

1章 これからの健康増進

田原 靖昭
湯川 幸一

第1章では、ウエルネス運動の中核としての健康運動の意義と注意事項を概説し、大島町住民と伊王島町住民への質問紙調査結果から住民の健康運動に対する意識と要望を分析し、地域における健康運動の生活化のための方策を検討する。

1節 健康づくりと身体運動

ウエルネス運動はアメリカ合衆国を中心に1960年代に生まれ、日本には1980年代に紹介され、今日にいたっている。ウエルネス (wellness) とは「健康づくりのための栄養、運動、休養のバランスを考えた健康的なライフスタイルを自らがつくりあげること」と言えよう。ウエルネスは、ヘルス (health) が狭義の健康として捉えられがちになり一般に疾病／病気 (disease) の反対の状態と考えられるようになったことを避け、生活上の不都合であるイルネス (illness) の反対の状態としてのウエルネスを目標概念としようとする運動によって広まった。ウエルネスは「健康づくりのための栄養、運動、休養のバランスを考えた生活」によって保証、実現される。古川の『ウエルネスライフのすすめ』によるとそこには6つの指針があるとされている (表1-1)。

ウエルネス運動は健康づくりのための身体運動に限ったことではなく、広く生活全般に及ぶものであるが、それでもウエルネス運動の中心は健康づくりのための身体運動の習慣化、生活化であると我々は考えている。健康づくりのための運動には表1-2に示すような効果があることが知られている。まず、運動することの直接的効果として心肺機能、筋力・脚力、骨、柔軟性、バランス

表1-1 ウェルネスライフの6指針

- 1) ウェルネスとは選ぶものである。
いくつかの選択肢があり自らの責任、興味、自分の健康状態で選択できることが永続的な力となる。
- 2) ウェルネスとは一つの生き方である。
自分自身の生き方である。なにが幸福か、その人の価値観が左右する。自分なりの健康で幸福な生き方を持つことが必要になろう。
- 3) ウェルネスとは一つのプロセスである。
心身の健康は「生から死」まで継続的である。健康と幸福の実現に向かって人は生きている。その自分の求めるものを得るために、そこに至る過程（プロセス）を大切にするかどうか。旅の目的が目的地のみならず、その途中（旅程）を大切にするのと同様である。
- 4) ウェルネスとはエネルギーを効果的に送ることである。
自分がこうありたいと望むエネルギー（こうしたいと思う力・願望）を自分の意志でその健康や幸福の願望の実現のために必要なプロセスでエネルギーを効果的に送ることである。
- 5) ウェルネスとは心と身体の統合である。
「心身一如」という言葉がある。心と身体は高い相関関係にある。病気になれば気持ちも消極的になりやすい。自らの健康と幸福の実現のために心と身体を高いレベルで統合させることが重要となる。
- 6) ウェルネスとは自分自身をいとおしみ受け入れることである。
健康と幸福の実現のために自分自身を知り、自己受容から出発し、自分を大切にし、自分をかわいく思う気持ちが必要となる。そのために、「自らは何をなすべきか」を考え、実行する事が重要となる。

出所：古川文隆『ウェルネスライフのすすめ』

感覚が維持・強化され、エネルギーが消費され、運動に必要な体力が向上する。また、関節の訓練、廃用性老化が防止される。さらに発汗し新陳代謝が促進し、ストレスが解消される。

次に、疾病や疾病リスクの予防（免疫効果）、症状改善、治療効果として、肥満、高血圧、耐糖能低下（糖尿病）、高脂血症の予防・治療効果等がある。

1章 これからの健康増進

虚血性心疾患の危険因子の三大危険因子は、高血圧、高コレステロール、タバコ（喫煙）と言われている。有酸素運動は、血清脂質の改善効果、降圧効果、さらに体重減少（その多くは体脂肪減少）効果による血清脂質改善効果、降圧効果が報告されており、虚血性心疾患の予防効果があることは明らかである。また、運動することにより血中グルコースが筋肉中で消費されるために血糖値が低下する。継続的な運動によって組織のインスリン感受性が高進し、その結果グルコース代謝が改善する。

運動の効果として最後にメンタルヘルス改善が知られている。運動中や汗をかいた後の「快適さ」の増加やランニングハイがその直接的例である。さらに運動の行動・社会的効果として、精神的若さと積極性を維持させ、社会参加と

表 1 - 2 運動の健康増進効果（田原，門司）

-
- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1) 直接的効果： | ① 心肺機能の活性化 |
| | ② エネルギーの支出 |
| | ③ 筋肉，骨の強化・老化防止 |
| | ④ 発汗，新陳代謝促進 |
| | ⑤ ストレス解消 |
| | ⑥ 関節と筋肉の柔軟性とバランス感覚の維持 |
| | ⑦ 運動体力の向上 |
| 2) 疾病や疾病リスク予防／治療効果 | |
| | ① 虚血性心疾患の予防 |
| | ② 降圧，軽度高血圧の予防，症状改善 |
| | ③ 糖代謝改善 |
| | ④ 減量と肥満予防 |
| | ⑤ 精神的諸症状の改善 |
| | ⑥ 骨そしょう症防止 |
| | ⑦ 腰痛，肩こりの予防，症状改善 |
| | ⑧ 防衛体力向上 |
| 3) 行動・社会的効果 | |
| | ① 精神的若さと積極性の維持 |
| | ② 「閉じこもり」予防，社会参加促進 |
| | ③ 仲間づくりの効果 |
| | ④ 「ぼけ」の予防 |
-

