

ダイヤモンドと私

— シニアがシニアを指導するエアロビクス —

ダイヤモンドひばり会 会長 佐藤 邦彦



1 はじめに

「ダイヤモンド」とは、シニアがみんなで楽しみながら元気で、より健康になるよう、(公財)ダイヤモンド高齢社会研究財団(以後、ダイヤモンド財団)と玉川大学で共同開発された「聞き慣れた曲に合わせたシニアのためのエアロビクス」です。特長として「スローエアロビクス」である「ダイヤモンド」の使用曲は「青い山脈」など懐かしい曲をもとに編曲し、1曲3分程度、106bpm程度の無理のない速度、左右前後のバランスのとれたシニアにも無理のない動き<振り付け>で構成されています。

動き(ステップ)の前にダイヤモンド・インストラクター(普及員)がキューだし(合図)しますので、誰でもすぐに楽しみながら動ける(エクササイズできる)ようになります。

<参考>

「ダイヤモンドひばり会」という名称について

- ・「ダイヤモンド」の「ダイヤ」はこのプログラムの開発・研究の主催者である「ダイヤモンド財団」のダイヤと「エアロビクス」のビックから名付けられました。
- ・「ひばり会」というのは研究開発からエアロビクスの指導をしている「湘南エアロビクスコミッティー」代表の小林祐美先生のスタジオ所在地が「ひばりが丘」というバス停近くであることから名付けられました。



ダイヤモンド・インストラクター教室風景
(三菱養和会スポーツセンター別館)

2 ダイヤモンドとの「出会い」

「出会い」は私が18年前(2003年)に前職の三菱電機を退社後、同じ三菱グループの「三菱養和会巣鴨スポーツセンター」に異動、当時の健康管理センター(後の健康サポートセンター)長の時に「ダイヤモンドひばり会研究会」に招待されたときでした。

当時はインストラクターの研鑽場所は決まったところがなく、ダイヤモンド財団事務所のあるビルのエレベーターホールや都内のレンタルルームを使用していたそうです。そこで私は三菱養和会に諮り現在の別館2階の多目的ホールが定期的に利用できるように調整しました。

ひばり会がホールを使用するにあたり、もともと前方壁面は鏡張り、タイル張りの床を膝に優しい弾力性のある床材に変え、音響設備も導入して大人数でも使用可能なものとなりました。今でも、ひばり会のホームグラウンドとして、毎月2回活動しています。



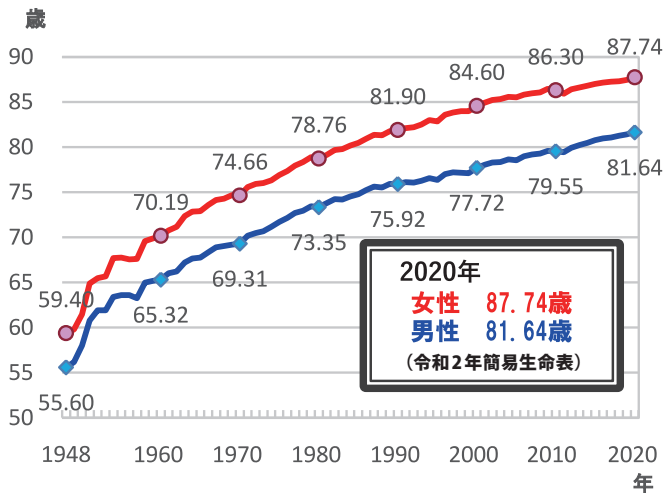
現在の「三菱養和会スポーツセンター」(本館)

ひばり会としてはインストラクターの育成にも力を入れており、いままで約150名の養成講座経験者がおり、現在も約130名のメンバーが活動しています。ただ、初期のメンバーも高齢化が進み平均年齢が74歳を超え、若返りが待たれる状況となっています。

3 ダイヤビックと社会の高齢化

以前より「高齢化の課題」が指摘されてきましたが、厚生労働省によると2020年の日本人の「平均寿命」は男性が81.64歳、女性は87.74歳でした。いずれも過去最高で、男性は9年連続、女性は8年連続で更新しています。特に女性の平均寿命は世界一で、2位は韓国の86.3歳、3位はシンガポールが続いています。新型コロナウイルスの影響については、厚労省は「平均寿命を下げる要因にはなるが、肺炎やがんによる死亡が減った結果、影響しなかった」と分析しています。

図表1 わが国の平均寿命の推移



出所「令和2年簡易生命表」(厚生労働省)をもとに筆者作成

ただ忘れてはならないのはいわゆる「健康寿命」です。「寝たきり」「認知症」などにならずに「介護など他人に頼らずに自立して健康に生活できること」が大切となります。2020年では男性は約9歳(約72歳)、女性は約12歳(約75歳)若い年齢といわれています。

そこで「健康寿命」を維持するためには「栄養・休養・運動」という健康三要素のうち「運動習慣」を身に付けることで要介護年齢を先延ばしすることが可能となります。そして、「ダイヤビック」はまさにその目的に合致していると考えています。

4 ダイヤビックひばり会の活動状況

ひばり会創設当初は、一部の区市等から介護予防の一環として採用され、インストラクターを派遣してダイヤビックの普及促進が大いに期待されましたが、行政の支援には期

限があり、以後自主活動として運営されてきました。2020年度はコロナ禍の影響で多くの教室が休止または使用制限となり、開催回数は前年の47%減、参加者数も59%減でした。これらは「緊急事態宣言」などの発出による外出自粛も参加にブレーキをかけたと思われる。

図表2 ダイヤビックひばり会活動実績

| 区分 | 教室数 | | 開催回数 | | 参加者数 | |
|-------------|------|------|-------|-------|--------|--------|
| | 2020 | 2019 | 2020 | 2019 | 2020 | 2019 |
| 派遣教室 | 5 | 12 | 47 | 214 | 834 | 3,052 |
| 自主教室 | 101 | 98 | 1,366 | 2,431 | 18,626 | 44,132 |
| デモ・ボランティア活動 | 3 | 12 | 6 | 31 | 297 | 912 |
| 合計 | 109 | 122 | 1,419 | 2,676 | 19,757 | 48,096 |

5 ダイヤビックと多様性

2020東京オリンピック・パラリンピックはコロナ禍による1年延期の後、「緊急事態宣言」が発出されたさなかに開催されましたが、多くの国から、またさまざまな障害のある選手が集い、連日熱戦が繰り広げられました。実にパラリンピックの理念である「失われたものをかぞえるな、残っているものを最大限に生かせ」(パラリンピックの父と言われるグットマン博士の提唱)に含まれる「多様性を重んじる精神」をあらためて認識した大会であったと感じました。

ダイヤビックも「シニア向け運動」といわれていますが、当然元気いっぱいな高齢者ばかりではありません。筋力の衰えは年齢に伴い進行しますが、インストラクターも一人ひとりに合わせて対応しますので、参加者はそれぞれができる範囲で運動することができます。そして、終わった後「たのしかった!」との言葉がインストラクターにとっては、何よりの励ましになります。

「人生100歳時代」の到来といわれていますが、元気で楽しく過ごしていくためにも「健康第一」を忘れずにいきたいと思うこの頃です。

【参考文献】

- ・ダイヤビックひばり会ホームページ
<http://hibari2015.o.oo7.jp/>
- ・令和2年簡易生命表の概況(厚生労働省)