリーを続けられることを目指します。

効果

上肢、下肢ともに持続的に長時間動かすことから運動量は高まり、冬季でもしばらくすると汗をかくほどとなります。高齢者でもラリーが可能になります。



■敏捷性を高めるアクティビティ

迅速に移動して、絵柄を見て判断し、的確な場所にものを置く動作により、敏捷性、下肢の筋力、認知機能のトレーニングになります。

干支お手玉・カード置きゲーム

12種類の干支のお手玉を離れたところに並べてある干支のカードと同じ干支のところにできるだけ素早く運びます。個人戦やチーム対抗で行います。距離を長くすると運動量も増します。

効果

加齢とともに少なくなる素早い動きを繰り返すことで敏捷性のトレーニングになります。カードを識別する必要があるため、認知機能向上にも役立ちます。

3 | 運動の継続へ導くニュースポーツ

ラダーゲッター

ラダーゲッターは、ヒモでつながった2個のボールを投げて、ラダー(はしご)に引っかけるスポーツです。はしごの段により、下から1点、2点、3点と点が決まっていて、ワンバウンドしてはしごにかかる、どの段でも5点獲得できます。同じ回数を投げてどちらが多く得点できたかを競ったり、どちらが先に21点得点できるかを競ったりします。

効果

ボールを放す瞬間に少しだけ手首をひねりあげるようにし、回転させることが安定して投球するために必要になります。運動量をあげるために、プレイヤーが自分でボールを取りに行くことを徹底します。

鍛えられる体力要素：巧緻性、調整力

