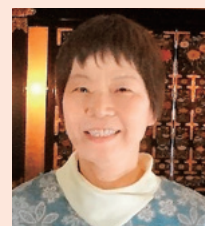


高齢者による高齢者の健康づくり運動普及の可能性を探る — ダイヤビック普及活動を通じての考察 —

ダイヤビックひばり会 会長 久保田 直子

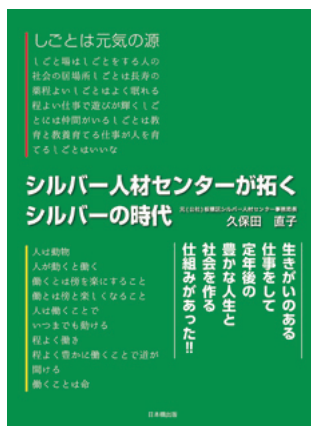


1. シルバー人材センターとダイヤビック

超高齢社会の現在、より多くの高齢者がいつまでも元気で生き生きと生活する方策が求められています。その一つの有効策が「生きがい就業」（ちょっとした収入を得ながら在住する地域社会に直接間接に役立って活性化に寄与、仲間づくりや健康維持、社会参加を通して自身の存在価値の確認、生きがいに役立つ就業）を実現するシルバー人材センターです。シルバー人材センターには植木の手入れや除草、公共施設や駐輪場の管理など様々な仕事がありますが、今後高齢者増に伴い更に多様な仕事の種類と量が求められています。

そうした中、シルバー人材センターの課題を明らかにし、今後の可能性を探るために刊行した拙書『シルバー人材センターが拓くシルバーの時代』の中で、シルバー人材センターの仕事の一つとして、これまで取り組みが少なかった住民の健康づくりを提案しました。なぜなら筆者自身、2011年からシルバー人材センターの枠組でシニアのためのエアロビクス（内容は「ダイヤビック」）教室を開催し、年々拡大して近年は10カ所、年間インストラクター（高齢者の指導員）就業人員15人、延参加者数8,000人以上の実績を得て確かな手ごたえを感じていたからです。

インストラクターは高齢者の健康づくりを手伝って喜ばれながら自身も健康と生きがいを手に入れている実感を伝えてくれました。教室参加者からは「楽しく、体がすっきりする」「健康診断の数値がよくなった」「腰の痛みがなくなった」「姿勢がよくなり、肩こりしなくなった」「家での介護が優しくなる」、また高齢者のインストラクターなので、「私でもこの教室なら楽しみながら運動できる」等の好評をいただきました。



『シルバー人材センターが拓くシルバーの時代』

2. ダイヤビックの目的と普及の経過

ダイヤビックはダイヤ高齢社会研究財団（以後、ダイヤ財団）が、シニアの元気づくり策として2001年当時流行していたエアロビックスのステップを基本に開発した有酸素運動です。

2003年からは高齢者を対象としたインストラクター養成講座が始まり、修了者が教室を開設してマスコミにも取上げられます。その後は行政にダイヤビック教室を開設してもらい、高齢者のインストラクターを会員とする「ダイヤビックひばり会（以後、ひばり会）」からインストラクターを派遣する方式ができました。そして一部の区市等からは介護予防の一環として採用され、ダイヤビックの普及は大きな前進を期待されました。

しかし、行政への売り込みはその後拡大しません。それどころかようやく派遣が定着したある区では、「今後の活動についてはひばり会からの派遣ではなく自主活動としたい」として派遣は打ち切りになりました。行政の運動の場の担い手に対する支援には期限があり、自主活動への移行が促されたのです。その結果ダイヤビックの普及活動は自主グループ活動が主流となり、今日に至っています。ただ、自主グループ活動においては会場確保の難しさと参加者募集の厳しさが普及のネックとなっています。

