

I 部 地域のウェルネス運動

序

田原 靖昭
門司 和彦

人生90年時代になろうしている長寿化の今日、一人ひとりが生きがいをもって健康で活動的な老後をおくることができる社会の実現には個々人の意識改革とそれに基づく実践が必要となる。最近の成人病・肥満・飽食の増加の日本の社会で、成人病の予防法としての運動の習慣化や生活化がたいへん重要視され、注目されている。

しかし一口に運動の習慣化や生活化といってもいざ実践となると個々人にとってはかなり難しい。我々は、その運動の習慣化と生活化を目指して、身近な運動としてウォーキング（ヘルシーウォーキングと称している）を取り上げ、長崎県内での啓発・普及活動をこの数年間展開してきた。また、長崎大学と市内の大学・短大、市町村保健所、民間スポーツクラブの指導者を中心とする自主的研究会「長崎県健康づくり研究会」を組織して、地元の大学として地域に何が還元できるか、また長崎県の特殊性を考慮した研究とは何かを常に考えてきた（資料1-1）。

高齢化や健康問題は、わが国の21世紀の最大の政策課題となる。このような時に「長崎県健康づくり研究会」は地域における実験的研究として、運動を生活に取り入れた健康づくり「地域のウェルネス運動」に取り組んだ。長崎県には高齢化・過疎化がすすむ離島が多いという特殊性を考慮し、その離島でも長崎市に近い都市型の伊王島町と若干距離のある大島町を研究・実践の対象地域とした。

本書の第1部「地域のウェルネス運動」は、この伊王島町と大島町における

資料 1 - 1 長崎県健康づくり研究会の活動経緯

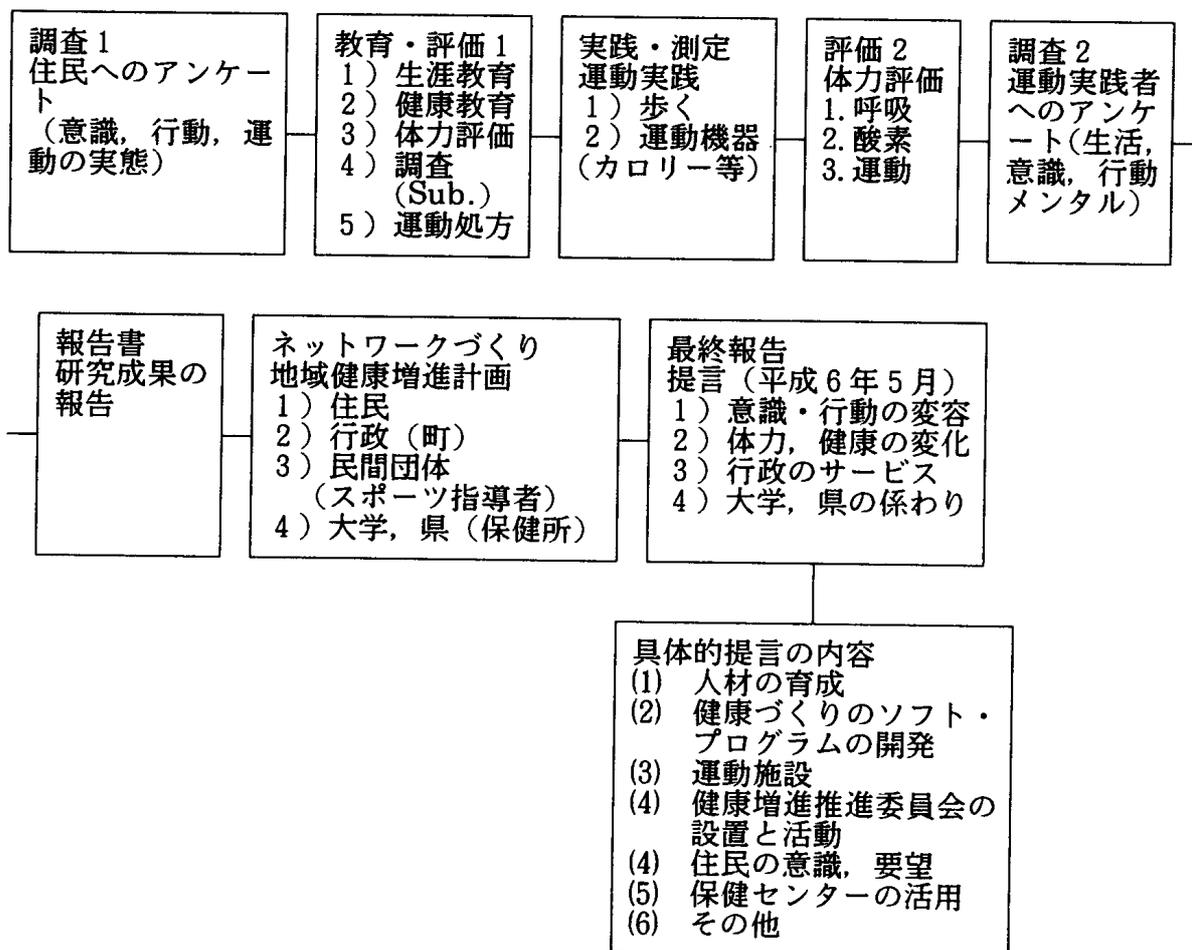
- 1) 「運動の効用」や「歩く効用」を機会あるごとに講演会、マスコミ等で啓発し、普及活動を展開している。
 - 2) ウォーキング（ヘルシーウォーキング）のコース設定やコースのエネルギー代謝の測定を実施してきた。
 - 3) 厚生省、長崎県などと協力して「長崎県健康運動実践指導者養成プログラム」に地元大学として講師陣として参加し、積極的にマンパワーの養成に寄与している。
 - 4) 成人病の予防法としての運動の習慣化や生活化の実践を目指して、ヘルシーウォーキングを活用した健康づくりのモデルの町として、長崎県大島町と伊王島町とともに「地域のウェルネス運動」を展開している。
 - 5) ヘルシーウォーキングを主にして、エアロビックス、水中運動、ミニバレーボールなどの運動を加えた健康づくりの実践活動を実施した。これは、長崎県保健環境部、大島町と伊王島町の保健担当課・教育委員会と長崎県健康づくり研究会の協力があって実行されている。
この成果は平成5年度「長崎大学教育研究特別経費」による「長崎県のウェルネス運動——運動の健康増進効果と意識調査——長崎県伊王島町と大島町における調査研究報告」に集録されている。
 - 6) これまでに述べた実績により平成6年度には長崎県伊王島町と大島町が厚生省の「健康文化都市推進事業」の指定を受け、現在その事業を展開中である。
-

