

自主性が原動力 元気づくりシステム

一般財団法人 どんぐり財団（北広島町）

広島県西北部に位置し、北は島根県と接する北広島町では、人口減少や高齢化が加速しています。こうした中で、健康寿命の延伸を図ろうと、どんぐり財団では住民が主体になって自発的に体操や運動に取り組める「元気づくりシステム」を実践し、効果を上げています。このシステムの特長や魅力について、専務理事の関口昌和さんらに聞きました。



専務理事の関口昌和さん(中央)と
どんぐり財団の皆さん



集会所などで元気リーダーが中心となって運営されている「元気リーダーコース」



男性の参加者も体力作りに励む



どんぐり財団がある豊平総合体育館
通称「とよひらウイング」



どんぐり財団の行っている健康増進事業について語る関口さん

事業を行うほか、産業振興や伝統文化の継承事業などに取り組んでいます。「住民と行政の間に立って、橋渡しの役割を果たしながら、地域振興を図るのが私たちの仕事です」と、専務理事の関口さんは話します。

そんなどんぐり財団の事業のもう一つの柱が健康増進事業です。北広島町の人口は年々減少しており、高齢者を支える世代も減少しています。「住民が健康づくりや介護予防を行える環境をどう整えるかが課題でした」と関口さんは振り返ります。

こうした中で、関口さんをはじめ、どんぐり財団の職員が注目したのは、三重県いなべ市が産学官連携で始めた「元気づくりシステム促進事業」でした。元気づくりシステムとは、地域住民のマンパワーを生かした新しい手法の健康増進活動のこと。それを構築し、実践するいなべ市では、参加した住民の年間医療費の平均が参加しない人と比べ、約8万円も少なくなっているなど、大きな効果を上げていたそうです。

高齢者が 増えるほど 地域が元気になる

三重県の先進事例を 介護予防に取り入れる



どんぐり財団は1989年、「財団法人とよひらふれあい公園協会」として設立。北広島町の豊平総合運動公園や千代田運動公園の指定管理に当たるなど、スポーツ推進

め、どんぐり財団の職員が注目したのは、三重県いなべ市が産学官連携で始めた「元気づくりシステム促進事業」でした。元気づくりシステムとは、地域住民のマンパワーを生かした新しい手法の健康増進活動のこと。それを構築し、実践するいなべ市では、参加した住民の年間医療費の平均が参加しない人と比べ、約8万円も少なくなっているなど、大きな効果を上げていた



歩いて行ける近所の
集会所であるので、週
2回でも続けやすい



血圧を測って、「さあ今日もがんばるぞ!」



ヨガマットでまずは腕立て伏せから



関口さんは強調
します。

元気づくりシステムとは具体的にどのようなシステムなのでしょうか。

まず、町内の集会所や自治会館などに住民が週2回集まって、1回につき1時間半、どんぐり財団の職員のアドバイスのもと、体操や運動を行います。これを半年間、繰り返し行うことで運動を習慣化していきます（集会所コース）。「町

単位、地区単位で行うのがポイント。近所に暮らす顔見知りが集まるため、気軽に参加しやすく、継続しやすいのです」と関口さんは説明します。

集会所コースでは、健康づくりに取り組むとともに、参加者の中から「元気リーダー」を養成することも目的の一つです。「元気リーダーとは、体力に優れている人のことではありません。元気になりたいと思う人なら、誰にでもなれちゃいます」と関口さん。どんぐり財団では希望者を集め、体操などの理解を深める3日間のリーダー

コースを開設するといつた具合に、半年間のスパンで参加地区を増やしていました。「このシステムはいわば、ねずみ算式の健康づくり。地区単位で元気リーダーが続々と生まれ、健康づくりの輪が広がっていきます」と

町内に続々誕生 いきいき元気人

関口さんは、いなべ市で研修を受けるなどして、ノウハウを習得。準備期間を経て2013年から北広島町保健課と連携し、北広島町版の元気づくりシステムの推進事業を開始したのです。

広島町保健課と連携し、北広島町版の元気づくりシステムの推進事業を開始したのです。

研修を実施。研修会を終え、正式に認定された元気リーダーが中心となって、それぞれの集会所で週2回の運動や体操を続けていきます（元気リーダーコース）。元気リーダーコースでは、どんぐり財団からの職員の派遣はなく、月に1度、顔を出してアドバイスする程度にとどめ、住民の自主運営に委ねられます。

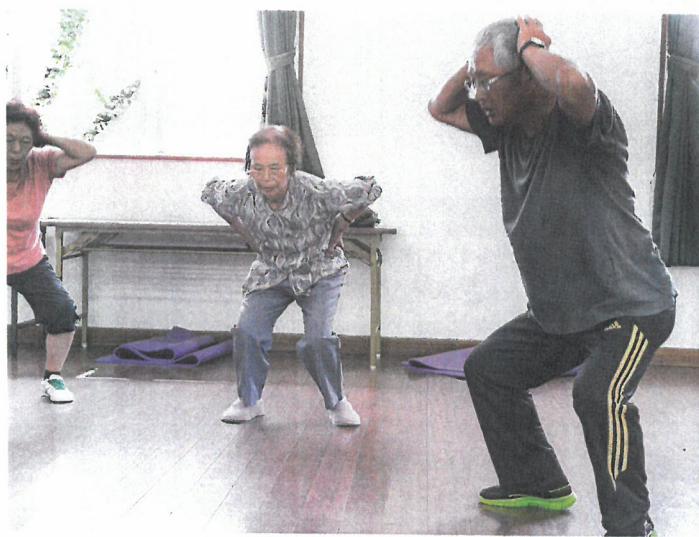
どんぐり財団では2013年9月に北広島町の4地区で、集会所コースを開始。半年後にこの4地区が元気リーダーコースとして自立すると、新たに6地区で集会所コースを開設するといつた具合に、半年間のスパンで参加地区を増やしていくました。「このシステムはいわば、ねずみ算式の健康づくり。地区単位で元気リーダーが続々と生まれ、健康づくりの輪が広がっていきます」と



