

運動支援ボランティア養成講座テキスト

～ 健康長寿をサポートする仲間づくりを目指して ～

長野県健康福祉部健康増進課

目 次

はじめに	1
I 運動支援ボランティアの目指すもの	2
II 身体活動の必要性	5
1. 身体活動とは	5
2. なぜ、今、身体活動か	7
3. 生活習慣病予防と身体活動	10
4. ロコモティブシンドロームと身体活動	13
5. 体力と生活習慣病	14
III ずくだすガイドの活用法	15
1. ずくだすガイドとは	15
2. ずくチェックとは	16
3. 気づくとは	17
4. 動くとは	18
5. 広めるとは	19
IV 身体活動のヒント	21
1. 日常生活の中で	21
2. 仕事の中で	22
3. レクリエーションや各種スポーツで	22
4. 運動として	23
5. 四季を通して	24
V 効果が期待される運動の例	25
1. ウォーキング	25
2. インターバル速歩	26
3. ストックなどを使用したウォーキング	26
4. ラジオ体操	27
5. ご当地オリジナル体操	27
VI 運動を実施する上での注意事項	29
VII 事故時の対応	35
1. 外科的傷害	35
2. 内科的傷害	36
3. 熱中症	37
《参考資料：ボランティア養成の事例》	39
1. 運動支援ボランティア養成講座プログラム例	39
2. 介護予防サポーター養成の事例	40
VIII 終わりに	44

はじめに

～「運動支援ボランティア養成講座テキスト」作成に当たり～

長野県の平均寿命は男女とも全国トップとなりました。

その要因は様々分析されていますが、県民の皆さんが医療保健関係者や健康ボランティアの皆さんのアドバイス等を活かして、運動や食生活など、日々健康づくりの活動に取り組まれてきていることも、今日の長寿につながっている理由のひとつではないかと考えています。

県では、一人ひとりが生きがいを持ち、健やかで幸せに暮らせる県づくりを目指して、その基礎となる県民の皆さんの更なる健康増進を図る運動「信州 ACE(エース)プロジェクト」を昨年6月にスタートさせました。ACE は、生活習慣病予防の重点項目である「Action(体を動かす)」「Check(健診を受ける)」「Eat(健康に食べる)」の頭文字で、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す思いを込めた名称です。

重点項目のひとつ「Action(体を動かす)」に関しては、県の調査においても、「運動習慣のある人の割合」や「1日当たりの歩行数」が減少傾向にあるなど、やや気になるデータも見受けられます。

そこで、各市町村で行われている「運動支援ボランティア」の養成に更に取り組んでいただき、そうしたボランティアの皆さんの活動を通じ県民の皆さんの運動習慣の定着が図られるよう、昨年度作成した長野県版身体活動ガイドライン「ずくだすガイド」の内容も取り込み、この度「運動支援ボランティア養成講座テキスト」を作成することとしました。

本県では、多くの市町村でオリジナル体操が考案・実施され、また、ウォーキングイベントが開催されるなど、気軽に運動に参加できる素地が十分にあります。

本テキストを活用いただき、各市町村で運動支援ボランティアの養成を進めていただくとともに、各種運動イベント等への住民の皆さんの一層の参加促進を図っていただくなど、各地域での活発な「Action(体を動かす)」取組により、県民の健康づくりが一層推進されるようお願いいたします。

結びに、本ガイドの作成にご協力いただいた関係の皆様には厚くお礼申し上げます。

平成 27 年 3 月

長野県健康福祉部健康増進課

I 運動支援ボランティアの目指すもの

からだを動かすことから健康づくりの輪を広げましょう

- まず自分の健康づくりで楽しく活動しましょう
- 健康の知識や情報は周りの方に伝えましょう。
- 活動を理解してくれる仲間を増やしましょう。

厚生労働省は国民の健康づくりを推進するために、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」という標語を掲げ、2013年3月に「健康づくりのための身体活動基準 2013」「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」を発表しました。それぞれのライフステージに応じた身体活動を奨励し、単に生活習慣病の予防だけでなく、健康寿命にかかわる「運動器(人が自分のからだ^注)を自由に動かすために必要な、骨・関節・軟骨・椎間板・筋肉や神経で構成されている器官」の機能低下やうつ・認知症の予防も図ることを目的としました。

こうした動きを受け、国の指針を参考に本県の地域性をふまえた指針、「長野県版身体活動ガイドライン(ずくだすガイド)」を平成26年3月に全国に先駆けて作成しました。からだを活発に動かすことの大切さは分かっている方も実践できない方に対し、身体活動の実践は日常生活活動を活発にする“気づき”から始めても良いこと、“ずく・小ずくを出す”を意識することを伝えています。

長野県ではこれまでも、食生活改善推進員・保健補導員・介護予防サポーターなど様々な地域のボランティアが活動し長寿県を支えてきました。こうした皆さんに加え、元気にからだを動かすことで健康づくりを進めるための「運動支援ボランティア」を養成し、既存の地域のボランティアと協力し合い、共に“健康長寿世界一”を目指し学びと活動を進め、県民の健康づくりを更に進めていきたいと思えます。

このテキストは、昨年示した長野県版身体活動ガイドライン「ずくだすガイド」を活用して、日常生活の中で安全で効果的に身体活動量を増やし、健康度を高めるための方策を学ぶものです。またこのテキストに、食生活や介護予防など市町村独自の内容を加え、健康づくりを支える人材を養成する際にも大いに活用していただきたいと思えます。

運動支援ボランティア養成の目的は、「運動習慣を持つ方を増やす」という目標に向かって、身体活動を増やす経験をし、ボランティア自らの健康づくりを進めるとともに、身近にいる様々な方に「さあ！ずくを出して体を動かそうよ」と寄り添い声をかけられる方を増やすことと考えています。そして、その活動が身体を動かすことに興味のなかった方、動き方やはじめ方がわからなかった方の意識を変え、積極的に動くことへのきっかけづくりとなり、健康づくりの底上げを支え、県民全体の健康度を上げ健康長寿につながっていくことになると考えます(図1)。

個人が自分一人で意識や行動を変えることは、なかなか難しいことと考える方も少なくありません。しかし、周りの環境や身近な方からのサポートがあれば運動習慣の定着への意識の変

化は容易になるに違いありません(図2)。

運動支援ボランティアをめざす方は、健康づくりのための身体活動は、まずは日常生活を活発にする(ずくを出す)ことから始めても良いことを知ってください。さらに、自ら段階的に身体活動を増やして、運動の効果や体力の向上を実感し、運動習慣を定着させましょう。そして、からだを動かすことの楽しさや爽快感を一緒に感じられる仲間、あなたに会えてうれしい仲間を増やしていきましょう。

目指す「健康長寿」には、できることから始め、継続することで到達することができます。

注) 文中の「からだ」のひらがな表記については、漢字では「体」、「身体」の表記があり、その表記により異なる解釈がされる場合があることから“ひらがな”表記とし、引用した出典物が漢字で表記されていた部分については、そのまま漢字で「体」と表記しています。以下同様。

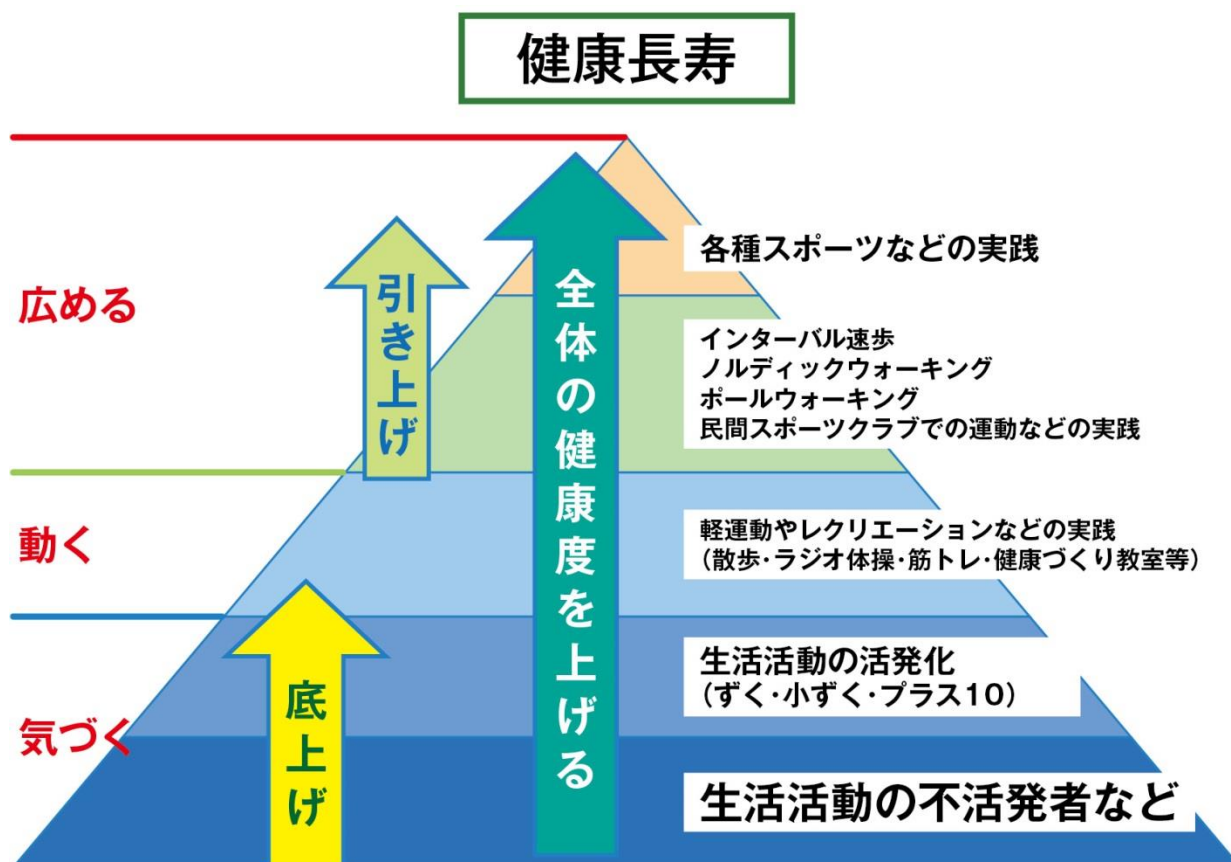
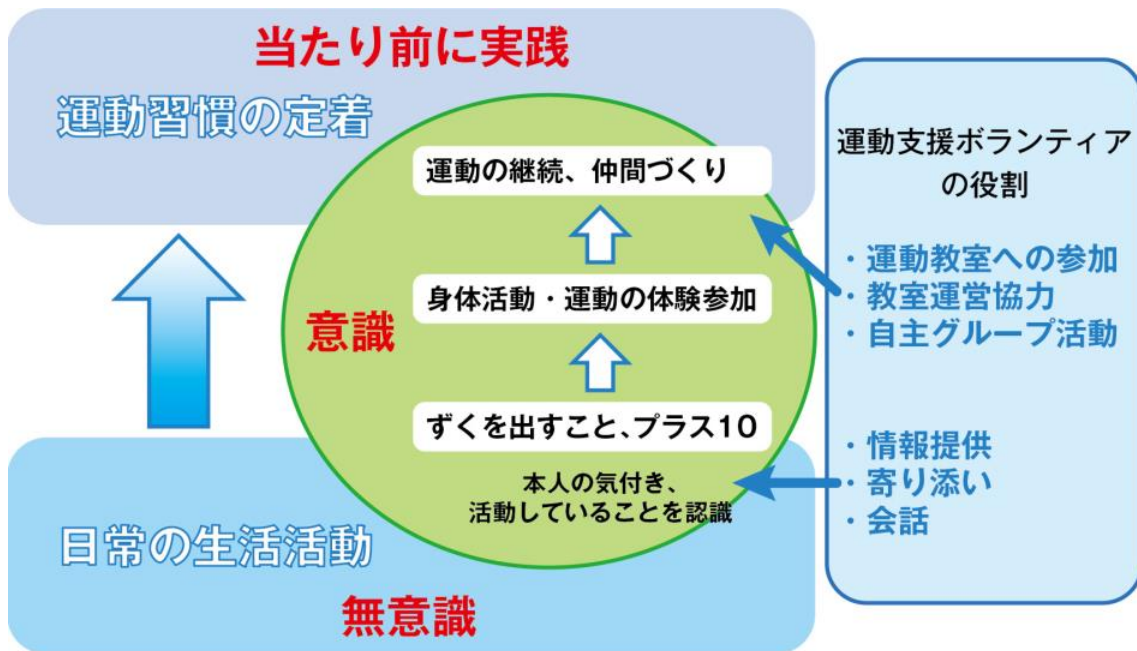