仲間づくりを促進する。運動をグループで継続的に行う時に仲間ができることが多い。それは今回の運動教室でも実感された。仲間ができることによって「閉じこもり」を減らし、「ぼけ」予防や「ぼけ」による精神症状の出現を減少させることが可能である。

このように健康運動には様々なポジティブな面が存在するが、運動にはけがや身体の突然の変調の危険が伴うため、基礎的な注意事項を遵守すべきである。

まず、健康に対する基礎的知識と自己の健康に対する十分な情報をもつことが大切である。そのために定期健康診断を受け、その結果を理解する必要がある。運動はあくまで自己責任において行なうことが原則であるので、専門家の意見を聞きながら、自分の体調に気をつけて、自ら判断をくだす必要がある。高血圧の人などは、運動以前に血圧を測定し、平常よりもかなり高い場合は運動を控えるべきである。また運動中の体調の変化に気を付けて異常を感じたら中断する、急激に激しい運動をしない、ウォーミングアップ、クールダウン、ストレッチ体操に十分な時間をとる、急激ではなく徐々に強度や継続時間を増加させる、日頃から体調維持に気をつけることなどが必要である。

次に訓練を受けた指導者とともに運動をすること。効果的で安全な運動の強度、1回の時間、頻度などは年齢差、男女差、体力差、その他の個人差が関係するので指導者の配慮が必要である。ウォーキングなどでは特に問題はないが、新しい運動種目に挑戦する場合や、強度を増す場合には、指導者と相談しながら健康運動をすすめることが大切である。健康運動は継続することが重要である。そのためには指導者と仲間の力が必要である。

運動種目であるが、地域での運動教室ではどの種目が最もよいかは一概には言えない。体重が重い人や膝に痛みのある場合には膝や腰に負担がかかるランニングよりもエアロバイク（エルゴメーター）こぎや水泳が適しているなどということはあるが、それぞれの好みの問題があり、色々挑戦して自分に適し、継続できそうな運動種目や運動スタイル（頻度、強度、場所、実施時刻）を決定すればよい。今回、伊王島町、大島町で実施された水泳・水中エアロビクス、エアロビックダンス、ミニバレーボールについて述べてみたい。

水中エアロビクスではまず中高年の女性に水着を購入してもらうことから始

1章 これからの健康増進

めた。最初は水着を着ることに抵抗があったが、プロのインストラクターや保健婦の上手な指導で、皆が水着となって楽しく水中エアロビックスをすることができるようになった。これは伊王島町では民間の温水プールが利用しやすかったという条件にも恵まれたからであった。

エアロビックスダンスはプロのインストラクターの指導で全員一同に実施し、ウォーキングとは違った身体の動きをすることもあり、特に女性には好評であった。大島町では主にミニバレーボールを実施した。最初はボールに触ったこともなく多くの参加者が危なげであったが、1年後の観察では全員が楽しく参加し、技術も上達していた。これは町の体育指導委員の指導の成果であり、かなりの高齢者であっても競技的要素のあるスポーツを楽しむことが確認できた。

