

高齢者体操の効用

白井正夫 元朝日新聞編集委員

新潟で90歳を迎えた私の母が車にはねられ足を骨折したのは98年11月だった。歳もトシだからこのまま寝たきりになるのかと心配した。

私事になってしまったが結論を先に言うと、母は元気な体に戻りたい一念でリハビリをがんばり、杖を使いながら一人で歩けるまでに回復した。そして、最近「NHKの今度のテレビ体操はいいね。私にもできるから」と、テレビを相手にイチニ、イチニと体操が日課になった。

昨年秋、やはりイチニ、イチニと小淵首相らが報道陣のカメラの前で体操を披露した。親しまれてきたラジオ体操に約50年ぶりに「高齢者向けの新しい体操」がつくられ、首相がPRに一役かったのだ。ごちないポーズに笑いを誘われながら、国が「高齢者向けの体操」の必要を感じてようやくつくった遅さが気になってしまう。高齢社会が言われてもう十数年が経過している。

国民体操とも言われるラジオ体操の歴史は1928年誕生と古く、NHKのラジオによって全国に広がった。第二次大戦後、1951年に家庭用の第一体操、1952年に職場用の第二体操として生まれ変わった。

第一、第二体操が生まれた当時の日本の高齢化率は5%だった。体操の組み立ても当時の平均寿命などを考慮して、50～60歳までができる体操を想定したと言われる。とんだり跳ねたりの

ジャンプ系動作や屈伸など全身を使う激しい動作が多く、高齢者には不向きな国民体操になっていた。そこで郵政省は昨年、5千万円をかけて高齢者でも手軽にできる体操の開発、制作に乗りだしていた。

■ 介護予防迫られ ■ 国も支援策で勧め

新しい体操は「みんなの体操」の名前どおりに幅広い年齢層を対象にしている。腕の曲げ伸ばしなど8つの動作があり、高齢者や体に障害がある人でも室内でいすに座ったままできるのが特徴だ。これまでのラジオ体操より1分以上長い

4分30秒あり、それだけゆったりしたテンポで動くので、脈拍をあまり上げないで全身の血行をよくして運動効果を高められるという。

ひざの曲がり方が少し不自由な私の母も確かにこの体操に参加できる。そして驚いたことに、母が体操の時間を朝から待つようになったというのだ。高齢者が体操できる喜びを感じ、気持ちの張りをもてるとしたら、これも元気を引き出して要介護状態を遠ざけるラジオ体操効果だろうか。

最近、元気老人づくりや介護予防対策ということが盛んに強調されるようになった。介護保険財政の健全化や住民負担の軽減と密接に結びついていることとで、一言で言えば、介護保険の利用

者が少なくなければ保険財政が楽になるという発想からのようだ。

厚生省は昨年12月、今年4月から5か年計画の「ゴールドプラン21」の原案を示した。高齢者保健福祉施策の整備目標を設定した新ゴールドプランが終わるので、それに替わる介護保険時代の新しい整備推進戦略だ。ヘルパー倍増、特養ホーム36万床確保など6項目の中にも「元気な高齢者づくり」がある。

そこには将来要介護とならない自立したお年寄りが全体の90%となるよう数値目標を掲げている。介護保険5年目の2004年に日本の高齢者が2167万人で、要介護者が310万人(13%)と推定されているから、元気老人の目標値はかなり高い挑戦になりそうだ。

ゴールドプラン21に先立ち、厚生省は介護予防・生活支援対策を発表している。介護保険の認定で「自立」と判定された高齢者を放置して状態悪化を招くのを避けようと、市町村の予防・支援事業に国が1/2の補助金を出すというのだ。新年度予算には400億円を計上するとしている。800億円の事業で、都道府県と市町村が1/4ずつを負担する。事業例として転倒予防教室、炊事洗濯など家事訓練教室の開催や訪問理美容サービスなどがあげられている。

どんな事業を住民に示せるか興味深いのが、介護保険のずっと前から「介護予防」に取り組んでいる市町村はある。東京都武蔵野市の地域健康クラブ活動もその1つだ。

■ 会場で笑いと元気 ■ 武蔵野市の10年

暮れも押し迫った火曜日の午後、武蔵野市の吉祥寺南町コミュニティセンターにお年寄りが集まってきた。地域健康クラブの日で、活動は1時間半の高齢者体操。この日は男性10人を含めて60人が参加した。トレーニングパンツ姿が多い中で、普通のズボン姿の男性、普段着の女性もいる。