図1 健康長寿を目指して身体活動の活発化で健康度を上げる



しあわせ信州



無意識で行っている動作⇒意識的におこなう⇒継続を意識⇒運動習慣の定着

図2 運動習慣定着に向けた意識の変化と運動支援ボランティアの役割

II 身体活動の必要性

1. 身体活動とは

人が体を動かすことを総じて「**身体活動**」と言う

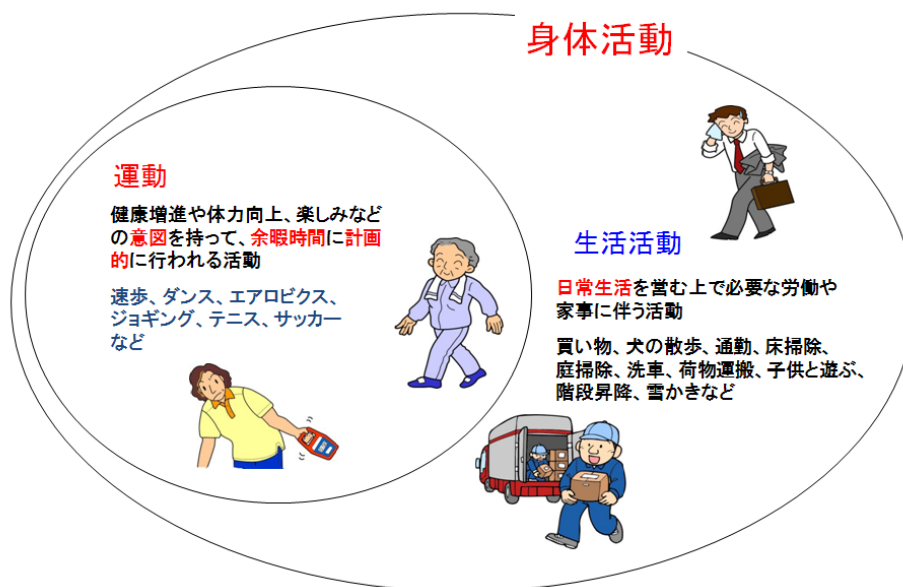


図3 身体活動(「健康づくりのための身体活動基準・指針の概要と活用」)

独立行政法人国立健康・栄養研究所 健康増進研究部 宮地元彦より引用)

身体活動には、日常生活の中の労働や家事、通勤・通学、子供と遊ぶなどの「生活活動」とジョギングやサッカー、テニス、ダンスなど意図をもって余暇時間に計画的に行われる「運動」が含まれています(図3)。

いくつかの研究結果では、行った身体活動量の増大に応じて生活習慣病等や生活機能低下のリスクが低減することが示されています。

健康の維持・増進には「運動」が重要とされていますが、「運動」をするには時間・場所・指導者等の条件をクリアしないと実行が難しく、実施することが重要だということも分かっていますが、なかなかできないのが実状です。

そのような中、厚生労働省では国民の健康長寿を達成するために「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」という標語を掲げ、運動の重要性を示し、さらに「運動」だけでなく、そこに日常生活の「生活活動」を含めた『身体活動量』を増やすことを奨励した「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」を発表し、「生活活動」の重要性にも言及しています。また、年代別に必要な運動量(基準値)を「身体活動」、「運動」と「体力」のそれぞれについて、具体的な目標を設定しています(表1)。

表 1 身体活動の基準値

血糖・血圧・脂質に関する状況		身体活動 (生活活動・運動) ^{*1}		運動		体力 (うち全身持久力)
健診結果が基準範囲内	65歳以上	強度を問わず、 身体活動を毎日40分 (=10メッツ・時/週)	(例えば10分多く歩く) ※4 今より少しでも増やす	-	(30分以上・週2日以上) ※4 運動習慣をもつようにする	-
	18～64歳	3メッツ以上の強度の 身体活動 ^{*2} を毎日60分 (=23メッツ・時/週)		3メッツ以上の強度の 運動 ^{*3} を毎週60分 (=4メッツ・時/週)		性・年代別に示した 強度での運動を 約3分間継続可能
	18歳未満	-		-		-
血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの者		医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環としての運動指導を積極的に行う。				
リスク重複者又はすぐ受診を要する者		生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮がより特に重要になるので、まずかかりつけの医師に相談する。				

- ※1 「身体活動」は、「生活活動」と「運動」に分けられる。このうち、生活活動とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動を指す。また、運動とは、スポーツ等の、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動を指す。
- ※2 「3メッツ以上の強度の身体活動」とは、歩行又はそれと同等以上の身体活動。
- ※3 「3メッツ以上の強度の運動」とは、息が弾み汗をかく程度の運動。
- ※4 年齢別の基準とは別に、世代共通の方向性として示したもの。

(健康づくりのための身体活動基準 2013 厚生労働省より抜粋)

長野県においては、「健康づくりのための身体活動指針：アクティブガイド」の長野県版として「長野県版身体活動ガイドライン：ずくずくガイド」を作成し、「ずく」、「小ずく」を出してからだを動かすことで、日々の生活の中の身体活動量を増やし、「健康長寿世界一」を目指しています。

また、健康づくりの県民運動として進めている「信州 ACE (エース) プロジェクト」においては、重点項目の一つの「Action (体を動かす)」に関し、インターバル速歩など効果的な運動手法や市町村などで行われている各種ウォーキング、地域のオリジナル体操などの普及を図り、からだを動かすことを推進していくこととしています。

2. なぜ、今、身体活動か

長野県は「平均寿命」が男性(80.88歳)、女性(87.18歳)ともに全国で第一位となっています(平成22年現在)。また、厚生労働省から示されている「健康寿命」の3つの算定方法(表2を参照)の一つである「日常生活が自立している(多少の不自由さはあるものの自分で生活できる=要介護1以下)期間の平均」も男性(79.46歳)、女性(84.04歳)とも全国で第一位となっています。

しかし、厚生労働省では健康寿命の定義を客観性の強い「日常生活に制限のない(日常生活に影響のあるような健康上の問題が無い)期間の平均」を主指標にしており、この算定方法では、男性(71.17歳)で6位、女性(74.00歳)で17位とランクが下がります。この「日常生活に制限のない期間の平均」による健康寿命と平均寿命との年齢差は男性で9.71歳、女性では13.18歳であり、これは全国の平均においても同様(男性:9.17歳、女性:12.73歳)です(図4)。

前述しました健康寿命と平均寿命との差は、何らかの健康障害を有している期間(不健康な期間)であり、その期間は医療費や介護給付費などの経済的な負担が多くなるだけでなく、日常生活活動に何らかの手助けが必要となることなどにより、県民の生活にも影響があるものと考えます。

そのため、平均寿命と健康寿命の差を縮めることが「健康長寿」を延伸する上で重要となります。

また、他の「健康寿命」の算定方法である「本人が健康であると自覚している(自分の健康状態がふつう以上であると考えている)期間」では、男性(70.76歳)は10位、女性(73.56歳)は20位とさらにランクが下がっています(表2)。

表2 長野県の平均寿命と健康寿命(平成22年)

