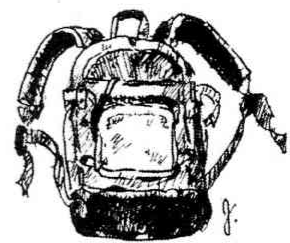


障害者向け健康体操

『荒川ばんざい体操』の紹介



山田 拓実

(首都大学東京 健康福祉学部 理学療法学科)

一 開発の経緯

メタボリック対策や介護予防の取り組みが広がり、健康づくりのため、ウォーキングや健康体操を運動習慣として取り入れておられる中高年世代はまさに「当たり前」になっています。平成18年から介護予防事業がはじまり、ご当地体操として高齢者向け体操が全国の自治体で開発され実践されています。

す。私はご当地体操の先駆けとして平成14年、荒川区高齢者福祉課と共同で『荒川ころばん体操』を開発し、その普及に取り組んでいます。この体操は荒川区内23会場で、参加者は1500名の規模で一般高齢者向け介護予防事業として実施されています。『荒川ころばん体操』は新聞テレビ等のメディアにも何度か取り上げられています。

障害者の健康づくりの取組みについて

では、障害者スポーツの分野ではパラリンピックでの日本選手団の活躍に代表されるように競技種目、競技人口ともに着実に普及が進んでいるように感じます。一方、個々の障害者が日常生活の中で自分の健康を意識し、自ら積極的に健康を維持・増進しようとする取組みはまだまだ不十分ではないでしょうか。

手足に障害があると、どうしても日

頃から運動不足になりがちだと思えます。障害者の肥満や生活習慣病等の健康問題も顕在化してきているようです。散歩、ラジオ体操のような運動習慣として気軽に参加できるプログラムやグループが少ないことが要因のひとつにあげられると思います。

荒川区でも障害者福祉課に対し、各障害者団体から自分で健康を維持するプログラムの開発についての要望が数多く寄せられていました。そのため、平成19年度に、荒川区では「障がいがあっても、健康で自分らしく、安心して暮らせること」の実現をめざし、私の研究室（首都大学東京健康福祉学部〈山田研究室〉）と共同で障害者の健康体操の開発に着手しました。

二．体操の制作過程

山田研究室所属の学生3名が卒業研究として、体操の開発やビデオ制作に

参加しました。障害者福祉課からは担当職員3名が関わりました。荒川区障害者団体『やさしい街作りの会』にはモニターとして開発に参加していただきました。

まず、モニター参加者を対象に、健康づくりの体操に対するニーズの調査をしました。車いすに座っている時間が長いことから、腰痛や足のむくみの問題があること、パソコンでの作業時間の多い人からは肩こりの訴えがニーズ調査であがりました。手足の関節可動域訓練に関しては、家庭での自主トレーニングの必要性は感じているが、やり方がわからない、負担が多い、介護者に頼みにくい等、なかなか実施できていないこともわかりました。加えて、高齢になるほど、また、介護度があがるほど誤嚥性肺炎のリスクが高まるという問題もわかってきました。そのため障害者の健康づくりの体操にも誤嚥性肺炎予防ための呼吸トレー