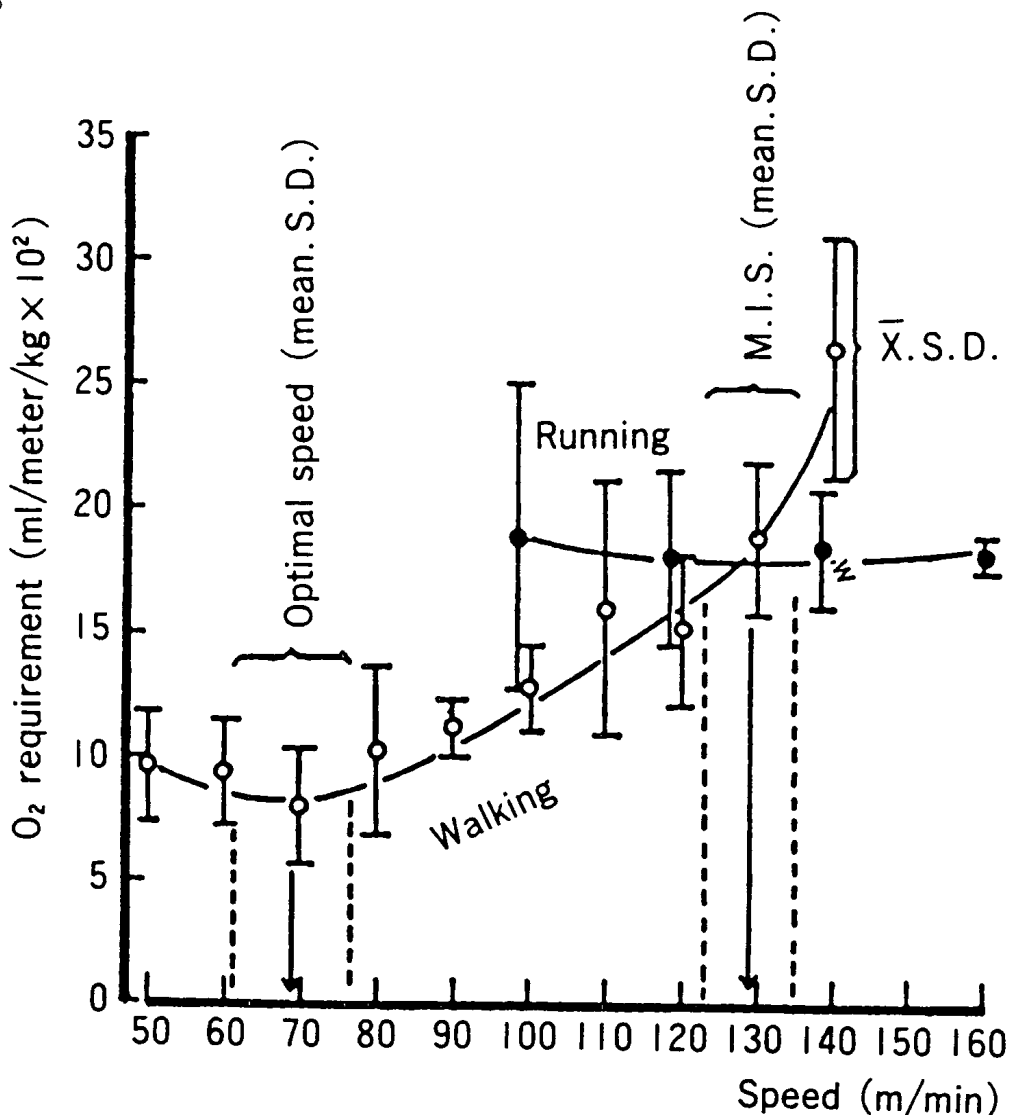


図1-1 歩行の経済速度と境界速度 (加賀谷(●), 1983) — 加賀谷より⁴⁾

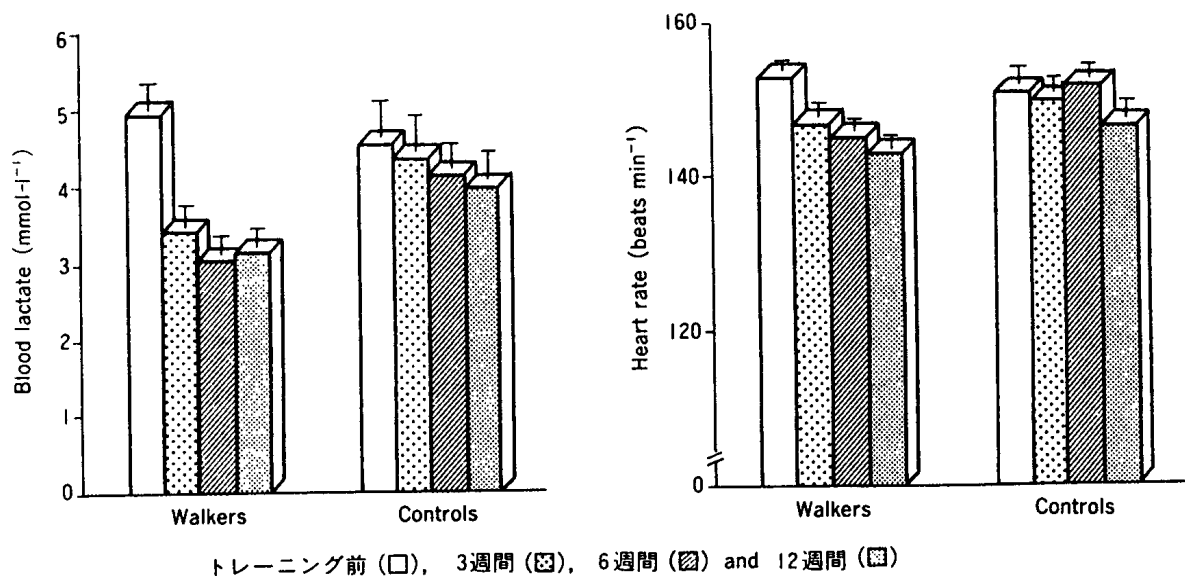


図1-2 1年間の歩行トレーニングが一定負荷運動時の血中乳酸と心拍数に与える効果
 —加賀谷より⁴⁾ (Stenselら, 1994)

ミニバレーはバレーボールと違い、ボールが柔らかく、突き指などの心配もほとんどなく痛くなく、健康運動教室に向いているようだった。

両町とも運動教室参加者の必須の運動として急ぎ足で1回に30分以上の継続時間で1日1万歩のウォーキングを週3日以上実施してもらい、毎日の記録をつけてもらった。歩くコースは各自の自由なコースと時間帯で、3カ月間実施してもらった。50代の女性はかなりの人が達成できたが30代、40代の女性は達成率がやや低かった。運動教室や町のヘルシーウォーク大会においてウォーキングの仕方を指導した。歩行時のスピードと酸素消費の関係を図1-1 (加賀谷) に示し、1年間の歩行のトレーニングの効果 (血中乳酸と心拍数) を図1-2 (Stensel) に示した。