項目		全国	長野県	順位
平均寿命	平均寿命(男性)	79.59	80.88	1
	平均寿命(女性)	86.35	87.18	1
健康寿命	日常生活に制限のない期間の平均(男性)	70.42	71.17	6
	日常生活に制限のない期間の平均(女性)	73.62	74.00	17
	健康であると自覚している期間の平均(男性)	69.90	70.76	10
	健康であると自覚している期間の平均(女性)	73.32	73.56	20
	日常生活動作が自立している期間の平均(男性)	78.17	79.46	1
	日常生活動作が自立している期間の平均(女性)	83.16	84.04	1

※ 「平均寿命」は、厚生労働省「平成22年都道府県別生命表」
「日常生活に制限のない期間の平均」は、厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」
「健康であると自覚している期間の平均」は、厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」
「日常生活動作が自立している期間の平均」は、「平成22年介護保険の要介護度」

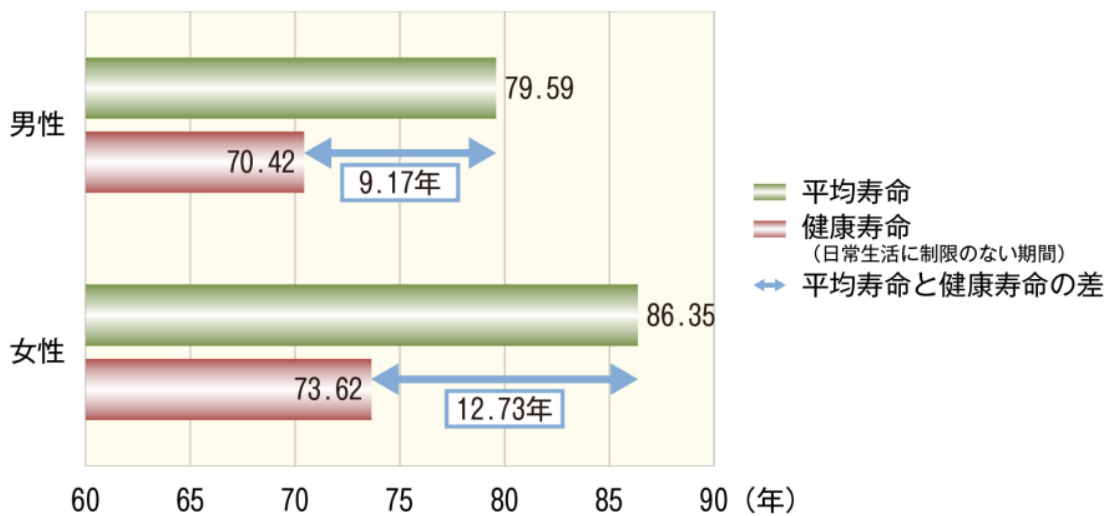


図 4 平均寿命と健康寿命(全国)

(厚生労働省「平成 22 年都道府県別生命表」、「平成 22 年国民生活基礎調査」より)

さて、長野県では「健康長寿」を達成するための身体活動に関して、平成 25 年 3 月に発表した「信州保健医療総合計画」の中で、以下のような目標を掲げています(表 3)。

身体活動量の指標として最もよく知られているのが1日の歩行数ですが、成人(20~64 歳)の男性は 9,000 歩、女性は 8,000 歩を毎日歩く習慣を平成 29 年度までに達成することが県の目標です。これは、男女ともに現状よりも 1,000 歩/日の増加を意味します。本来、生活習慣病予防の観点からすると、1 日 10,000 歩が必要(厚生労働省「健康日本21」)とされていますが、年々歩行数が減少していることを考えると、まずこの目標を達成することが先決です。

また、65~79 歳の高齢者については、現状よりも数百歩多い 7,000 歩(男性)及び 6,500 歩(女性)が目標ですが、高齢者が安全に歩行するためには、加齢に伴う筋力の低下を防ぐことも重要であり、そのためにも日々の生活活動を活発化することも必要です。

次に、「意識して体を動かすよう心がけている者」の割合は、男性は 55.2%を 60.0%に、女性は 57.9%を 63.0%にすることが求められています。この「意識してからだを動かす」ことこそ、まさに「ずくをだす」ことであり、より多くの方たちにそのような習慣を身につけてもらえるようにしたいものです。さらには、意識してからだを動かすうちに無意識にからだを動かすようになり、その結果、活動的なライフスタイルを獲得することが理想です。

「運動習慣のある者の割合」も各年齢層で現状より 4~5%の増加が必要と考えられています。生涯にわたって運動やスポーツに親しむことにより体力が維持向上されるだけでなく、爽快感を得ることなどによる心理的効果やコミュニティーの拡大などの社会的効果も期待できます。

表3 健康長寿達成の目標

指標	現状	目標(H29)	目標数値の考え方	備考(出典等)
1日当りの平均歩行数 20～64歳男性 20～64歳女性 65～79歳男性 65～79歳女性	長野県 8,282歩 全 国 7,841歩 長野県 6,966歩 全 国 6,883歩 長野県 6,122歩 長野県 5,818歩 (H22)	9,000歩 8,000歩 7,000歩 6,500歩	健康日本21(第2次)の指標に合わせ、10年後に1,500歩の増加とし、本計画の目標年度ある5年後の値	県民健康・栄養調査、国民健康・栄養調査
意識して体を動かすよう心がけている者の割合 15歳以上男性 15歳以上女性	55.2% 57.9% (H22)	60% 63%	健康日本21(第2次)の運動習慣のある者の指標に合わせ、10年後に10%の増加とし、本計画の目標年度である5年後の値	県民健康・栄養調査
運動習慣のある者の割合 20～64歳男性 20～64歳女性 65歳以上男性 65歳以上女性	長野県 33.0% 全 国 26.3% 長野県 22.4% 全 国 22.9% 長野県 48.2% 全 国 47.6% 長野県 40.6% 全 国 37.6% (H22)	38% 27% 53% 46%	健康日本21(第2次)の指標に合わせ、10年後に10%の増加とし、本計画の目標年度である5年後の値	県民健康・栄養調査、国民健康・栄養調査
運動やスポーツを習慣的に(学校の体育の授業を除き、週に3回以上)している子供の割合 小学校5年生男子 小学校5年生女子	長野県 57.0% 全 国 61.5% 長野県 31.1% 全 国 35.9% (H22)	増加 増加	健康日本21(第2次)の目標値	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
総合型地域スポーツクラブの会員数	17,050人	25,000人	スポーツ推進計画案と整合	教育委員会調査
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している者の割合	H25調査	増加	健康日本21(第2次)の目標値	

「信州保健医療総合計画」第4編 第2節 第3-2 「県民の取組」より引用

3. 生活習慣病予防と身体活動

生活習慣病とは、食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称です。日本人の主な死因である「悪性新生物」・「脳血管疾患」・「心疾患」、更に脳血管疾患や心疾患の危険因子となる「動脈硬化症」・「糖尿病」・「高血圧症」・「脂質異常症」なども生活習慣病であるとされています。

ほとんどの生活習慣病は症状のないままに進行するため、症状を自覚する頃にはかなり進行していることが多くなっています。そのため一度発症してしまうと治療をしても完治が難しかったり、後遺症を残してしまうケースも少なくありません。そのため、日頃の好ましくない生活習慣を改め、予防に努めることが重要です。

(1)メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、おなかの内臓のまわりに脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態をいいます。

糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの原因の一つである内臓脂肪は、私たちがからだを動かすときのエネルギーの源となるため、身体活動量を増やすことは、内臓脂肪をより消費し、内臓脂肪型肥満の改善・予防につながり、生活習慣病の進行を防ぐ効果が期待できます。

(2)高血圧症

高血圧症とは、血管の中を流れる血液の圧力が強くなり続けている状態です。進行すると血管壁の弾力性が失われ、また血管壁に傷が生じて、その傷にLDL-コレステロールなどが沈着すると動脈硬化が促進され、血管抵抗が大きくなり血圧が高くなるといわれています。

身体活動量の増加や習慣的な有酸素性運動により、エネルギー消費量が増加し、内臓脂肪と皮下脂肪がエネルギー源として消費され、コレステロールなどの脂肪からなる物質の動脈内への沈着を防ぎます。また、運動時には血管内の血流量が増え、止めると元に戻るため、その血流量の増減により、血管への刺激が加わり、動脈の弾力性が改善され、それにより降圧効果が得られ、高血圧症が改善されると言われています。

(3) 糖尿病

糖尿病には、いくつかのタイプがあります。「1型糖尿病」、「2型糖尿病」、「妊娠糖尿病」、「遺伝子異常やほかの病気や薬剤の作用によるもの」などです。

1型糖尿病がインスリン(血糖の低下やブドウ糖の代謝全体に影響をもたらすホルモン)の絶対量が不足して発症するのに対して、2型糖尿病は、食事や運動などの生活習慣が関係している場合が多く、わが国の糖尿病の95%以上はこのタイプです。

身体活動(運動)は筋肉や脂肪組織でのインスリンの性能を改善するので、インスリンが節約され、糖の消費状態が正常化します。また、心肺機能・脂質の消費・血圧等の改善やストレスが低減されることにより、糖尿病の合併症(虚血性心疾患、脳血管疾患など)を防ぐこともできるため、予防や治療に高い効果が期待できます。

(4) 心疾患(虚血性心疾患)

虚血性心疾患とは、心臓の筋肉に血液を運ぶ冠状動脈が狭くなることで、血液が通りにくくなり、心臓に十分な血液がいなくなる病気です。

身体活動(運動)は虚血性心疾患の危険因子である高血圧・高血糖・脂質異常・精神的ストレス・肥満を低減します。また、動脈硬化を防ぐ HDL-コレステロールを増やし、さらに冠状動脈を通じ、心筋の隅々に血液を供給する毛細血管を増やし、それら血管の弾力性を改善して血液の流れをスムーズにします。

