

高齢者運動指導エクセレンスセミナー受講レポート

笹川さゆり（JAFA/GFI、理学療法士、健康運動指導士）

受講セミナー：高齢者運動指導エクセレンスセミナー

開催日：2015年7月13日（月）14日（火）

開催地：国立オリンピック記念青少年総合センター（東京都渋谷区）

キーワード

健康寿命の延伸、サルコペニア、フレイル、低栄養、各ステージの予防、身体活動量の確保、認知症予防と運動、行動変容、セルフエフィカシー、健康華齢、健康寿命を達成するための予防（脳・血管・筋肉）、健康づくりのための身体活動基準 2013、骨格筋、速筋、0次予防、ヘルスリテラシー、無関心層への働きかけ、7:3の法則、自分成長戦略、SWOT分析、地域包括ケアシステム、ヘルスケア産業、個を変える・社会を変える

はじめに

本年度 JAFA では高齢者指導の資質向上に向け、様々な取り組みがされております。その1つとして、去る7月13日、14日の2日間に渡り「高齢者指導エクセレンスセミナー」が東京・国立オリンピック青少年記念センターで開催され、参加して参りました。

講師陣の方から、高齢者運動指導に関してのエビデンスに基づいた最新の知識、情報、見解を伺い、現在の課題と今後の方向性・展望などをご教示頂きました。今回は、各講師の先生方から伺いました多くの内容の中で、多くの先生方が唱えられていた見解、高齢者運動指導に携わられる皆様に情報共有させて頂きたい内容等を自身の視点から報告させて頂きます。

新たな予防の見解

様々な研究をされておられる先生方によって、視点は異なる部分もありましたが、多くの先生方が強く打ちだされておられたのが、健康寿命の延伸のために運動は有益であることに加え、各年代別に予防の重視する点が異なってくるということでした。

中でも、“サルコペニア”“フレイル”というキーワードを多くの先生方が使われていました。70代を超えた頃から特に後期高齢者は筋委縮が進行するため、ロコモ以上にこれらを予防することが大切との見解をされておりました。サルコペニアとは筋肉減弱症、フレイルとは虚弱を意味します。これらを予防するためにも運動は有益であり、骨格筋を維持、向上するための取り組みとして筋力トレーニングの必要性を唱えられておりました。町田修一先生は、骨格筋の中でも速筋を維持・向上する必要性を唱えられており、筋力トレーニングだけでなく、日常においても階段や床からの立ち上がり動作が有効であるとの見解を頂きました。また、加齢に伴いたんぱく質合成能力が低下することに加え、現状の課題

として低栄養の問題も取りあげられ、後期高齢者ほど筋の委縮進行を防ぐためにも、たんぱく質の摂取を意識した栄養摂取が大切との見解も伺いました。長寿者ほど肉を食べていると言われておりますが、それを裏づける見解でした。そのため、メタボ予防とサルコペニア・フレイル予防の食事法は一致せず、高齢者の減量に関しては、筋肉を維持して基礎代謝低下を防ぐことも大切であり、そのために、向上することもレジスタンス運動に加えて、十分なエネルギー消費量と摂取量、たんぱく質摂取量を確保することが重要との見解を勝川史憲先生より頂きました。

健康づくりのための運動の考え方として、宮地元彦先生は「身体活動」という考え方も大切と唱えられ、運動だけでなく生活活動を含む身体活動量保持することが運動器障害の予防、機能（体力）維持・改善に有効との見解をされておりました。また、健康寿命延伸を達成するために機能維持したい運動器 3 つとして、①脳②血管③筋肉と、久野譜也先生は唱えられておりましたが、まさに認知症予防、メタボ予防、ロコモ・サルコペニア・フレイル予防に繋がるものであり、また効果をより促進するために栄養も必要であると栄養の重要性も唱える先生が多かったことは印象的でした。

認知症予防の運動の効果の見解としては、70代頃から脳の機能低下も加速し認知症の発症や認知機能低下が進行するため、それを食い止めるために運動が有益であると唱える先生もいらっしゃいました。運動の種類としては海馬の血流を促進し委縮を予防する有酸素運動、二重課題、コグニサイズなどがあげられますが、認知症・認知機能低下予防に運動は有効かということに関しては、様々な現在研究は進められており良い結果も得られていますが、断定できるレベルではないとのことで、運動で認知症を予防できるとは言い切れないとの見解の先生もいらっしゃいました。

高齢者指導の内科的リスク管理

高齢の方々には、加齢に伴い身体機能の低下は否めず、誰しもが何等かの疾患、リスクを抱えているということを前提に運動指導を進めていく必要があるということを経本通先生は唱えられており、メディカルチェックの方法や重篤な疾患の初期症状の見方、また服薬における運動実施時の身体的影響などに関してご教示頂きました。特定保健指導における運動指導の対象は、高血圧、高脂血、高血糖のいずれかあるいは複数を保有しており、それらの治療薬を服用されている場合の運動指導に関しては、必須の知識ではありますが、これはフィットネスクラブ、地域の高齢者指導に携わる際にも、皆が共通認識する必要がある知識であると思います。今後、介護保険改正において要支援者の通所介護が地域支援事業に移行されることで、運動指導者が疾患を保有している高齢者に携わることがより増加していくことが予測され、整形疾患のように外見では判断困難な内科的疾患を持たれた方々へのリスク管理を個人、組織のみならず、フィットネス業界全体で徹底していく必要があると考えます。