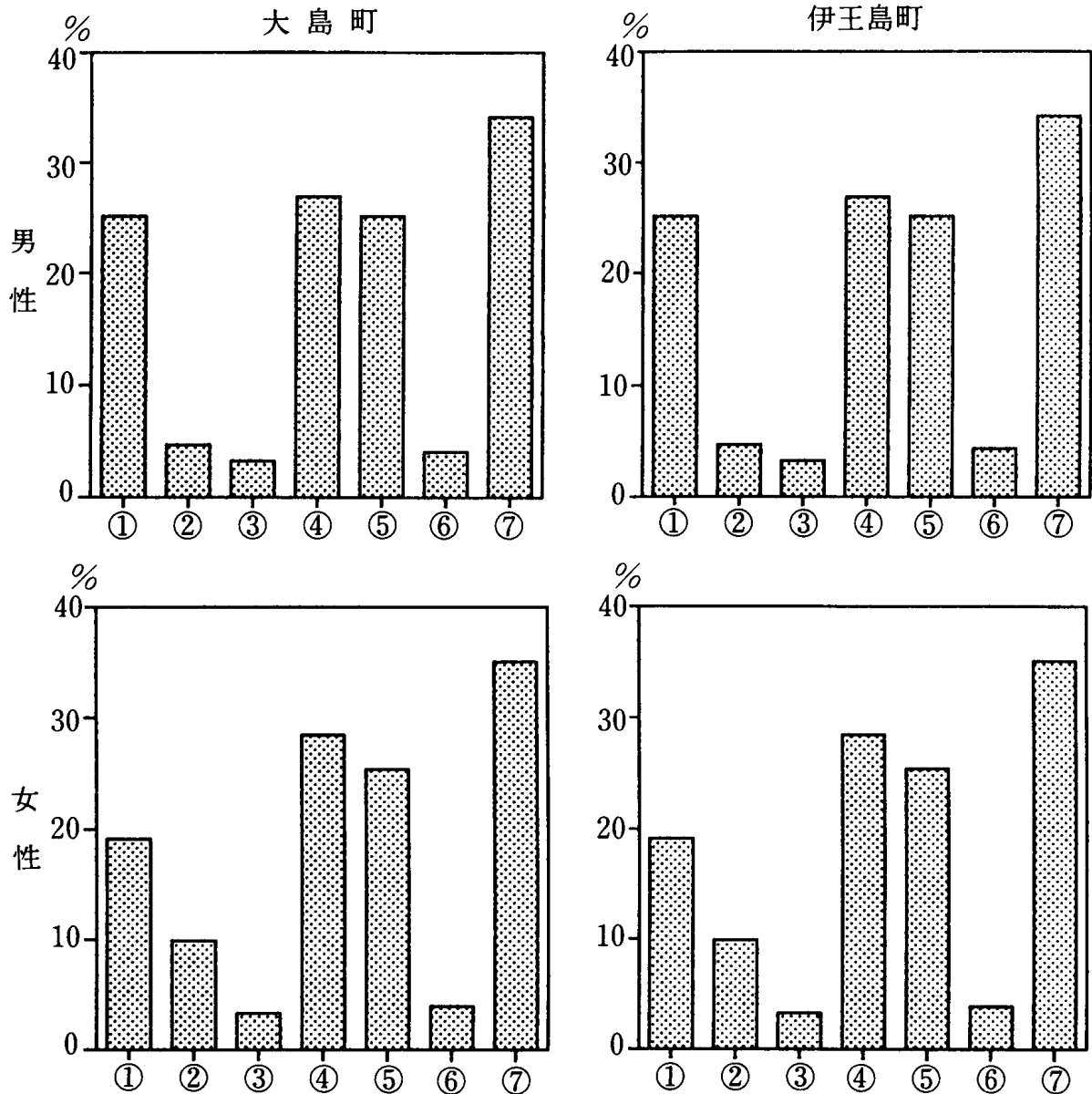
2節 住民意識と健康運動行政

長崎県全市町村、長崎県伊王島町と大島町のわれわれの調査から、住民が行政へ期待する事項 (図1-3) とそれに対する行政の対応は図1-4 に示すとおりである。住民の要望に対し、行政 (ここでは町を言う) はどのような町づくりをするか、その将来計画/構想と方向性を明らかにする必要がある。政策は、地域住民のニーズを調査等によりくみとり、長期的、短期的な計画を持ち

1章 これからの健康増進

決定されなければならない。またその政策の有効な実行を通じて地域住民に還元されることが必要になる。

住民ニーズの把握：健康づくりに関する地域住民のニーズなどの情報収集



健康づくりについて、町にどのようなことを望みますか。(〇はいくつでも、また()の中に具体的な内容を記入して下さい。)

① 健康づくりに必要な施設がほしい ② 運動教室を開いてほしい ③ もっと健康づくりのための相談窓口がほしい ④ 健康づくりに関する情報提供をしてほしい ⑤ 十分な健康診断が受けられるようにしてほしい ⑥ その他 ⑦特にない