(5) 脳血管疾患

脳卒中とは、脳の血管がつまったり、破れたりして、その先の細胞に血液が届かなくなり、脳細胞が壊死してしまう病気です。

身体活動(運動)は脳卒中の最大危険因子である高血圧症の原因である糖尿病・脂質異常症・肥満・運動不足を低減し、さらに脳に血液を供給する血管の動脈硬化を防ぐ HDL-コレステロールを増やします。また、それら血管の弾力性を改善して血液の流れをスムーズにします。

(参考文献:「生活習慣病を知ろう」厚生労働省 健康局総務課 生活習慣病対策室)

(6)その他

運動による脳神経細胞の活性化は、脳内快樂物質の「セロトニン」、「ドーパミン」、「ノルアドレナリン」等の分泌を促し、気分を高揚させたり、やる気を起こさせたり、いやなことを忘れさせてくれます。

- セロトニン : 心のバランスを整える作用のある神経伝達物質で、セロトニンが不足すると精神のバランスが崩れて、暴力的になったり、うつ病を発症すると言われている。
- ドーパミン : 中枢神経系に存在する神経伝達物質で、運動調節、ホルモン調節、「楽しみ」に関する感情や意欲、学習に深く関わり、何かしら良い物を得たり、いやなものを避けたりするために放出される。
- ノルアドレナリン : セロトニンやドーパミンと同様の神経伝達物質で、「意欲」、「不安」、「恐怖」、「緊張」と関係が深く、ノルアドレナリンが不足すると、仕事や学習の効率低下、注意力が散漫になる、外部からの刺激に鈍くなり、意欲や判断力が低下、無気力、無関心となり、いわゆる抑うつ状態の症状が現れる。

(参考資料: 快適Life www.human-sb.com/)

また、身体活動(運動)は将来がんになる「前がん細胞」の発生と成長に関わるホルモンの分泌を抑制したり、遺伝子や細胞を傷つける「活性酸素」から身を守り、がんの発生、増殖を抑制する「免疫機能」を高めるなどの効果が報告されています。

(参考文献: 健康長寿ネット「運動とがん」長寿科学振興財団)

4. ロコモティブシンドロームと身体活動

(1) ロコモティブシンドロームとは

運動器(人が自分のからだを自由に動かすために必要な、骨・関節・軟骨・椎間板・筋肉や神経で構成されている器官)のいずれか、あるいは複数に傷害が起こり、歩行や日常生活に何らかの不都合をきたしている状態をいいます。

運動器疾患

- 骨粗しょう症 :骨が弱くなり、骨折しやすくなる。男性は 60 歳、女性は 40 歳台後半から骨密度の低下が始まるといわれています。
- 変形性関節症 :関節軟骨のすり減りにより、痛みや可動域制限(曲げ伸ばしが十分にできない)などを生じます。
- 変形性脊椎症 :背骨にかかる負担の結果、椎間板がすり減ったり、骨の変形を生じたりします。

(参考資料:ヘルスケア 家庭の医学 お年寄りの病気)

骨や筋肉の量のピークはおよそ 20～30 歳代で、適度な運動で刺激を与え、適切な栄養素を摂ることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40・50 歳代でからだの衰えを感じやすくなり、60 歳代以降、思うように動けないからだになってしまう可能性があります。

(2) 予防

適度な身体活動で骨や関節を守っている筋肉等に刺激を与え、弱体化させないこと、また、骨や筋肉を強くする食生活(カルシウム・たんぱく質・ビタミンK・ビタミンB6などをバランスよく摂る)を心がけることが重要です。

(参考文献:「ロコモティブシンドローム」公益社団法人日本整形外科学会)

5. 体力と生活習慣病

健康づくりに特に重要とされている体力の要素は全身持久力(からだ全体を使った運動を長く続けるために必要な能力)です。厚生労働省が公表した「健康づくりのための身体活動基準2013」では、日本人の全身持久力と生活習慣病の関係を見ると、年代・性別で平均以上の能力を有するグループは、最も乏しいグループよりもリスクが約40%低かったとされています。体力は高いほうが、死亡や疾患を発症するリスクがずっと低いのです。

このようなことから、生活習慣病等や生活機能低下のリスクを低くするためには、まず、ずくを出して動き始め、毎日元気に歩けるようにします。さらに週に1~2回はスポーツやレクリエーションで楽しくからだを動かすなど運動習慣の定着を図ることで体力が向上し、病気になるリスクも低くなります(図5)。

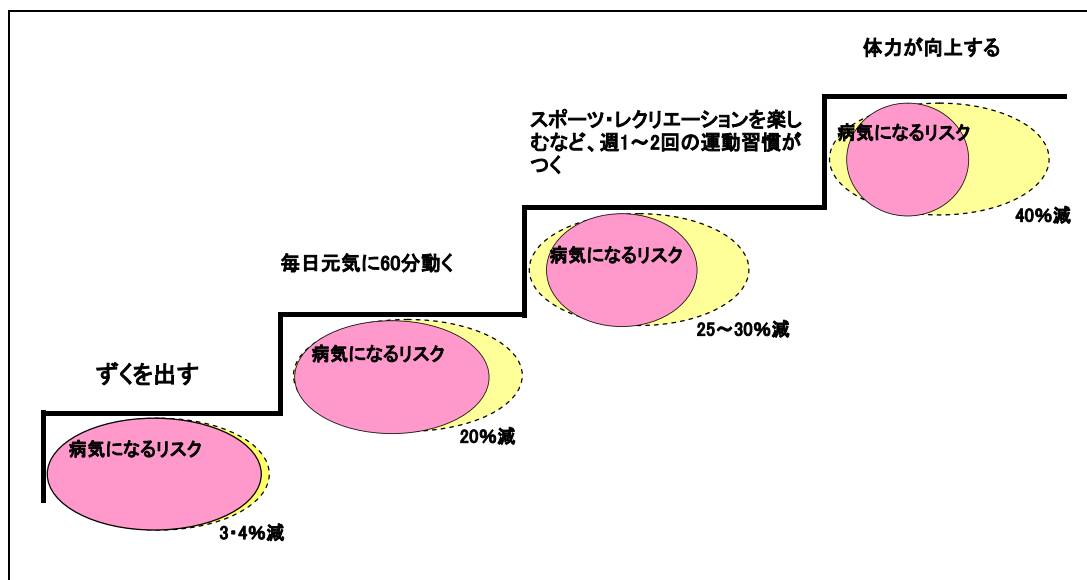


図5 身体活動増加と病気になるリスクの低下

(「健康づくりのための身体活動基準2013」を参考に作図)

Ⅲ ずくだすガイドの活用法

1. ずくだすガイドとは

ずくだすガイド(図6)は、長野県が健康長寿世界一を目指し、国が示した「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」を参考に「長野県版身体活動ガイドライン(ずくだすガイド)」として作成したものです。

「ずくだすガイド」の特長は、①長野県の特徴を出し、県民に馴染みのあるものとするために、「ずく」の言葉をできるだけ取り入れたこと、②長野県民の生活スタイルに合わせた動作をできるだけ取り入れたこと、③日常の動作を多様化し、自然と身体活動に結び付く内容を取り入れたこと、④青壮年期におけるメタボリックシンドローム等の予防や高齢期におけるロコモティブシンドローム等の予防に有効な内容にしたこと、⑤イラストを多く活用し、誰でも分かりやすい表現にしたこと、などが挙げられます。

この「ずくだすガイド」は、長野県民がより健康で明るい生活をしていただくために必要な日常生活における身体活動方法について、それぞれの生活環境や身体状況ごとに分かりやすく解説しているものです。運動支援ボランティアの皆さんには、一人でも多くの方にこのガイドを紹介・理解してもらい、それぞれに適した方法で身体活動量を増やし、健康長寿を手に入れていただくための手助けをお願いしたいと思います。

信州にはずくがある!!

信州は大人も子ども「ずく」だす子
長野県の健康長寿は、家族や地域の仲間とつながり高い、助け合い、学びあいで作り上げてきた賜物です。未来に伝えましょう。

「ずく」だして健康と長寿を手に入れよう
普段から元気にからだを動かすことで糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。例えば「ずく」を出して、今より10分多く毎日からだを動かしてみませんか。

チェックが0のあなたは
気づく
「小ずく」を出そう

今の生活を振り返って「小ずく」を出す工夫をしましょう。

- コタツから出ておっくうがらすに立ち上ろう
- 掃除はこまめにやりましょう
- 重い物は袋で歩いて探しましょう
- 散歩で信州の四季を楽しみましょう

チェックが1つのあなたは
動く
今より10分多く動こう

今より「ずく」を出して、少しでも長く、少しでも元気にからだを動かしましょう。

- 昼下校一緒に歩いて見守り隊
- CM中は、運動タイム
- いつでもどこでもウォーキング
- 実りを期待し、農作業
- レクリエーションやスポーツを楽しみましょう

チェックが2つ以上のあなたは
広める
仲間にも広めよう

「ずく」を出して仲間を増やしましょう。

- 仲間を持って健康づくりの知識を学びましょう
- ウォーキング大会やスポーツイベントに参加
- 地域のスポーツ活動に参加し、盛り上げましょう
- 雷かきは近所・地域で助け合い

「小ずく」も積み重ねれば「ずく」になる

★18歳から64歳の方★
「ずく」を出して元気に動こう。1日60分

★65歳以上の方★
じっとしていないで「小ずく」を出そう。1日40分

※ロコモティブシンドローム(ロコモ)の発生、動けなくなる、バランス能力の低下によって転倒、怪我しやすくなることで、自立した生活が営めない方が必要になり危険性の高い状態を指しています。

図6 ずくだすガイド

(<http://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/kenko/kenko/kenko/undou/zukugaido.html>)

2. ずくチェックとは



図7 ずくチェックとは

これは、自分がこれから身体活動に取り組むうえで、現在の身体活動状況やその意識や意欲の有無をチェックしています。また、今の自分が「気づく」・「動く」・「広める」の3つの段階のどの状態にあるかを分類するとともに、「ずくだすガイド」の内容を、自分事として捉えられるきっかけ作りの役割があります(図7)。