10種類のストレッチをこなしていく



風船を使ったバドミントン。楽しみながら運動できる



初めはついていくのもやっとだったスクワットも、今ではらくらく



休憩時間はご近所さん同士で会話も弾む

そのシステムは 地域の絆も鍛える 体だけじやなく

「病院に行かなくなった」
そんな高齢者が増加中

実際にどんなプログラムを実践しているのか、北広島町戸谷地区の集会所で行われた元気リーダーコースの運動教室を訪ねてみました。この日、集会所には70～80代の9人が参加。血圧測定などの体調チェックを行った後、円陣を組み、CDデッキから流れるBGM付きの音声ガイドに合わせて入念な準備体操を開始しました。

次に、両膝を付けて腕立て伏せを10回×3セット、両足を上げた状態で仰向けになり、上半身を起こす腹筋運動を10回×3セット行います。その次は10種類のストレッチ。左右に交互に開脚したり、床に座って両足を伸ばし体を曲げたりする（長座前屈）など、誰もが

軟です。体操の最後にはスクワットを実践。まずゆっくりとしたスクワットを行い、次は1秒単位で体重を上げ下げする早いスクワットを60回。こうした一連の体操を数回の休憩を挟んで、約1時間かけて行っています。

「これらは日常生活に重要な筋力のアップを目指すための運動。ストレッチなどは最初は半分くらいしかできないものの、週2回集まって繰り返すうちに誰もが自然にできるようになります」と関口さんは説明します。運動はこれで終わりではありません。残りの30分間は風船を使ったバドミントンやスポンジボールを使ったテニス。ホール中央にコートを引き、誰もが元気よくボールを追いかけます。

メンバーからは「姿勢や血行が



元気リーダー研修で
講義をする関口さん



元気リーダー研修の参加者



健康と運動について3日間学ぶ

こうした活動では、皆をまとめる元気リーダーの存在が重要とされます。しかし、「大きな声を出し、皆を引っ張っていくようなリーダーシップはここで必要ありません」と関口さんは強調します。元気リーダーは参加者を指導する「先生」ではなく、「連絡担当者」や「お世話係」的な役割だといいます。「指導者としての役割を求められると心理的な負担が重く、長続きしない可能性があります。連絡担当者の位置付けなら、自分の健康づくり

北広島町に広がる 「元気づくり」の輪

良くなりました」(70代男性)、「始める前はよく整形外科に通っていましたが、最近は全く受診していません」(80代女性)といった声が上がりました。参加メンバーには独り暮らしの高齢者も少なく、2~3回欠席すると皆で自宅を訪問し、様子を伺うこともよくあるといいます。メンバー同士が支え合う地域コミュニティーとしての役割も果たしているようです。



研修を受けて元気リーダーに認定されたみなさん

と仲間づくりが同時にできるといつたスタンスで気軽に取り組めます」と関口さんは付け加えます。また、「拠点コース」なども増えました。元気リーダーコースの各地区では一人ではなく、複数の元気リーダーを置くことで、負担をさらに軽減

と仲間づくりが同時にできるといつたスタンスで気軽に取り組めます」と現れています。健康面だけではなく、近所でもあまり話す機会のなかつた住民同士がよく会話を交わすようになるなど、地域の活性化にもひと役買っています。

「残り35地区に広まれば、元気

づくりシステムは北広島町全域に行き渡ることになります。活動をますます充実させたいですね」と関口さんは力強く語ります。

どんどん財団と北広島町の取り組みの中に、高齢化社会を元気に豊かに暮らすための大きなヒントが見えてきそうです。

このシステムを取り入れる地区は今年度中には50に達する予定です。残りの30地区での導入を目指すとともに、既存の元気リーダーコースでの活動が継続するよう、フォローに努めます。



統括部長
津澤 ふみさん

この7月から元気づくりシステム推進事業に携わることになりました。集会所での体操は、健康面だけでなく、高齢者の居場所づくりにもつながる点が魅力だと思います。私の祖母も楽しそうに参加しています。



職員
西村 美雪さん

元気づくりシステムは、現在、三重県にある「元気づくり大学」が統括し、発祥地のいなべ市と私たちの北広島町のほかに、福島県伊達市、栃木県市貝町、熊本県南関町でも実践されています。こうした地域との連携にも力を入れるつもりです。



専務理事
関口 昌和さん



一般財団法人
どんぐり財団
Donguri Foundation

皆さんからのメッセージ

現在は集会所コースの3地区を訪問し、体操や運動の指導、活動のサポートに当たっています。半年後には自立して活動するため、できるだけ皆で考え、自分たちで決めていただけるよう促しています。



職員
杉本 聰一郎さん

北広島町を拠点に活動するソフトテニス女子のクラブチームで、全日本クラブ選手権を連覇した「どんぐり北広島」に所属。普段はどんぐり財団で働き、集会所などで体操の指導に当たっています。



職員
小林 美咲さん



職員
上田 慎也さん

参加者の中に認知症などの病気の兆候を発見した場合には、どんぐり財団に連絡が来る体制も整備。そうした場合には北広島町の保健課と連携し、迅速に対応できる環境が整っています。



職員
林田 幸恵さん