図1-3 健康づくりに関する行政への要望

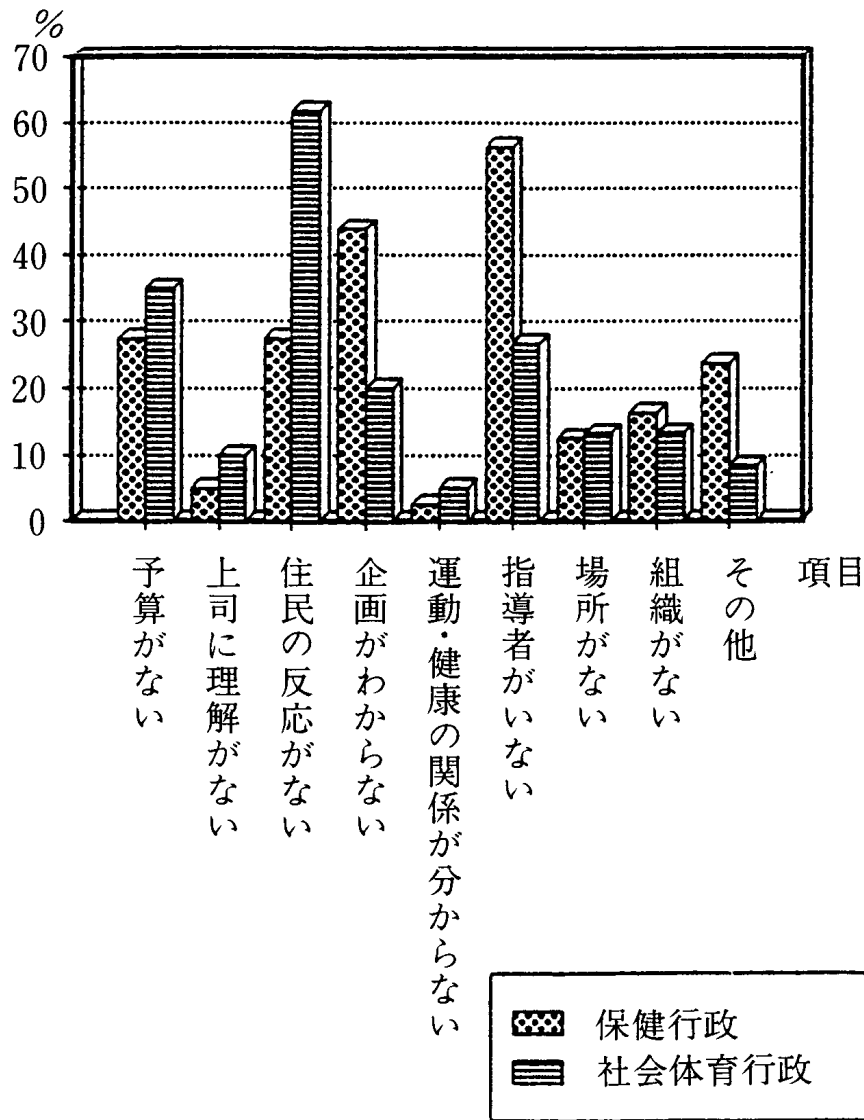


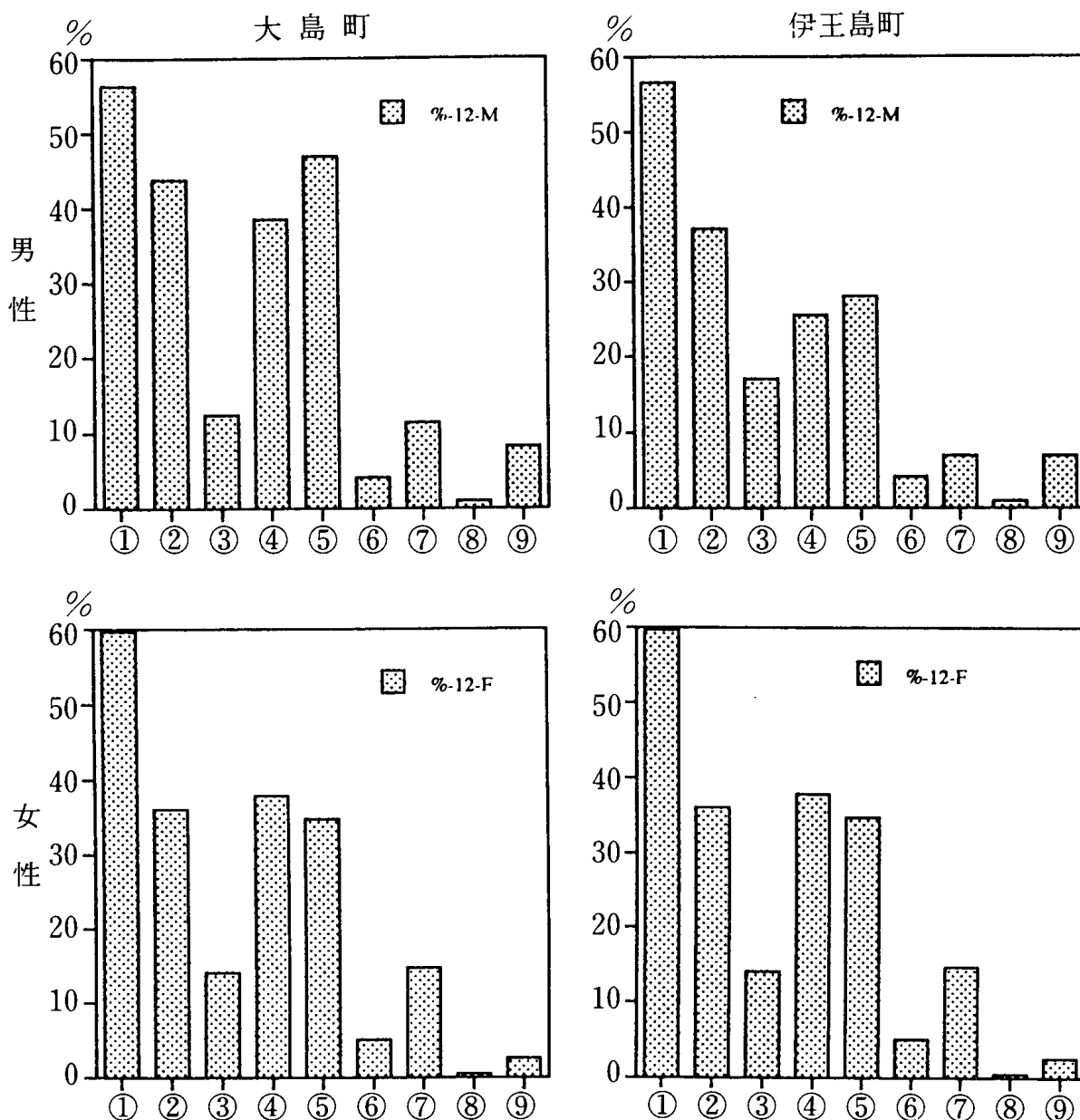
図1-4 行政担当者としての問題点（複数回答，長崎県全体）

は、地域住民が「何を」行政に期待しているかを知るうえで大切なことである。このようなアンケート主体の調査は、地域の大学やコンサルタント会社への依頼も考えられるが、まず「住民の健康に係わる課」の窓口や町主催のイベントの際の簡単なアンケートからも貴重な住民の意見や要望を知ることができよう。健康づくりに関する地域住民のニーズなどの情報収集が住民サービスの第1歩と言えよう。次はなにをサービスしたらよいかと常に先を見て、考えて住民と接することが重要となる。この姿勢のなかから重要な健康づくりに関する地域住民の期待する情報が得られるのである。

健康づくりに関する情報提供：健康づくりに関する情報提供の中味は（図1-5）、年齢、性差、地域差によってその期待する内容は異なるが、健康全般

1章 これからの健康増進

に関すること、成人病予防に関すること、食事・栄養に関すること、ぼけ・老化防止に関することが両町、長崎県全体で多く見られ、その次に健康運動に関する情報、リハビリテーションに関すること、家庭での老人看護に関すること



あなたは健康についての知識や情報は、どのような内容のものがほしいですか。(〇はいくつでも)

- ① 健康全般に関すること ② 成人病予防に関すること ③ 運動に関すること ④ 食事・栄養に関すること ⑤ ぼけ、老化防止に関すること ⑥ リハビリテーションに関すること ⑦ 家庭の老人看護に関すること ⑧ その他

図1-5 必要とする健康情報

があげられていた。研修会の企画，指導者の派遣，補助制度の拡充，健康づくりの指導，講習会の講師の派遣などについての情報が効率よく，体系的に伝達されるべきである。「町だより」などを利用することが望まれる。

一般に，多くの情報がすでに存在しており，それを伝える努力もよくなされている。また，相談窓口もかなり存在している。問題は住民がそれをどの様に活用すべきかが決断できない点にある。今後は行政サービスを住民がうまく利用できるように方向づけることが課題である。

施設などハード面の充実：身近な所で運動したい，そのための施設が欲しいという要望が住民からは多かった。これは年齢などにより異なり，若い人では車を利用して遠出し，民間施設のフィットネスクラブの利用なども多いが，それ以外の主婦，高齢者，勤め人ではなるべくお金がかからず，費用は安く，しかも身近な施設を希望していた。施設建設はかなり高額になり，民間施設の利用も考えられるが人口規模の小さい町村では困難であり，行政主導にならざるをえない。まず，現在の施設・設備を有効利用することが望まれる。さらに，具体的に以下のことを考慮して整備を進めるべきである。

