

# シニアが楽しむエアロビック “ZJABIC”

## シニアのための健康づくり、生きがいづくりの発展を目指して

ダイヤ財団では、平成12年度より「有酸素運動を用いた元気高齢者づくりのためのエアロビック研究」と題して、高齢者向けのエアロビックの開発、普及に取り組んでいます。研究の背景・目的、プログラムの開発、高齢指導者の養成とその活躍ぶり等については、ダイヤニュースNo.26(2001年7月25日)、No.33(2003年4月25日)およびNo.38(2004年7月25日)で紹介していますが、その後の展開について、主担当者の吉田あき子さんに聞きました。

### ——高齢指導者による普及活動について教えてください。

吉田 昨年度から今年度にかけて、ダイヤビック高齢指導者の会「ダイヤビックひばり会」のメンバーが定期的に指導する場が大幅に増えました。これはひばり会の広報努力のたまものであり、またダイヤビックが現在の高齢社会に求められている証左と考えています。

現在の指導の場は、文京区、杉並区、豊島区、三鷹市、横浜市西区、茅ヶ崎市、野田市等で、会場は、公共の市民ホール、敬老会館、自治会館、小学校の体育館等多様です。変わった所では、杉並区の銭湯約30カ所で毎週ダイヤビックを指導しています。これは杉並区が銭湯を地域のコミュニティセンターとして活用するための「ふれあい入浴事業」に協力しているものです。

ひばり会以外の一般のインストラクターも葛飾区、中野区等で教室を立ち上げています。このように活躍の場が広がったために、現在は指導者のスケジュール確保に嬉しい悲鳴を上げているような状態です。

### ——紹介・指導を受ける方々の反応はいかがですか？

吉田 皆さんにとっても好評で、「回数を増やしたい」との声が聞かれます。指導者も高齢であることが受講者のよい刺激となり、「私も指導者になりたい」との声も多く、期待通りの効果があらわれているといえます。この9月には、ダイヤ財団の関係者ではない一般の人向けの指導者養成講座を開催し、新たに14名のインストラクターが誕生しました。

3月にかながわドームシアターで開催された「アダプトエアロビック・ナショナルフェスタ2005」には、ひばり会会員のほかに、葛飾区の受講者チーム、茅ヶ崎市と三鷹市の受講者の合同チームが出演し、それぞれの振り付けのダイヤビックを舞台上で披露しました。また三鷹市の地域のお祭りで行われたダイヤビックには、葛飾区の受講者が参加しました。これらは、ダイヤビックを通じて社会参加の場が広がり、地域交流ができた好例だと考えています。

### ——ダイヤビック・インストラクターの技量向上も大切です。

吉田 ひばり会発足当初から、月1回、会員の自主研鑽

会を開催してきました。当初は場所の確保に苦勞し、財団の会議室、賛助会社の会議室、貸しスタジオと場所を転々としましたが、平成16年度からは三菱養和会のご好意で、巣鴨の施設を借用できることになり現在に至っています。また、会員のなかから指導委員を選出して毎回の研鑽内容を検討し、自主的な研鑽に努めています。今秋からは月2回開催し、一層の充実を図る予定です。

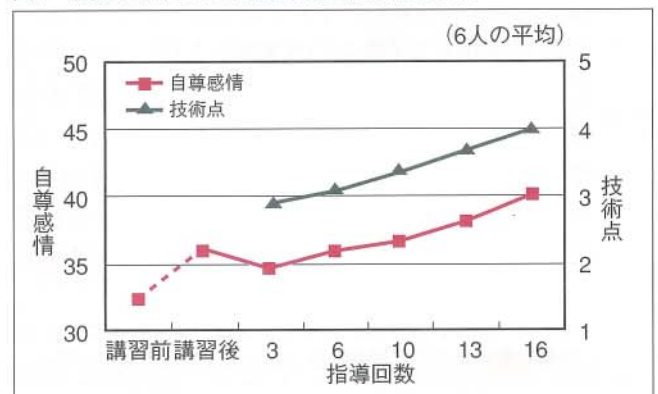
本年2月には、賛助会社のご好意により研修所をお借りして、2泊3日の合宿形式で「第1回ダイヤビック研究会」を開催しました。全国から約30名のインストラクターが集まり、指導法の統一、新しい指導法の習得、普及活動の事例報告等を行い、有意義な会となりました。