- 日頃からこまめに動いている**
これは、理由はともかく、日頃から動くことを面倒くさげらずに行っているか、またはからだを動かすための「ずく」を出せる意欲があるのかを確認する項目です。
- 週1回以上、スポーツや体力づくり運動を楽しんでいる**
これは、すでに運動をしているのかを確認する項目です。
- 家族や仲間を誘ってからだを動かしている**
これは、自分だけで身体活動を行うのではなく周りの方を巻き込み、共に身体活動を行なっているか、また仲間にも広げる「ずく」があるのかを確認する項目です。

上の3項目に全くチェックが付かなかった方は、「気づく」に案内しています。軽い動作の「小ずく」を増やすことが「ずく」につながることで、身体活動を増やすためには、小さなことからでもやるのが大切であることを伝えています。

チェックが1つの方は、「動く」に案内しています。「ずく」を出して、今よりも10分、更に15分多く動いてもらうためのヒントを伝えています。

チェックが2つ以上の方は、「広める」に案内しています。「ずく」を自分のためだけに出すのではなく、周りの方にも広め、誘い合って、身体活動を行なうことを伝えています。

3. 気づくとは



図8 気づくとは

「ずくだすガイド」の「ずくチェック」から、チェックが全く付かなかった方に参考にしてほしい身体活動の提案を示しています(図8)。

まずは、自分の生活を振り返っていただくことが大切です。日常生活の中で当たり前に行っている身体活動が、出来ているのか出来ていないのかに「気づく」こと、また、身体活動を増やす際には、「小ずく」を積み重ねることから始めても良いことに「気づく」ことを伝えています。日常生活の中で立つ動作を増やすことや、「小ずく」を増やすことが、身体活動量を増やしロコモティブシンドローム予防、認知症予防のきっかけづくりになります。また、高齢者や痛みのある方については、痛みの出ない範囲でゆっくりからだを動かすことも大切です。

図8に示した活動についての説明をします。

①掃除はこまめにやりましょう

掃除は日常生活で大切な身体活動の1つです。家のまわりの掃除とともに、窓掃除、床掃除、風呂掃除などを積極的に行いましょう。

②コタツから出ておっくうがらずにたち上ろう

冬場は活動量が低下します。できるだけ座っている時間を減らし、立つ時間や歩く時間を増やすことが身体活動につながり、健康寿命の延伸、ロコモティブシンドロームの予防に役立ちます。

③買い物は見て歩いて探しましょう

買い物は立派な歩行運動。ウインドウショッピングは町の景色を楽しみながら、大型量販店は広く、雨の心配のない場所です。家族や仲間と一緒に買い物を楽しむとともに、身体活動量をアップすることができます。

④散策で信州の四季を楽しみましょう

公園や日々慣れ親しんでいる家のまわりも、季節によって様々な風景へ変化します。四季折々で変わる花々を見たり、山菜やきのこなどの山の幸を探しながらの散策を楽しみましょう。

4. 動くとは



図9 動くとは

「ずくだすガイド」の「ずくチェック」から、チェックが1つの方に参考にしてほしい身体活動の提案を示しています(図9)。

この方々は、身体活動に対して、特別苦手意識はないが、まだまだ足りているとは考えにくい状態と考えられます。いままでの生活を振り返っていただくこととともに、今よりも「ずく」を出し10分多く活動時間を増やすことから始め、徐々に強度の高い身体活動にチャレンジするなど、段階的に身体活動を増加していくことで体力の向上や病気の予防につながります。日常的に「動く」ことへの意識、それを続けていくための行動を一緒に考えていきましょう。

図9に示した活動についての説明をします。

⑤登下校 一緒に歩いて見守り隊

世代間交流とともに身体活動も増やせる、見守り隊はその代表かもしれません。小学生の登下校を、庭先や畑での作業の際に声をかけたり、地域の住民が朝夕の散歩の際に見守るといった活動は、長野県らしい取組の1つです。

⑥CM中は、運動タイム

テレビCMの時間も、筋力トレーニングやストレッチを行う絶好の機会です。

⑦いつでもどこでもウォーキング

都会に比べると、一駅歩くことが難しい長野県。地域性もありますが、たまには、車でしか通ったことのない道を歩いてみませんか？ノーマイカーデーやノー残業デー、休日を活用することをお勧めします。

⑧実りを期待し、農作業

長野県は、風土や立地を巧みに生かした個性豊かな環境の中で、草むしりや家庭菜園、直売所への出荷や営農など、農作業・農業を様々なスタイルで実施しています。農作物を育てること、みんなで作業すること、収穫物をおすそ分けすること、農作業・農業には、身体活動の維持や生きがい活動として大きな可能性があります。

⑨レクリエーションやスポーツを楽しみましょう

日々の活動で「ずく」をだすことも大切ですが、家族や仲間と運動を楽しむことも重要です。レクリエーションをしたり、眠っているスポーツ用具などを使ってみることもお勧めです。

5. 広めるとは



図10 広めるとは

「ずくガイド」の「ずくチェック」から、チェックが2つ以上の方に参考にしてほしい身体活動の提案を示しています(図 10)。

この方々は、現段階で十分な身体活動習慣を持つ人と予想されます。このような人々が増え、家族や仲間とつながりや一緒に身体活動をする楽しさ・喜びを感じることが、長野県の目指す「しあわせ信州」、また健康で長寿な地域をつくることにつながると考えられます。

身体活動としての「ずく」だけではなく、仲間づくり、地域づくりのための「ずく」を出すことも重要です。

また、この広める活動はすでに長野県では当たり前に行われていることですが、積極的にその活動に参加し、地域のつながりや助け合いを活性化し、楽しく身体活動が続けられる環境づくりを、自らも行えるようになることも重要です。

図 10 に示した活動の説明をします。

⑩地域のスポーツ活動に参加し、盛り上げましょう

地域には、多くのスポーツ活動があります。自分自身が参加するとともに、仲間を誘って参加しましょう。

⑪ウォーキング大会やスポーツイベントに参加

県内のスポーツイベントは、春から秋には健康マラソンやウォーキング大会・トレッキング、冬にはスキー・スケートなどが活発に行われています。「今年はこれに参加しよう」と目標をたてからだづくりを行うなど、1年を通しての身体活動をまわりの人とともに楽しみましょう。また、スポーツイベントで応援することも参加のひとつの形です。家族や仲間の応援をしたり、地域を拠点とするプロスポーツチームを応援することも、身体活動を増やす環境づくりにつながります。

⑫仲間を誘って健康づくりの知識を学びましょう

健康づくりとは、身体活動だけではありません。地域で活躍する専門家とともに、生活の面、食事の面など、多くの正しい知識を学び、健康と長寿を手に入れましょう。長野県では食生活改善推進員、保健補導員など、健康づくりのボランティアが地域で活躍されています。自分の健康を守り、家族や地域の健康づくりを進めるため正しい知識を学び、行動を起こしてきた長い歴史が、現在の健康長寿を支える一端と考えられています。今後もその活動の輪を広げていくことが重要です。

⑬雪かきは近所・地域で助け合い

記録的な大雪など災害や異常気象への対応は、個人では限界があります。長野県の特徴とも言える普段からのつながりや助け合いで、みんなで協力して近所の雪かきを行いましょう。

IV 身体活動のヒント

日頃何気なく行っている動作でも、意識して動かすことで、からだ全体の筋肉が活発に動くようになり、筋力の低下を軽減し、エネルギーの消費量を増やすことが可能になります。改めて時間を取って運動することが難しい方は、日常生活の中の「生活活動」に注目して、活動的に体を動かすことで健康寿命の延伸を図りましょう。

1. 日常生活の中で

1)家の中で

- ◇朝は起きるあがる前にストレッチでからだを伸ばし、動きやすくしてから起きましょう。
- ◇歯を磨く時は、スクワットや脚のストレッチをしながら行いましょう。
- ◇台所仕事は姿勢を正し、猫背にならないようにしましょう。
- ◇掃除機やモップをかける時は、踏み出し足を大きくしっかりと出しましょう。
- ◇雑巾がけもからだを大きく使い、手も左右に大きく動かしましょう。
- ◇食卓のいすでの立ち座りはスクワット、脚力UPを目指しましょう。



2)庭先や畑で

- ◇庭先の雑草はこまめに抜き取り、同じ姿勢で強張ったからだはストレッチでほぐしましょう。
- ◇洗濯物を干すときは、からだを大きく使い、しっかりと動きましょう。
- ◇農作業、機械が使えない細かいところは手で行い、エネルギーを発散させましょう。
- ◇近くの田んぼや畑の見回りは、ウォーキングがてら歩いて行きましょう。
- ◇車の洗車は手で行い、からだを大きく使って洗いましょう。



3)買い物で

- ◇近いところ買い物は、歩きか、自転車で行きましょう。
- ◇スーパーの駐車場はなるべく遠くに駐車して歩きましょう。
- ◇スーパーの中ではあちこちと、いろいろな所を見て回り、歩数を増やしましょう。
- ◇大型店、上下階の移動は階段を利用して脚の筋肉を使い