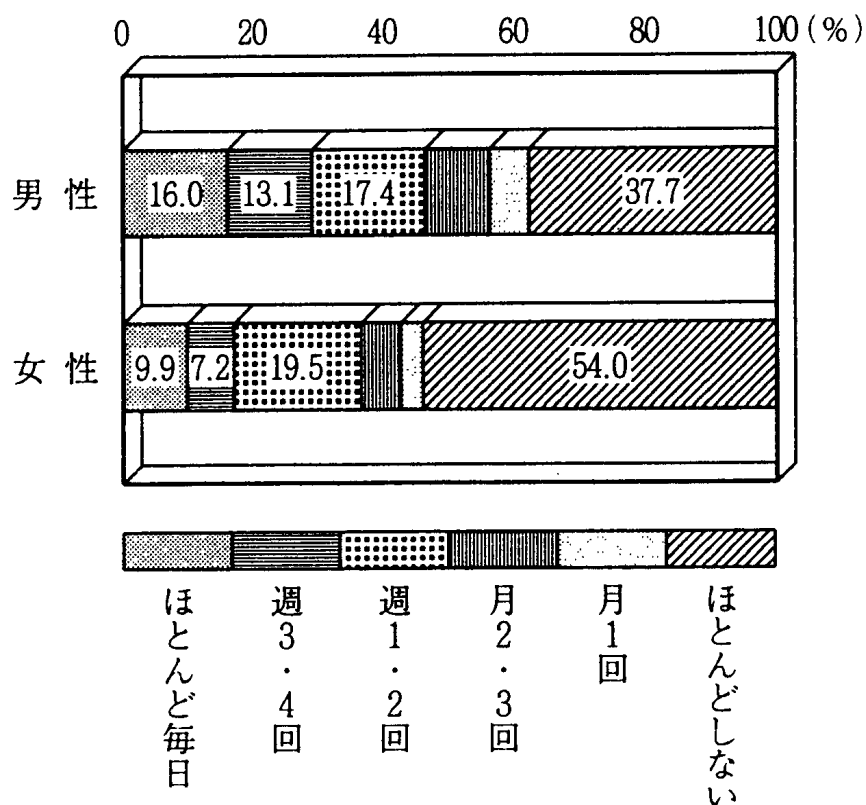


図1-6 運動の実施回答（長崎県全体）

1章 これからの健康増進

- ①運動のできる広場，体育館，プール，トレーニング場等の施設を1町村で全て完備する事は不可能であり，隣接町村で施設建設の広域計画を検討する。
- ②プールは1年中，朝から夜間まで使用できる温水プールにして学校体育，社会体育，地域の高齢者などの健康づくりにも広く活用するなど，施設の利用頻度，利用効率を上げることを念頭におく。