広いホールで点呼。指導員の山本初美さんが名前を呼ぶと、大きな返事で手が上がると光景は1年生の教室だ。ま

ず音楽に合わせて手を鳴らし、組になった相手の指に触れ、背中をさすり合う。3人の女性指導員の話しかけに、笑いが返る。緊張感を除いて、触れ合いでコミュニケーションをとり合うことから体操は始まった。

地域健康クラブは89年から続く市の高齢者生きがいと健康づくり推進事業だ。2年間の厚生省モデル事業で始まったが、その後は市が独自で継続してきており、今年度は1800万円の予算が組まれ

ている。60歳以上の市民なら無料で参加でき、週

1回で年間43回、高齢者体操が楽しめる。会場は市内16か所のコミュニティセンターと、きめ細かな配置だ。歩いてでも行ける身近かな健康教室になっている。登録会員は約900人で、その2/3が実際に体操をしにやってくるという。

地域健康クラブの活動は市福祉公社に委託され、さらに指導員グループの「ヘルシーライフプロジェクト」が公社から事業の企画、管理、運営を委託されている。代表の山本さんら健康スポーツに経験がある指導員9人が毎日午前、午後と市内を回っている。

会場では、バスタオル、タオル、伸縮バンドの3点セットを使っていろいろなバリエーションの高齢者体操がすすむ。60人が輪になったり、バスタオルに寝転がったり、大きな輪、棒を使ってゲーム風な体操も。これらはマニュアル体操ではなく、指導員が長年の間、高齢者と接する中でできあがった。それは転ばない、物を取るため手を伸ばす、起きあがるなどの動作につながる高齢者の日常生活に必要な体操でもある。

お年寄りたちが仰向けに寝てひざを立てた。山本さんが「おしりを少しあげて、固くなるようにすぼめて、キューっ……」と声をかけると、会場で一斉に「せーの、キューっ」の大声があがっ



日常生活に合わせた体操をする高齢者たち=武蔵野市の吉祥寺南コミュニティセンターで

た。「女の人は尿失禁が多いから、オシッコをちびらないためよ」の声に笑い声がおこり、何度も「せーの……」の大声が響いた。

1時間半の体操を見て、気づいたことがあった。体操しながらの大声と笑いである。

■ 両立させたい ■ 長寿と健康余命

指導員はみんなお年寄りをノセる名人でもある。若い指導員の野川富美代さんは会場に行きわたる甲高い声で絶えず冗談口調で、リズミカルに走り回っていた。「大きな声で話し、笑いながら体を動かす楽しさが、元気につながっていく手ごたえを感じます」と話していた。指導員は笑いを誘う言葉をかけて会場を回りながら、お年寄りの表情、しぐさを注意している。利用者は病歴、血圧、自覚症状などを自己申告しているが、事故につながる体調の悪さがあるは大変だ。

通って7年目という谷内操さん(88歳)は30分ほどして、いすで休憩した。「1年前は全部できたのに、だんだんダメね」と言いながら、週4回は出歩いていると明かした。「こんな年齢の私でもできるし、おかげで」と喜んでた。また、夫妻で通う吉田稔さん(70歳)は体が固くて体操がきつそうだった。指導員が「会社でふんぞり返っていたんでしょ」というと、会場からまた笑い。終わっ

た後、「大勢でやる健康クラブの体操は声を出し合い、笑い合えるのがいい。格別だよ。行政はこういうことにどんどん金を使うべきだね」と言った。

山本さんは「いつかは何らかの障害を避けられないにしても、それをできるだけ遠ざけたいですね。ここの体操はその手助けです。来るだけでも元気を吸収できますよ」ときっぱり話す。会場を見て、参加者の声を聞くと、それがよくわかる。

日本人の平均寿命は、女性が84.01歳、男性が77.16歳(98年簡易生命表)と世界一の長寿国だ。もっともこの年数には寝たきり期間や病床にある期間も含まれており、世界一を単純には喜べない。高齢者が何年間健康で自立した余命があるかを表わした健康余命期間をみると、女性18.29年、男性14.93年(95年、厚生省調べ)である。

長寿国で暮らす以上、寝たきりで長生きするより健やかに長生きしたいのはみんなの願いだ。新しいラジオ体操が世に出るより10年余も前から続く街の高齢者体操が、その願いを後押ししているのは確かだ。

介護保険づくりを通じて高齢障害をもつ人のアフターケアに私たちの関心は高まった。しかし、「ケア以前」に時間を戻して、高齢者が元気を推進できる健康施策にもっと多くの自治体、住民の目が向けられていいのではないかと、思う。