### ——ダイヤビックの効果について教えてください。

吉田 ダイヤビックで持久力、敏捷性、筋力等が向上すること、および関節が動きやすくなることは、この研究を開始した初期の段階で示してあります。最近では、インストラクターがダイヤビックを指導することによる心理効果に着目しています。具体的にはインストラクターが指導を重ねることにより心理尺度の一つである「自尊感情」が向上すること、その数値に指導技術の向上が関連していることが明らかになりました(図1参照)。

これらの結果は平成15～17年、4報に分けて日本老年社会科学会大会で「シニアが楽しむエアロビック(その1～4)」と題して、ポスター発表を行いました。さ

図1 指導経験による自尊感情と技術点の変化



指導回数を重ねることにより技術点が向上し、同時に自尊感情も向上する。



らに国際学会でも2003年に東京で開催された第7回アジア/オセアニア地域老年学会議、および本年6月にブラジルのリオデジャネイロで開催された第18回国際老年学会で発表しました。

### ——ブラジルでの反響はいかがでしたか？

吉田 さすがサンバの国でして、新しい高齢者向けのエアロビック・ダンスへの関心は極めて高いものでした。また高齢者が高齢者に指導・普及するというコンセプトにも多くの共感が寄せられました。



リオデジャネイロの老人ホーム「聖ルイズの家」での指導を終えた「ダイヤビック日伯市民交流団」のメンバーと入所者の方。

このブラジルの学会に合わせてダイヤ財団では、「ダイヤビック日伯市民交流団」を組織しました。15名のインストラクターが参加し、日系団体や現地の老人ホームを慰問して大歓迎を受けました。文字通りダイヤビックで世界が広がった好例だと思います。老人ホームでは車椅子や椅子に座った入所者の方約50人に囲まれ、現在開発中の車椅子用のダイヤビックを披露したところとても好評でした。

### ——「車椅子の方」向けのダイヤビックとはどのようなものですか？

吉田 ダイヤ財団では、ダイヤビックの介護予防への適用を二つに分けて考えています。一つは介護保険給付外の介護予防事業に応用するものです。従来のダイヤビックには身体的・精神的効果が既に認められており、

これを適用可能と考えています。文京区や杉並区もこの考え方に沿って現在ダイヤビック教室を区の責任で開催しています。

一方、介護保険給付内の介護予防にも適用できないかと考え、本年度より多摩地区の老人施設と共同で虚弱高齢者向けのダイヤビックの開発を開始しています。施設の入所者および通所者を「車椅子使用の方」「立てる方」の二つのグループに分けて、それぞれに合ったビートや曲目、1回の長さ、動きが適当かどうかを検討中です。今のところ、ビートは80bpm前後、長さは最長2分、音楽は懐メロよりは現代曲が好評等の知見を得ています。

とくに「立てる方」向けのプログラムでは、身体能力が落ちてふだんは安全のために車椅子を使っている人でさえも、この時とばかりに音楽に合わせてステップを踏み、皆さん目を輝かせて参加されています。本年度中にプログラムを確立し、来年度からは効果の測定をしようとする施設の職員と方法等につき検討中です。

### ——今後の展開が楽しみです。

吉田 今後日本は超高齢社会を迎えますが、高齢者ができるだけ健康で生き活きと活力ある後半生を送ることが重要です。高齢者の健康づくりの一環として、また新しい生きがいづくりの場として、ダイヤビックは極めて有意義なものだと考えています。先ほど述べたように、今後はダイヤビックを元気な高齢者だけでなく、少し虚弱な高齢者にも楽しんでもらえるように開発を続けます。

また東京近辺でのひばり会の活動は軌道に乗ってきたので、今後は既に養成した全国のインストラクターの方が活躍できるように積極的にお手伝いをしていきたいと考えています。手始めとしてこの9月には、インストラクターの情報交換のための「ダイヤビックニュース」を発刊しました。来年2月には2回目の「ダイヤビック研究会」も開催し、全国展開に弾みをつけたいと考えています。

【文責・蜂谷幸夫】