ましょう。

◇少量の買い物ならば、筋トレを兼ねて、かごは手で持ちましょう。

4)家の周りで

◇雪かきは汗をかきかき、近所の分まで張り切ってやりましょう。

◇雪の日は筋トレを兼ねて、雪かきをしましょう。

◇犬の散歩、時にはコースを変えて、気分転換しましょう。

◇登校の見守り隊、子供を送ったその後は、速足歩行で帰りましょう。

◇回覧板を届けるついでに大回りして、歩数を増やしましょう。



2. 仕事の中で

◇通勤の歩ける距離は歩幅を広げてしっかり歩きましょう。

◇通勤の自転車や歩きで活動量をアップしましょう。

◇バス停は1つ手前で乗り降りし、歩行数を増やしましょう。

◇トイレへは階段を使って上下階へ移動し、脚を鍛えましょう。

◇昼休みは外に出て、からだを動かし、リフレッシュしましょう。

◇社内での移動は大また・早足を意識しましょう。

◇座ってばかりいないで、こまめに椅子から立ち上がり、脚筋を鍛えましょう。

◇仕事の合間には首や肩を回し、からだをほぐしましょう。



3. レクリエーションや各種スポーツで

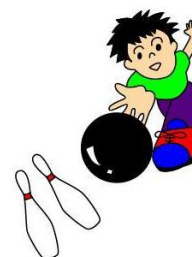
◇地域のスポーツ大会は積極的に参加し、みんなで大会を盛り上げましょう。

◇会社の運動サークルやイベントに参加して仲間づくりや健康意識を高めましょう。

◇健康づくり教室は健康づくりの知識を得る絶好のチャンスです。仲間を誘って参加しましょう。

◇マラソン大会、練習不足は危険です。完走を目標に十分練習をかさねてからチャレンジしましょう。

◇スキーやスケートは、運動不足になりがちな冬に身近にできるスポーツです。



4. このほかにも


- ◇ウォーキング中の信号待ちは、片足立ちを交互に行い、脚筋力を維持しましょう。
- ◇歩きながらの肩回しで、からだの隅々まで動かしましょう。
- ◇広い場所でのウォーキングでは、後ろ歩きやクロス歩きなどいろいろな歩き方をためてみましょう。
- ◇雨の日は家の中でできること、ストレッチや筋トレを行いましょう。
- ◇プールでは目標を立てて、しっかり泳ぎましょう。
- ◇登山は無理せず自分に合ったレベルで行いましょう。
- ◇スポーツクラブでは、トレーニングに精を出すだけでなく、仲間づくりもしましょう。
- ◇ウォーキングシューズは玄関の目に付く場所に置き、歩くことを多くしましょう。



5. 四季を通して

ずく

新緑の山をかき分け山菜採り
春野菜、一つ一つを大切に手で収穫
見守り隊、新入生といっしょに登下校
農作業、細かいところは手で作業




小ずく

お花見しながらゆっくり散歩
新緑を楽しみながら森林浴
花・作物の種まきや苗の移植
芽吹きに合わせて、庭木の手入れ

春

ずく

お盆の前はお墓掃除で心も綺麗に
田んぼの水管理、早足で一回り
海水浴やプールでひと泳ぎ
夏祭り、踊りやみこしで盛り上げよう




小ずく

朝夕は畑の野菜にも水分補給
暑い日は打ち水をして涼しげに
お盆には家族で歩いて墓参り
夕涼み、星を数えてチョイ歩き

夏

小ずく

近隣の稜線を見ながらのんびり散歩
収穫祭、材料持ち寄りみんなで準備
外に出て、我が家の庭の紅葉狩り
秋祭り、地元の神社へ歩いてお参り




ずく

紅葉を楽しみ、山をハイキング
秋の収穫、箱持つ手に力がみなぎる
里山のきのご探して 10,000 歩
スポーツの秋、おいしく食べて楽しく動こう

秋

小ずく

CM中はこたつから出てひと運動
野沢菜や大根洗いの後はストレッチング
初詣、健康祈って歩いて参拝
部屋の中、暖かくして薄着で活動



ずく

雪かきとはまめに実施
雪の朝、通学路の確保はみんなで協力
みんなで楽しくスキースケート、そり遊び
体操で体温上げよう、寒い朝

冬

V 効果が期待される運動の例

運動は健康増進や体力向上、楽しみなどの意図を持って、余暇時間に計画的に行われる活動のことを指しますが、運動を行う方の体力や嗜好によってさまざまな種目の活動やスポーツが行われています。ここでは、健康づくりのための運動として取り組みやすい運動の例や長野県から発信された運動の例を取り上げて紹介しています。どれも健康増進や体力向上が期待される運動ですから、自分に合った運動方法を見つける際の参考にしてください。

1. ウォーキング

ウォーキングは年齢に関係なく、誰でもどこでも道具を使わずできる全身運動（有酸素性運動）です。その人の目的によって自分でペースを調整できるのもポイントです。

ウォーキングの効果としては、歩くと全身の筋肉が使われるので筋力の低下を軽減させることができます。また、適度なスピードで歩くと脂肪が燃焼され、生活習慣病の予防になると同時に、心臓や肺の機能も徐々に向上することも期待できます。さらに、道端の花や草木を見、小鳥のさえずり聞くことで季節を感じたり、新しいお店を発見したり、偶然知人に会って話ができたりするなど、気分転換や脳への良い刺激にもなります。

効果的なウォーキングは目的によって強度、時間、頻度を設定する事が大切です。たとえば、生活習慣病予防を目的とするならば、1日20分（5～10分を何回かに分けて実施しても良い）、1週間で60分以上、または、少し息の上がるくらいのペースで15分をできるだけ毎日実施することが推奨されます。ただ、初めから頑張りすぎると膝や腰に負担がかかり、痛みのために歩くことができなくなることもあります。運動は、長く続けることが重要ですので、始まりは、日常生活活動の中で歩く機会を見つけ出し、1分でも、5分でも歩くようにすることからでも構いません。歩くときには姿勢を良くし、歩幅もやや広めにするとより効果が期待できます。



2. 長野県発インターバル速歩

科学的根拠に基づいたウォーキング法です。「さっさか歩き(速歩)」と「ゆっくり歩き(緩歩)」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法で、筋肉に負荷をかける「さっさか歩き」と、負荷の少ない「ゆっくり歩き」を合わせることで、筋力・持久力を無理なく向上させることができる上、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善などにも効果があります。また、1日トータル15分という手軽さも長く続けることができるポイントです。体力のない高齢者や忙しくて時間が取れないという人にもぴったりのトレーニング法です。

「さっさか歩き」とはややキツイとキツイの中間ぐらいの強度です(図 11)。



図 11 インターバル速歩の例(NPO法人熟年体育大学リサーチセンターより引用)

3. ストックなどを使用したウォーキング

ストックなどを使用したウォーキングとは、スキーや登山、ハイキングなどの時に使うストックやウォーキング用ポールまたはステッキなどを両手に持って行うウォーキングの事です。2本のストック・ポール・ステッキ(以下ポールという)をついて歩く歴史は、ノルディックスキーの夏場のトレーニングとして、北欧で行われたのが始まりといわれています。

スキーのトレーニング用というのが発想でしたが、ポールで下半身への負担が和らいだり、上半身も使う全身運動になるという利点に着目して、幅広い世代の健康運動となる「ノルディックウォーキング」として普及されています。

また、長野県の整形外科専門医の提案に基づいて開発され、リハビリから健康づくりまでを目的として国内を中心に普及されているのが「ポールウォーキング」です。

それぞれポールの種類や地面につく位置などに違いがありますが、このポールを転ばないための「杖」として使うだけではなく、良い姿勢の保持や歩くための動きを補助したり、体力のある方は積極的に前への推進力を生むための道具として使います。誰でも手軽に出来る運動であるため運動を始めるきっかけとして実施する人が増え、現在では健康づくりからレジャースポーツまで幅広く利用されるようになりました。



4. ラジオ体操

ラジオ体操の起源は今から約 85 年以上前、まだ保健衛生に対する意識が低く、結核や伝染病で命を落とす人も多かった時代に、福祉の増進と国民の経済生活の安定を計ることを目的として、「いつでも」「どこでも」「誰でも」できるものという理念の基に作成されました。

ラジオ体操第 1 は、「老若男女を対象」とし、日本人が陥りがちな「姿勢不良」や「膝の曲がり」を改善することを目的としており、体を伸ばす運動が多く入っています。女性の好みや体に配慮し、美しい動きで構成され、心地よく疲労回復・美容にも効果があるように工夫されています。これに対してラジオ体操第 2 は、「職場で勤労する人々を対象」とし、昼休みや休憩時間に行って「疲労回復」や「能率増進」をはかることを目的とし、第 1 よりも高度な動きで構成され、アクティブで疲れにくい体を導きます。

この 2 つの体操に共通することはリズムカルな連続運動であり流れを乱さず、自然に体が動くように個々の開始姿勢と終了姿勢に大変な工夫がなされています。

(参考文献: 中村各子著「大人のラジオ体操決定版」講談社)

5. ご当地オリジナル体操

ご当地オリジナル体操とは、県内様々な地域で作られた、子どもから高齢者までが親しみを持ち、ともに実施できる地域特有の体操です。県内各地区で健康づくり、仲間づくりなどの目的で、住民が中心となり、好きな曲に合わせた体操を考え、楽しみながらからだを動かします。その内容は、皆が楽しく、元気になるなどのほか、筋肉や脳を刺激・リラックスさせたり、体操によって効果は様々です。作る人たちの思い、やりがいを感じられる素敵な体操です。すでに、本県では、「信濃の国」や「地域にまつわる歌」に合わせたご当地体操が作られ、実施している地区が多数あります(表 4)。



