

# シニアが楽しむエアロビック “**DIABIC**”

——すべての人のためのユニバーサル・エアロビックを目指して

ダイヤ財団では、2000（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、すでにダイヤニュースNo.26（2001年7月25日）、No.33（2003年4月25日）、No.38（2004年7月25日）及びNo.43（2005年10月25日）でご紹介していますが、この1年の展開について、主担当者の吉田あき子さんにお聞きしました。

## ——まず、高齢指導者による普及活動について教えてください。

2006年度も、ダイヤビック高齢指導者の会「ダイヤビックひばり会」の方々が定期的に指導する場が大幅に増えて大活躍でした。主に、東京都、神奈川県で各種イベントや高齢者の地域グループにおいて、多くの高齢者に紹介・指導活動を行いました。

また、「ダイヤビックひばり会」の運営も変わりました。2005年度までは、ダイヤ財団が出張指導の依頼を受けてひばり会に委託する形でしたが、高齢者ご自身でダイヤビックの普及活動の運営を行っていただく体制が整いましたので、2006年度からはひばり会が直接、出張指導の依頼を受ける形になりました。高齢者の健康づくりを高齢者ご自身が推進する体制になったといえます。

また、出張指導の場が増えましたので、ひばり会の増員を図りました。従来、ひばり会は三菱OB、OGの方のみで組織していたのですが、2006年度から、関東圏にお住まいの一般のインストラクターの方々に呼びかけて、ひばり会に入会していただきました。この結果、現在ひばり会会員は総勢65名になっています。受講者から「インストラクターになりたい」との要望も多いので、2005年度と2006年度に計3回の養成講座を開催し、新たに31名の方を認定しました。

## ——行政とのタイアップも普及には大切ですね。

介護保険法が改正されて介護予防が重視される流れの中で、各自治体もダイヤビックに注目しています。現在、文京区、杉並区、豊島区、葛飾区、中野区、横浜市、川崎市等の事業に協力しています。とくに、ダイヤ財団の地元の文京区では、一般高齢者の介護予防事業の柱としてダイヤビックを取り上げていただいています。

現在、文京区民のインストラクターは19名で、区及びひばり会の支援を受けて4つの自主グループを運



葛飾区健康体操大会でのダイヤビック。会場いっぱいに三重の輪になってダイヤビックを楽しむ参加者。

営しています。11月に新宿で開催された「介護予防大作戦 in 東京2006」では、荒川区の「ころばん体操」、北区の「さくら体操」等と並んで、自主グループの一つの「エアロ土筆会」が文京区を代表して、振り付きのダイヤビック・レベル1、2を披露しました。演技終了後、司会者の要望で会場の皆さんにダイヤビックを指導して大いに盛り上がったようでした。

一方、葛飾区でも11月に健康づくりの自主活動グループの大会があり、ひばり会の方々がダイヤビックの指導を行いました。約300人の参加者が体育館一杯に三重の輪を作ってダイヤビックを楽しむ姿は圧巻でした。

## ——地方での普及活動はいかがですか？

残念ながら関東圏以外での普及活動は緒に就いたばかりで、地方のインストラクターに教室開催の意思の有無や、支援希望の調査を行った段階です。ただし、岩手県大槌町、新潟県糸魚川市、沖縄県石垣市等では現地のインストラクターがダイヤビック教室を始められています。大槌には立ち上げ時に応援に伺いましたし、糸魚川、石垣には、東京から訪問指導に伺いました。

今後も財団としては、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お手伝いを積極的にしてい

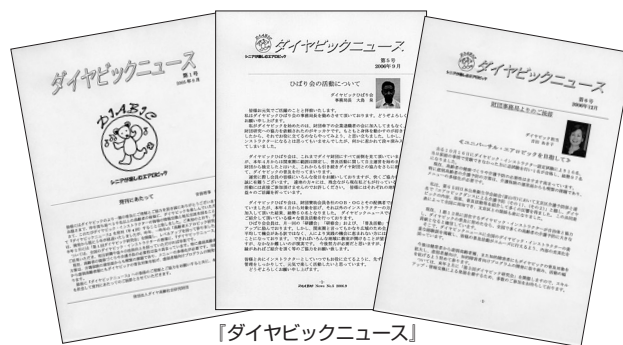
きたいと考えています。そのために地方での活動支援と「ダイヤビックニュース」の内容充実を目的に、この7月から高齢者仲間のご助力をお願いしていますし、来年2月には3回目の「ダイヤビック研究会」も開催し全国展開に弾みをつけたいと考えています。

——ダイヤビックは元気高齢者の方達だけのものではありませんよね。

前にもお話しましたが、ダイヤ財団ではダイヤビックの介護予防への適用を2つに分けて考えています。ひとつは介護保険給付外の一般高齢者の介護予防事業に適用するものですが、これには従来のダイヤビックが身体的・精神的効果はすでに認められていますので、適用可能と考えています。

一方、予防給付内の介護予防にも適用できないかと考えて、昨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行い、8月に車椅子使用の方と、立てる方むけにそれぞれ「座ってダイヤビック」と「ゆっくりダイヤビック」の試作品を制作しました。ビートは84bpm、長さは約2分、音楽はダイヤビックサウンドを再アレンジして使用しています。現在、各出張指導の場で杖をついた方や、椅子に座っている方に試行的に体験していただいています。

さらに、運動メニューが極めて不足している知的障害者の方にもダイヤビックを楽しんでもらえないかと、7月から文京区の知的障害者通所更生施設で月2回の試行を行っています。健常者と違ってキューに合わせて動くというエアロビックを理解してもらうのにも時間がかかりましたが、今では知的障害の利用者の皆さんも楽しみに待っていてくださり、12月には「だれでもダイヤビック」の試作品ができあがりました。ビートは106bpm、運動量は約3分、音楽はテレビアニメや童謡をアレンジし、利用者が混乱するので、動きのスタートはすべて右足からとする、同じ一連の動きの



『ダイヤビックニュース』  
全国のインストラクター向けに季刊で発行している。

繰り返しを増やす、キュー出しの言葉を分かりやすくする等の工夫をこらしたものです。なお、この事業はダイヤビックを用いて新しい高齢者の社会参加の機会を創出するというので、長寿社会開発センターの助成を得ています。

——今後の展開が楽しみです。

ダイヤビックの仕事は元々元気高齢者づくりのメニューの多様化を目的に開始したのですが、高齢インストラクターによる新たな社会参加の機会の創出、虚弱高齢者への適用、さらに知的障害者への適用と発展してきました。まさに誰でもその能力に応じて楽しめる、ユニバーサル・エアロビックといえます。

10月に富山市で開催された日本公衆衛生学会で「エアロビックダンスによる介護予防」と題してダイヤビックの内容、効果、普及活動等を紹介して多くの反響を得ました。また、多くの自治体で展開している健康体操や筋力トレーニングによる高齢者の健康づくり事業の内容も確認できました。私たちは、高齢者が指導する高齢者向けのエアロビックというダイヤビックの特徴を大切にして、今後も仕事を続けたいと思っています。

——益々の発展をお祈りします。本日はありがとうございました。

ありがとうございました。 (文責・蜂谷幸夫)