それでも2019年度は登録インストラクター140人、常時開設教室数106、年間教室参加者は延人数で約53,000人でした。



ダイヤビック教室の活動風景

3.インストラクター派遣活動の問題点

ダイヤ財団やひばり会に対し、ダイヤビックをもっと行政や地域介護予防活動支援事業を活用している高齢者会館等に売り込めないだろうか、という意見があります。

その際ネックの一つはインストラクター不足ですが、それとともに高齢者<ピア>インストラクターであるが故の問題があります。このことは、政府が推進する住民主体の健康づくり運動とも重なる部分があると思います。

ダイヤビックはある種の健康づくり運動指導サービスという商品です。商品である以上、その特質が明らかで、提供されるサービスには商品価値に耐える一定の質が求められます。高齢者や半分ボランティアが担い手であるからといって、低い商品価値で良しというわけにはいかないのです。

高齢者会館等では、たくさんの健康づくりや介護予防関連プログラムが提供されています。その中に売り込むためには、他の運動プログラムとの違いと長所を説明する必要があります。また、インストラクターの誰もがその違いと長所、ダイヤビックの目指すものを理解し、運動や指導のスキルに一定の水準と安定性が求められます。

ダイヤビック・インストラクターの一定の水準とは、リズムに乗り運動としてのステップを踏みながらできるだけ正確にキュー出し（合図）できるスキルを持ち、参加者に元気になって満足してもらう力があるということです。

しかし、高齢者には新しいスキルを学ぶのが大変な人もいます。また、参加高齢者層は幅広くニーズも多様です。インストラクターが良いと考えるダイヤビックの目指すものや指導方法も様々で、高齢者であるが故、自分の考えに固執する人もいます。インストラクターの仲間同士で研修会を行っていた近年まで、時には仲間内でぶつかることもありました。このため現在ひばり会では、ダイヤビック創設に尽力されたエアロビック専門の指導者を講師に招き毎月研修会を行うようにしています。教室で素人が素人を教えることは良い面もありますが限界もあり、プロの指導者のアドバイスが必要なのです。

一方インストラクターは、集団に対する指揮者、統率者としての能力も要求されます。更にインストラクターはチームで教室運営をすることが多く、その場合チームのまとめ役にはリーダーシップが求められ、他のメンバーには舞台上で教室運営を行う一員として私語、私情を慎み、それぞ



インストラクターによるデモンストレーション

れの役割を果たすチーム活動能力が求められます。ダイヤビックのスキルは研修会等で一定程度カバーできますが、こうした能力を持つ人を発掘できない、もしくは育てられなければダイヤビックの普及は阻害されてしまいます。また、知り合い等に声をかけて会場を確保し、自主グループを作るという方法もありますが、これについても上記の能力が必要だと感じています。

4.高齢者による健康づくり運動普及の可能性

現在、超高齢社会が一層加速していく中、介護予防やフレイル予防につながる健康づくりが急務です。このため高齢者自身の努力の外、それを後押しする担い手に多様な主体、中でも住民、特に高齢者自身による取り組みが期待されています。しかし、組織やチームでの仕事や活動経験、訓練経験のある高齢者は少数です。このため、行政が焦らずじっくりグループづくりを支援すべき、という考えもありますが、行政が直接実施する以上に手がかかる方式では量の拡大を望めません。

高齢社会の研究者には、是非この能力開発をする効率的な方法を開発し、伝授していただきたいと願っています。

また、運動の場づくりに伴う経費処理や参加者への連絡等、様々な事務も高齢者には大きな負担です。生きがい就業を実現するシルバー人材センターでは、会員の自主活動を前提としながら事務が事務局である程度賄われ、公共的団体であるところから参加者も募集しやすく、高齢者の活動の大きな力になる側面があるのです。

いずれにせよ、高齢者による高齢者の健康づくり運動普及活動は、活動者、参加者双方にプラスとなります。そのための人材育成、能力開発、場の提供等について、行政・事業者・研究者そして何より高齢者自身がその現実的な方法を作ることが、今喫緊に求められていると感じています。