【しあわせ信州ご当地体操コンテスト発表風景】

表4 「しあわせ信州ご当地体操コンテスト」に参加された団体の体操の例

体操名	体操作成および実施をしている団体名	主に活動している市町村名
立って、座って、ゲタうち体操	朝日村ゲタうち体操	朝日村
あさひ村健康体操	グレードシックス	朝日村
飯綱健康体操	飯綱町保健補導員グループ	飯綱町
きらきらサンバ～ボケたっていいやサンバ～	うんボケ（うんまくボケる）シスターズ	飯綱町
千曲川の体操	やまぶき	飯山市
信濃の国	いきいきサポーター伊那	伊那市
365歩のマーチ	いきいきサポーター伊那スマイル	伊那市
サザエさん	いきいきサポーター伊那スマイル	伊那市
涙そうそう	いきいきサポーター伊那ドリーム	伊那市
リンゴの唄	いきいきサポーター伊那ドリーム	伊那市
誰か故郷を想わざる	いきいきサポーター伊那ドリーム	伊那市
真田幸村のテーマ	テクマクマヤコン	上田市
バランスボール体操でハッピーライフ	東信医療生活協同組合	上田市
すわっこいきいき体操	やまびこスケートの森	岡谷市
おみごと！！ま～ち	おみごと！見守り隊ジュニア	麻績村
おみごと！！リズム体操	麻績村保健補導員会チーム聖の風	麻績村
栄村体操	栄村保健推進委員会	栄村
信濃恋歌	地域いきいきクラブ	佐久穂町
健康体操「信濃の国」	地域いきいき健康クラブ	佐久穂町
健康体操「千の風になって」	地域いきいき健康クラブ	佐久穂町
NHK東大震災復興支援リガ 花は咲く	地域いきいき健康クラブ	佐久穂町
須坂ドレミDE体操	須坂市保健補導員会	須坂市
チャオルでエクササイズⅢ	高山村保健補導員会	高山村
白い恋人達	東御パドル体操クラブ	東御市
トーミ トウ ミー	東御パドル体操クラブ	東御市
パドルジャークス体操	東御パドル体操クラブ熱姫クラブ	東御市
チェア太極拳と息いき体操	信州チェア太極拳研究会	東御市
キラキラ体操（365歩のマーチ）	一陽	長野市
大岡のびのびハッピー体操	大岡すわろピンクスサークル	長野市
黄門様のめくめく体操	大岡楽とくサークル	長野市
懐メロピクス	デイサービスセンター ノーマライ尾張部	長野市
信濃の国リズム体操	長野県健康づくり事業団	長野市
バランスアップ体操ありがとう	長野県健康づくり事業団	長野市
しんこうマイ・マイ体操	長野市信更地区保健補導員会	長野市
信濃の国	七二会地区健康福祉推進委員会	長野市
リズムに合わせて・骨盤体操	吉田公民館活動	長野市
雪の青春	チーム野沢温泉	野沢温泉村
湯けむり体操	野沢温泉ルンルンサークル	野沢温泉村
御代田町オリジナル太極拳リズム体操「千曲川」	はつらつサポーター	御代田町
御代田音頭	はつらつサポーター	御代田町
美わしの志賀高原体操	やっばなっば	山ノ内町

VI 運動を実施する上での注意事項

運動はその取り組み方が適切でなかった場合、様々な傷害を発生したり疾病を発症したりする可能性があります。特に高齢者や生活習慣病などの疾患を持っている方の場合は、膝・腰などの関節痛や骨折などの整形外科的障害、心筋梗塞など事故のリスクが高いことが予想されます。

指導者は、運動のイベントや講座等に参加する人に、そのリスクについて十分な説明を行い、事前問診などからの情報を共有して、セルフチェックによる体調自己管理の必要性を参加者が理解したうえで運動に取り組むことができるようにすることが重要です。またサポーターは表 5 の注意事項を理解し、指導者の指示のもと、安全配慮や緊急時の役割を果たす必要があります。

表 5 運動実施上の注意事項

項目	ポイント
(1) 服装や靴の選択	<p>服装は自分の体形に合った動きやすい物を選ぶことが大切です。</p> <p>夏は熱中症予防のために通気性が良い物、冬は風邪などの予防のために防寒と保温が良い物など、季節によって体温を調節しやすい服装を選びます。</p> <p>靴は足のサイズあった物で、クッション性に優れ、身体活動に適した靴を選びます。また、履くごとに、靴紐やマジックテープ等でしめなおすことは、膝痛・腰痛・外反母趾等の変形を防ぐとともに、転倒の原因となる“つまずき”を予防するためにも重要です。</p>
(2) 前後の準備・整理運動の実施	<p>軽い体操やストレッチングをスポーツや体力づくり運動の準備運動として行うことで、体温上昇、関節可動域の拡大、意欲の向上など、身体的・心理的準備を整え、運動による傷害や心血管事故などの発生を予防する効果があります。</p> <p>また、整理運動は疲労を軽減させ、蓄積を防ぐ効果があります(図 12、13)。</p>
(3) 種類・種目や強度の選択	<p>運動の内容は全身持久力の向上が期待できる歩行・サイクリング・ジョギングなど有酸素性運動が望ましく、また、ストレッチングや筋力トレーニングなどを組み合わせることで、筋肉の可動範囲が広がり、からだを支え動かす筋肉が強化されることにより、運動器の機能向上をさらに進めることができます。</p> <p>運動の強さは体力などに応じて「楽である」から「ややきつい」と感じる強さが適切です。</p>

<p>(4)正しいフォームでの実践</p>	<p>運動は正しいフォームで実践しないと、思わぬ傷害や事故を引き起こす場合があります。基本的なフォームや留意点を確認しましょう。</p>
<p>(5)足腰に痛み等のある場合の配慮</p>	<p>足腰に痛みのある場合は痛みが出る動きはしないことです。痛みのある場合は、医師の診察を受け治療を行ってから身体活動に取り組んでください。 その際には水中運動や自転車など体重の負荷が足腰にかかりすぎない種目から取り組みましょう。</p>
<p>(6)水分補給</p>	<p>脱水症や熱中症を予防するためには、こまめな水分補給が大切です。</p> <p>①水分を取るタイミングと量</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動を始める 30 分前、250～500mlを何回かに分けて飲む。 ・運動中は 20～30 分ごとに一口～200ml 程度飲む。 ・運動終了後は、減った体重分を補うように何回かに分けて飲む。 <p>②水分補給で気をつけること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喉が渇いたと感じる前に水分を補給する。 ・飲み物の当分濃度に注意し、必要に応じて水で薄めて飲む。 ・飲みすぎは消化器官に負担をかけるので、適時適量に心がける。
<p>(7)身体活動中の体調管理</p>	<p>運動教室では、事前に参加者の「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」(表 5)や「問診」から得られる既往歴・現病歴の情報を指導者や支援者が共有し、参加者に適した運動プログラムを提供します。 また、「運動開始前のセルフチェックリスト」(表 6)で自らの体調を確認し、自分の体調に合わせて運動を行う必要があります。運動の実施中は「無理をしない、異常と感じたら身体活動を中止し周囲に知らせる」よう伝えます。指導者やサポーターは運動中の参加者の様子や表情などをこまめに観察しましょう。</p>



図 12 準備・整理体操

(健康づくりのための身体活動基準 2013 厚生労働省より引用)



図 13 ストレッチング

(健康づくりのための身体活動基準 2013 厚生労働省より引用)

表6 身体活動のリスクに関するスクリーニングシート

身体活動のリスクに関するスクリーニングシート

保健指導の一環として身体活動(生活活動・運動)に積極的に取り組むことを検討する際には、このスクリーニングシートを活用してください。

	チェック項目	回答	
1	医師から心臓に問題があると言われたことがありますか？ (心電図検査で「異常がある」と言われたことがある場合も含みます)	はい	いいえ
2	運動をすると息切れしたり、胸部に痛みを感じたりしますか？	はい	いいえ
3	体を動かしていない時に胸部の痛みを感じたり、脈の不整を感じたりすることがありますか？	はい	いいえ
4	「たちくらみ」や「めまい」がしたり、意識を失ったことがありますか？	はい	いいえ
5	家族に原因不明で突然亡くなった人がいますか？	はい	いいえ
6	医師から足腰に障害があると言われたことがありますか？ (脊柱管狭窄症や変形性膝関節症などと診断されたことがある場合も含みます)	はい	いいえ
7	運動をすると、足腰の痛みが悪化しますか？	はい	いいえ

【参考】 Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)

「はい」と答えた項目が1つでもあった場合は、身体活動による代謝効果のメリットよりも身体活動に伴うリスクが上回る可能性があります。
身体活動に積極的に取り組む前に、医師に相談してください。

すべて「いいえ」であった場合は、参考資料5に例示する「運動開始前のセルフチェックリスト」を確認した上で、健康づくりのための身体活動(特に運動)に取り組みましょう。

_____年____月____日

説明担当者 氏名: _____ 実践者 氏名: _____
(保健指導実施者) (保健指導対象者)

(健康づくりのための身体活動基準 2013 厚生労働省)

表7 運動開始前のセルフチェックリスト

運動開始前のセルフチェックリスト

健康づくりのための運動に取り組むときには、体調の確認が大切です。
自分でチェックする習慣をつけましょう。

	チェック項目	回答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ
15	(夏季)熱中症警報が出ている	はい	いいえ

昭和63年度 日本体育協会「スポーツ行事の安全管理に関する研究」より引用改変

運動を始める前に
一つでも「はい」があったら、
今日の運動は中止してください。

すべて「いいえ」であれば、無理のない
範囲で※ 運動に取り組みましょう。

(注)このセルフチェックリストでは、分かりやすくするために「運動」としていますが、生活活動(運動以外の身体活動)の場合も、強度が強い場合は同様の注意が必要になります。

※運動中に「きつい」と感じる場合は、運動強度が強すぎるかもしれません。適切な運動強度を知るためにも、自分で脈拍数を確認する習慣をつけましょう。
(例) あなたが40～50歳代で脈拍数が145拍/分以上になるようなら、その運動は強すぎる可能性があります。
※無理は禁物です。運動中に「異常かな」と感じたら、運動を中止し、周囲に助けを求めましょう。

_____年____月____日

説明担当者 氏名: _____ 実践者 氏名: _____

(健康づくりのための身体活動基準 2013 厚生労働省)

運動指導の現場における身体活動の際の傷害や事故の発生に備えて、事前に緊急時の連絡体制、搬送経路や役割分担を確認しましょう(図 14)。そして、主催者、運動指導者や運動支援ボランティアは救急に対する知識を高めておく必要があります。