0次予防の必要性

今回の講座で多くの先生が課題に挙げられていたのが、いかに無関心層に働きかけ行動に移してもらうか、また運動を継続してもらうためにどのような取組をしていくかという、0次予防の必要性です。0次予防とは「疾病予防につながる環境づくり、自発的行動を促す仕組みづくり」と定義されている竹中晃二先生は、行動変容を用いた運動指導に関して「始めさせるために」「続けさせるために」「止めさせないために」どうするかという仕掛けをすることが必要であると唱えられており、心理学に基づいた様々な手法をご教示頂きました。また継続を促すために、セルフエフィカシー（自己効力感）の強化の重要性も唱えられており、喪失体験を多くされている高齢の方々に対しては重要なアプローチと考えられ、身体だけでなく心に働きかけることで、現在問題となっている高齢の方の“うつ”“閉じこもり”などメンタルの面での改善にも繋がると考えます。

もう1つの課題として、地域で運動、活動を継続できる仕組み、環境が整っていないということが多くの先生からあげられておりました。自治体の介護予防教室は期間限定で、開催時は改善するが終了してしまうと、自主的に継続することは困難で、効果が持続していないということが取りあげられておりました。久野先生は、自治体の介護予防事業が期間限定であり、継続のための仕掛けがないということ、茨城県大洋村の例を挙げながら説明して下さい、自治体にもっと継続を促していく提案をしていく必要性があり、継続のために必要なものは、①適切な指導者②一緒にできる繋がり との見解を頂きました。“7:3の法則”という言葉もあげられ、運動無関心である7割の層に対しての介入が今までできていなかったことも影響しているのではないかと現状の課題を挙げられ、今後どのようにこの層にアプローチしていくかということ、真摯に考える必要性があるとおっしゃっておられました。

高齢者指導に大切なもう一つの視点

田中喜代次先生は「Successful Aging」を健康華齢と訳され、提唱されておりました。この言葉にはカラダの健康だけでなく幸福で、ココロ華やかに齢を重ねるという意味が込められており、疾病や加齢に伴う心身の機能低下とうまく付き合いながら運動を継続することがどのように心身に影響をもたらすかということ「つくばヘルスフィットネス教室」（26年間継続参加されている循環器系疾患患者の方の様子）を例に挙げながらお話頂きました。老化を止めることは不可能だが、ブレーキはかけられる、各種の運動には老化抑制の効果が含まれているとの見解を示されましたことに加え、検診数値の異義を唱えられ、数値に固執し振り回されることなく健康華齢を目指すために、ヘルスリテラシーにとどまらず、メディカルリテラシーの必要性を唱えられておりました。

運動指導者のための“ビジネス経営術”

今回のセミナーは運動指導者として多角的に学ぶという目的がありますが、その特徴の 1

つとして自己啓発的な講座を聴講できたことです。民間企業の執行役員である高崎尚樹先生から、ヘルスケア産業の現状と課題、今後の方向性をお話いただきました。

その中では、フィットネス人口の今後の動向に関する示唆されており、今後のヘルスケア産業のターゲットはどの層に向けるべきかというお話も頂きました。また後半は自分成長戦略というテーマの基に「自分 Fact」「自分 Positioning」「自分 Marketinng」について考える機会を頂きました。経営論的内容、マーケティングマネジメントプロセスや分析方法も解説して下さり、ビジネスとしての新たな視点を学ばせて頂きました。まずは「汝、己を知る」ことが必要であり、自分の強み、弱みを知ることが今の自分を成長させていく第 1 歩であること、そしてビジネス戦略として“キャリアデザイン”、“キャリア・ドラフト”、“キャリア・コンボイ”することが大切であるということをお教わりました。運動の専門家である前に、自分自身が社会の中でどのように位置づけられるのか、何ができるのかということから、市場のニーズに求められていることに応えられるよう活動を展開していくという考え方の必要性を痛感しました。

おわりに

今回のセミナーにおいて、様々な先生方から最新の知識や見解、また現状の課題や今後の方向性を伺うことができ、今自分自身は何をするべきかということをお改めて考える機会となりました。また自分自身がこの仕事で成し遂げて行きたい信念、この仕事における使命を見つめ直し、それを実現するためにはこれからどのようにキャリアデザインしていったらよいか…、自分自身の生き方に対しても考えることができたことも大変有意義でした。

今私にできること…そのような想いから、まずは本講座で知り得た情報を多くの皆様と情報共有させてい頂きたいと考え、今回のレポートという形でまとめさせて頂きました。一方、自身の運動を伝えさせて頂いている参加者の皆様にはわかりやすく伝え、同業者、多職種の皆様には運動分野の最新の見解として情報を発信しています。今回知り得た知識や情報を活用してそれに基づき実践していくことが、医学的根拠に基づいたアプローチ（EBM）にも繋がり、また運動指導の資質の向上に繋がると考えます。そして、これらを単なる知識の伝達にとどめるのではなく、いかに行動に結びつかせ、その方の人生を変える、最終的には社会を変えることに繋がるよう取り組んでいくことが、自身の目指す地域包括ケアシステムの構築、推進に繋がると考えております。ぜひ、同じ志を持ちながら活動して下さる方が増えることを願っております。

最後になりますが、今回ご多忙な中講演頂きました講師の先生方、そしてこのような講座を企画して下さいました Jafa 事務局の皆様、この場を借りて感謝の意をお伝えさせて頂きます。