- ③地域住民の学校施設活用をさらに図る。地域住民の学校施設の利用は夜間や土曜日・日曜日などに多くなる。そこでその施設の施設管理，トイレ，タバコの管理などが十分になされなければならない。
- ④ハード面の充実は一人的サービスを含めたソフト面の充実が伴わなければならない。いわゆる「箱物」だけでなく，その機能を十分に発揮させるために

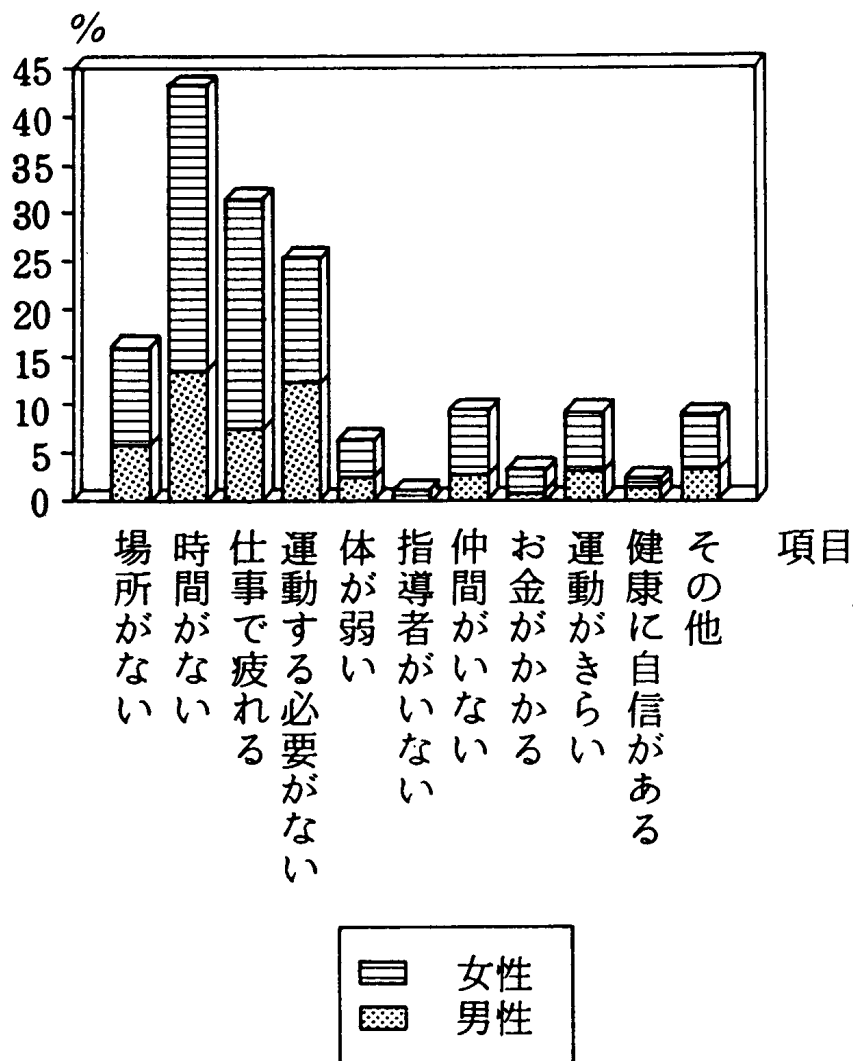
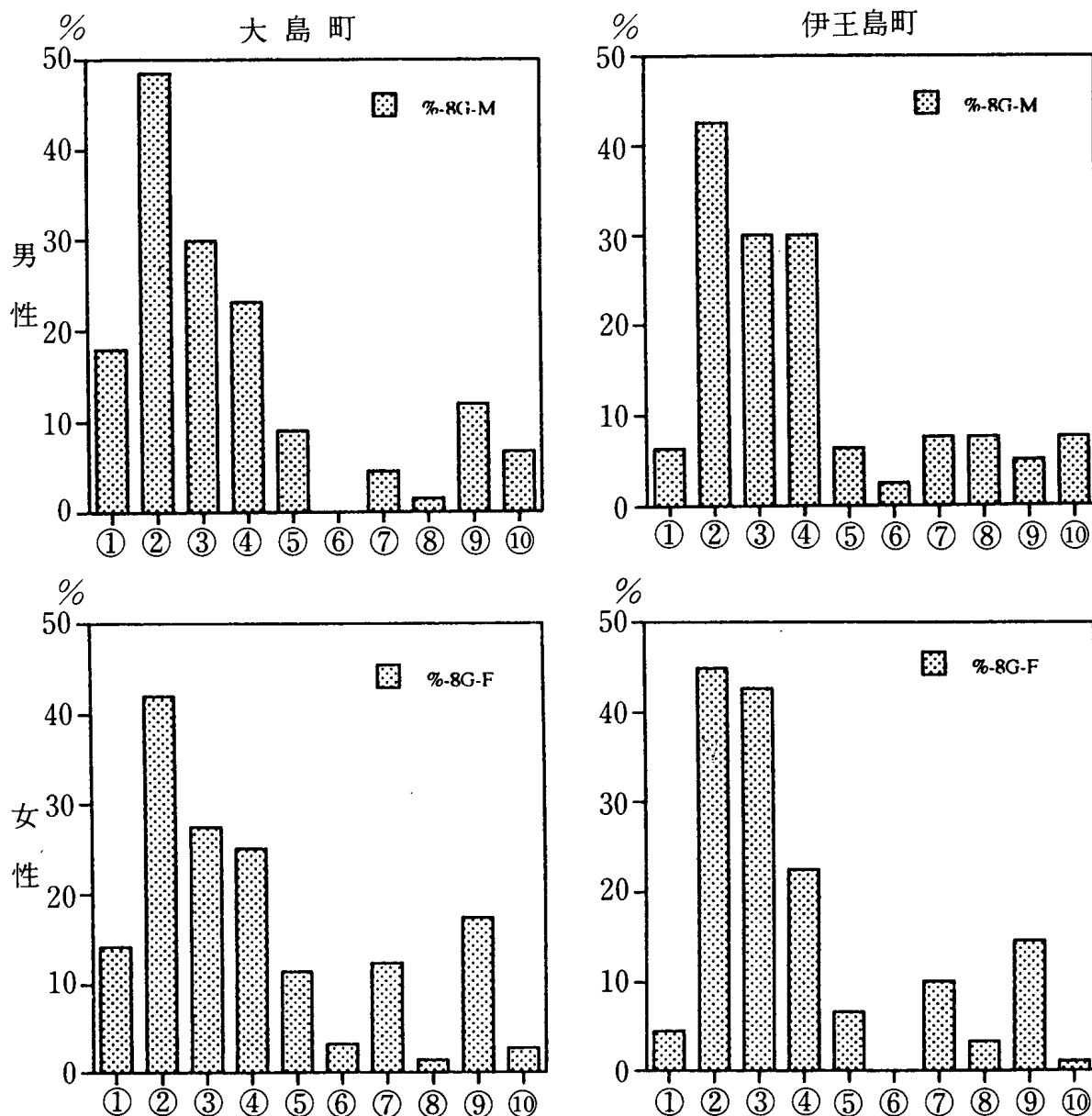