研究結果をテキストとしてまとめたものである。詳細な研究結果の報告よりは全体的な「健康運動」の効果・意義を理解していただき、地域において「健康運動」を個人としてあるいは集団として実践していただくための補助となることを目的とした。

研究内容としては健康運動教室前後での体力・体格・健康測定、その期間の運動量調査、参加後の意見調査、および町民に対する意識調査であった（資料 1 - 2）。

「健康づくり」に関する住民の意識調査は、長崎県全体に対して実施したものを伊王島町、大島町住民を対象に実施した。質問内容は住民の運動実施状

資料 1 - 2 研究全体の概要 (大島町, 伊王島町)



況, 行政 (町) に対する要望などである。

体格・身体組成の指標として身長, 体重, 周径囲, 皮下脂肪厚, 体脂肪割合を測定した。体力指標としては12分間歩行時の距離および心拍数, 自転車エルゴメーターによる最大酸素摂取量, 肺機能, 閉眼片足立, 重心動揺, 握力を測定した。健康調査として血圧, 尿・血液検査 (総コレステロール, HDLコレステロール, 中性脂肪, 血糖値), 負荷心電図, 骨密度 (伊王島町のみ) を測定した。これらを健康運動教室前後で実施した。さらに精神的健康度についても健康運動教室前後の差異を質問紙調査で検討した。

健康運動教室の概要は, 伊王島町では, 水泳を含む水中エアロビクス, エアロビックダンス, ヨガ, トレーニングマシンを利用したトレーニングを, プロのインストラクターが週1回約2時間指導した。大島町では主にミニバレーボールを町のスポーツ指導員, 体育指導員が指導した。この週1回の運動に加

え、週3回以上のウォーキングを実施するように指導した。

健康教室期間中の運動量は、万歩計式のカロリーカウンターによって歩行数と消費カロリーを1週間にわたって測定し、毎日の運動と健康運動教室への参加記録は参加者につけてもらった。また、1回の運動実施前後の「快適さ」の変化をPOMS、GHQ-30質問紙で把握した。さらに、教室終了後に参加者の感想と今後の希望などを聞き取った。

これらの活動をもとに本書では、健康増進の考え方、健康運動の組織化について解説し(1～2章)、続いて心肺機能、体格、血圧、血液検査値、精神的健康度に対する運動効果を解説・検証し(4～7章)、最後に地域で健康増進活動を活発化し文化として定着させることの意義と方法について論じる。