ニングを入れようと思っていました。話し合いを重ね、体操のコンセプトを以下の様に決定していきました。

(1)障がいの有無にかかわらず、ひとりでも多くの方（ばんにん）が、いすに腰掛けた姿勢（座位）で行える体操という意味を込め『荒川ばん座位体操』と命名する。

(2)約10分間の体操で、障害のため自発的に手足を動かすことができない方でも、介助者とともに楽しんで行える内容にする。

(3)21種目の運動から構成し、ゆったりとしたピアノ伴奏に合わせ実施する。

(4)単独で行なう体操と、介助者とともに行なう体操の二つのパターンを同一画面に表示する。

(5)聴覚に障害のある方がわかりやすいように、ビデオ画面上に体操の解説を文字で表示する。

(6)視覚に障害のある方には、体操の内容を詳しく解説した音声テープ版も作製する。

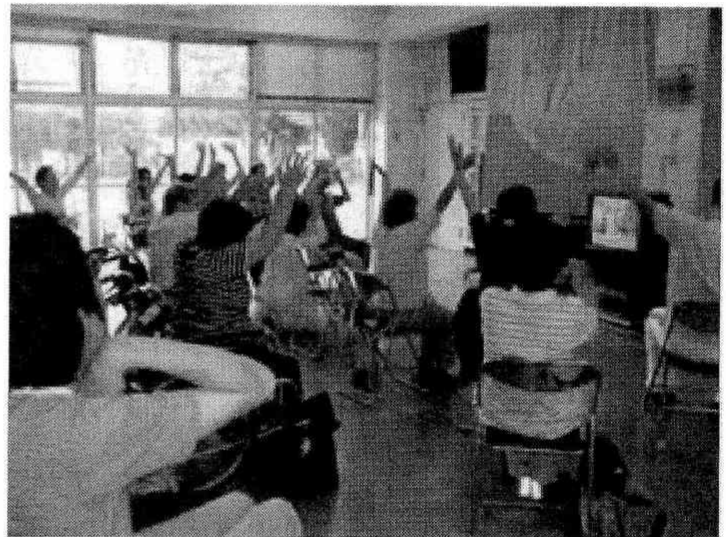
三・体操のおもな目的（ねらい）

体操を継続的に行うことで、次のような効果をねらっています。

(1)呼吸機能（強く息を吐く力）の向上

身体の動きにあわせ深呼吸（腹式呼吸）や大きく声を出すことで、呼吸機能（特に肺炎を予防するために必要な力強いせき）の向上を図っています。

(2)足のむくみ軽減



足首やひざの運動、腹式呼吸などを行うことで、足の血行を高め、足のむくみの軽減をねらっています。

(3)肩こりと腰痛の予防・緩和

肩や腰の周りの運動や筋のストレッチによって、肩こりや腰痛の予防と軽減

減をねらっています。

(4)関節の可動性の維持

関節がこわばったり変形しないように、四肢の関節の運動を入れていきます。

2年間かけて体操を完成させ、ビデオやパンフレットの制作もおこないました。皆さんの意見を取り入れて楽しく効果も期待できる体操ができたと自画自賛しています。

四・現在の実施状況

当初、体操は2会場で実施されましたが、今年度は以下の5会場に増えています。

・西日暮里6丁目障がい者支援施設(新規)
毎週月曜日（祝日、学校振替日除く）
10時30分～11時30分

・義肢装具サポートセンター（新規）
毎週木曜日（祝日除く）
10時30分～11時30分

・アクロス荒川

毎週火・金（祝日、第3火曜日除く）

13時30分～14時

・たんぼぼセンター

毎週水曜日（祝日除く）

10時30分～11時30分

・首都大学東京荒川キャンパス1階食堂

毎月第1金曜日（曜日の変更あり）

14時～15時

10分間の体操のためだけに、人によつては介助を必要として、わざわざ会場まで足をはこぶことはなかなか続かないと思います。プログラムには体操のほか、ボッチャなどのゲームやレクリエーションを入れるようにしています。約1時間、仲間と体操やゲーム・レクリエーションを楽しむことは、閉じこもり気味の障害者の外出や社会で

の交流を促す効果が期待できると思っています。

五・普及活動

普及活動は以下の障害者福祉課の事業を通じて行われています。徐々に活動の成果があがっており、会場数、参加者数も順調に伸びてきています。

①リーダー育成研修（年1回）

体操の普及啓発を担う人材を育成するために、平成20年度から『荒川ばん座位体操』リーダー育成研修を実施しています。研修内容は、講義と実践を通して、『荒川ばん座位体操』の基本を正しく理解し、多方面から健康管理や、リーダーの役割について学んでいたものです。平成22年3月現在で40名がリーダーの認定を受けました。障害者本人の方、家族、一般の高齢者で体

操に興味のある方等、様々の方が受講生になられています。

②家族教室

障害者と障害者の家族に対し、荒川ばん座位体操の内容や個人に合わせた介護方法を学んでもらうことで、体操を安全に行っていたくことを目的としています。

③介護事業者向け講習会

障害者の日常生活に関わっている介護事業者職員に対し、荒川ばん座位体操の正しい介護方法を理解してもらうことを目的としています。

④効果測定

ばん座位体操の効果を検証するため年2回、肩こり、腰痛、足のむくみ、

呼吸機能、QOL評価を含む測定を実施しています。体操の6ヶ月効果として、強く息を吐く能力を示すピークフローの値が開始時平均3.3 (ℓ/sec) から6ヶ月後平均4.6 (ℓ/sec) に平均1.3 (ℓ/sec) 有意に改善しました。もうひとつ足のむくみと関連して、下腿最小径(足首の周径)が平均21cmから平均20.3cmに改善傾向がみられました。

⑤リーダー連絡会

リーダー同士の交流を図るとともに、今後の体操教室の運営などについて話し合うため年3回程度開催しています。

⑥サマーボランティアとの関わり

社会福祉協議会主催のサマーボランティア事業にボランティアとして参加した中学生とばん座位体操参加者が一緒に体操を行うことで、若年世代と

の交流をねらっています。

⑦イベント参加

各種イベントでばん座位体操のPRをこころがけています。

- ・義肢装具サポートセンターまつり 9月
- ・介護フェア 10月
- ・荒川ふくし祭り 11月
- ・アクロス連合会祭り 12月

六. 今後の希望

荒川区のホームページから体操の動画がダウンロード可能です。

<http://www.city.arakawa.tokyo.jp/kusei/koho/dogaichiran/banzaitaiso.html>

読者の皆さん、一度体操を体験してみてください。この体操は、いつでもだ

れでも気軽にできることが1番のウリです。会や活動の前に皆で体操をする、デイサービスで体操をする、自宅で介護者とビデオを見ながら体操をする等、ぜひ使ってみてください。もっと積極的に体操グループを作って定期的を実施してみてください。運動の継続にはグループでやるのが1番です。この体操の広がり、障害のある人の健康づくりの取り組みに貢献できることを確信しています。

七. 問い合わせ

○荒川区障害者福祉係

TEL 03-3802-3111

(内線 2681)