図1-7 運動をしない理由 (複数回答, 長崎県全体)

は、人がいて十分な指導、アドバイスができることが必要となる。最新のトレーニング機器が設置されてもその利用が十分できない女性や高齢者の利用者



あなたが運動をしない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

- ① 手軽に利用できる場所や施設がないから ② 仕事や家事がいそがしくて時間がないから ③ 仕事や家事で疲れてしまうから ④ 仕事や運動、家事で体を動かしているため、別に運動する必要がないから ⑤ 体が弱いから ⑥ 教えてくれる人がいないから ⑦ いっしょにやる仲間がないから ⑧ お金がかかるから ⑨ もともと運動がきらいだから ⑩ 健康には自信があるから

図1-8 運動をしない理由

1章 これからの健康増進

のことも考慮すべきである。

- ⑤できれば、これから充実される市町村の保健センターと併設し、健康診断、その後の指導なども総合的にできる機能的な施設が望まれる。
- ⑥高齢化社会や身体障害者の利用を考慮した施設を建設し、「車いす」が利用できるスロープ、建物によってはエレベータの設置も必要となる。
- ⑦行政のトップは、常に長期的・短期的な「基本構想」や「基本計画」を考慮し、健康づくりでのハード面に関する地域住民のニーズなどの情報収集を実施しながら実行・見直しが必要である。
- ⑧運動施設特に温水プールなどその施設の維持費がかかるものについては受益者負担の原則で料金を徴収した方がよい。行政主催の運動教室であっても傷害保険などをも含めて参加費として徴収した方が意識の高進のためにも良い。

運動教室の開催：「運動教室を開いて欲しい」という要望（図1-3）は、地域住民がやはりプログラムの提供を行政に頼っている現れである。行政が開いてくれる行事・プログラムに参加すると言う「受け身型」であり、農・漁村部に多くみられる型である。これからは住民の自主的活動の育成が重要となるが、最初は行政主導型でも教室終了後に自主的グループとして自らの力で育つかなどの自主性を持ったグループの育成が次のステップで大切となる。

住民の運動実施（頻度）と運動しない理由：長崎県全体では運動実施（頻度）は男子が女子よりも多い頻度で実施している（図1-6）。運動しない理由としては、図1-7、（図1-8）に示すように長崎県全体、伊王島町、大島町で男女とも「時間がない」「仕事で疲れる」などの理由が多かった。

引用・参考文献

- 1) 田原靖昭，門司和彦，道向良編：長崎県のウエルネス運動，長崎県健康づくり研究会，1994.
- 2) 長崎県保健環境部編：長崎県健康運動推進行動計画（ウエルネスながさき2000），長崎県保健環境部，1993.
- 3) 古川文隆：ウエルネスライフのすすめ，丸善メイツ，1992.
- 4) 加賀谷淳子：ウォーキング，保健の科学，1994，36：644～650.