《 救急時の連絡体制 》

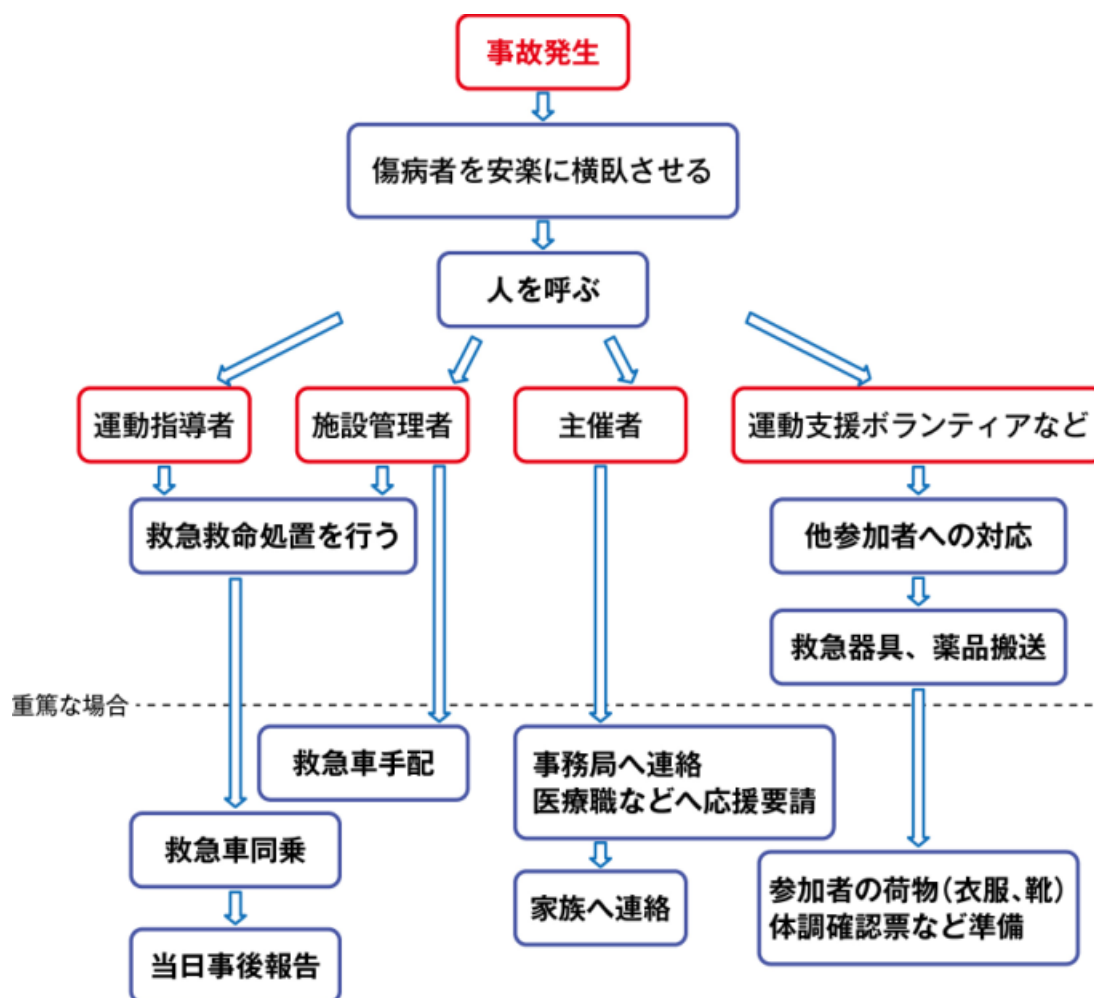


図 14 事故発生時の救急体制と連携

Ⅶ 事故時の対応

1. 外科的外傷・障害

(1)意識の有無、外傷・障害の場所・重症度の確認

意識消失、ショック、頭・頸・背部の外傷や大量出血、脱臼・骨折が疑われる変形など重傷な時はむやみに動かさず、すぐに救急車や医師を呼びます。

(2)応急手当

RICE処置

○Rest(レスト)安静

- ・ケガしたところを安静にして動かさない。
- ・意識がある場合は落ち着かせ、ケガした部位の状況(出血の有無、腫れ具合、可動状況等)を確認する。

○Ice(アイス)冷やす

- ・ビニール袋やアイスバックに氷水を入れて、患部を包むように当てて冷やす。
- ・10～20分冷やし、患部の感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やす。
- ・コールドスプレーは皮膚表面への一時的な冷却に効果がある。

○Compression(コンプレッション)圧迫

- ・患部の内出血や腫れを防ぐため、スポンジやテーピングパッドを腫れが予想される部位にあて、テーピングや弾性包帯で軽く圧迫気味に固定する。
- ・出血が止まらない場合は、患部周辺または心臓に近い部位の動脈を圧迫し、一時的に血流量を落とす(清潔な布を巻き、固定するためにドライバーなど金具で絡め捻って締め、定期的に圧迫を緩める)。

○Elevation(エレベーション)挙上

- ・腫れを防ぐことと腫れの軽減のため、ケガした部位を全体的に心臓より高い位置に保つ(椅子や台など安定したものを利用し、挙上した状態での安静を維持する)。

(3)専門医での治療の勧め

応急手当が済み、症状が落ち着き、移動が可能になったら、専門医へ連れて行き、治療を行います。その際、傷害が起きた時の状況について、医師に説明できるようにしましょう。

(参考資料:「スポーツ外傷の応急処置」公益社団法人 日本整形外科学会)

2. 内科的障害

《 緊急時の対応手順 》

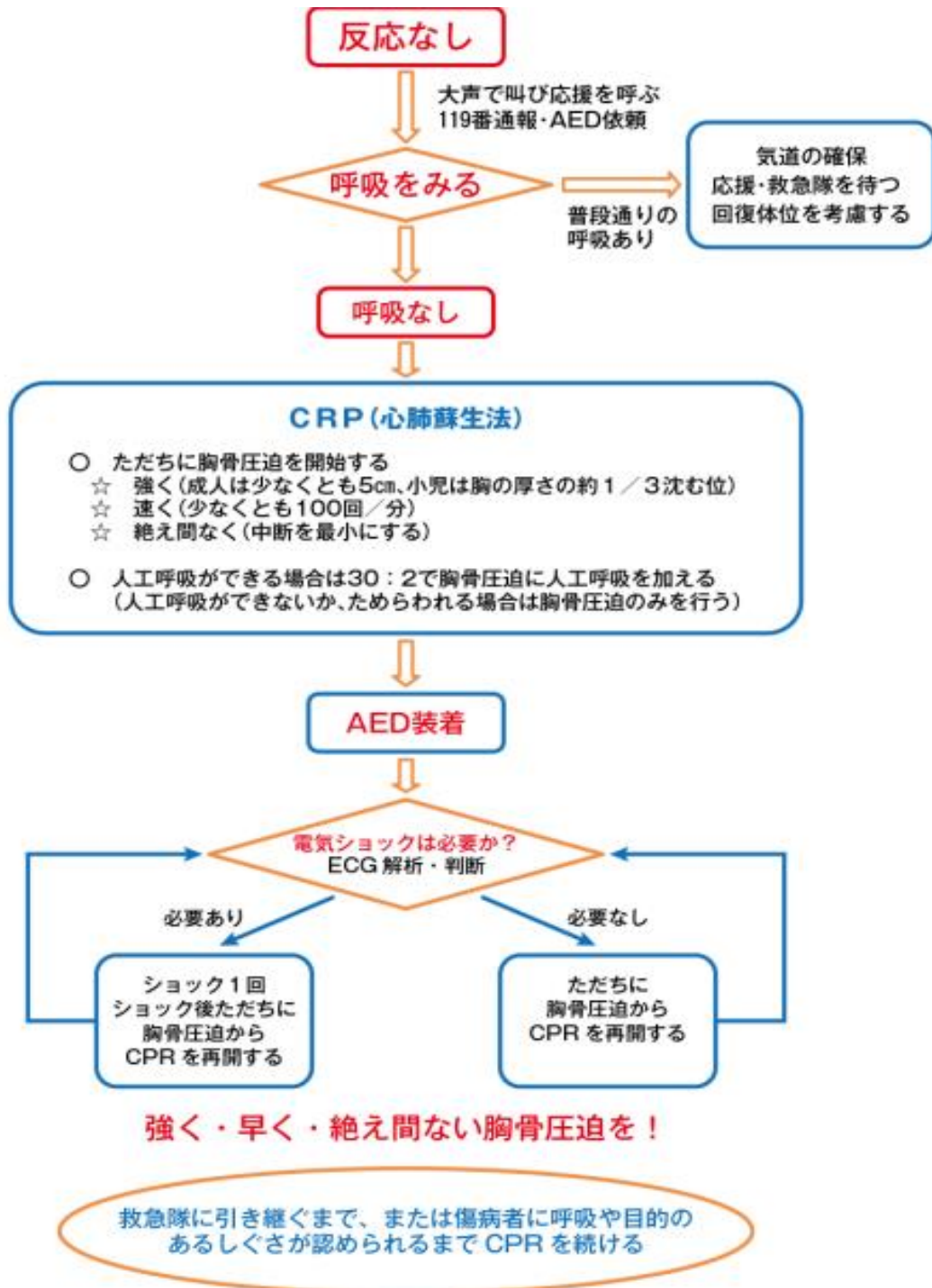


図 15 一次救命処置の手順

(日本蘇生協議会「一次救命処置(BLS)」を参考に作成)

3. 熱中症

熱中症は、室温や気温が高い中で体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、下記の様な症状を起こす障害です。

日射病と違い、家の中でも室温や湿度が高いとからだから熱が逃げ難く、熱中症になる場合もあるので注意が必要です。

- 症状:「めまい」、「失神」、「筋肉痛」、「筋肉の硬直」、「大量の発汗」、「頭痛」、「吐き気」、「嘔吐」、「倦怠感」、「虚脱感」、「意識障害」、「けいれん」、「手足の運動障害」、「高体温」など

《 熱中症の応急処置 》

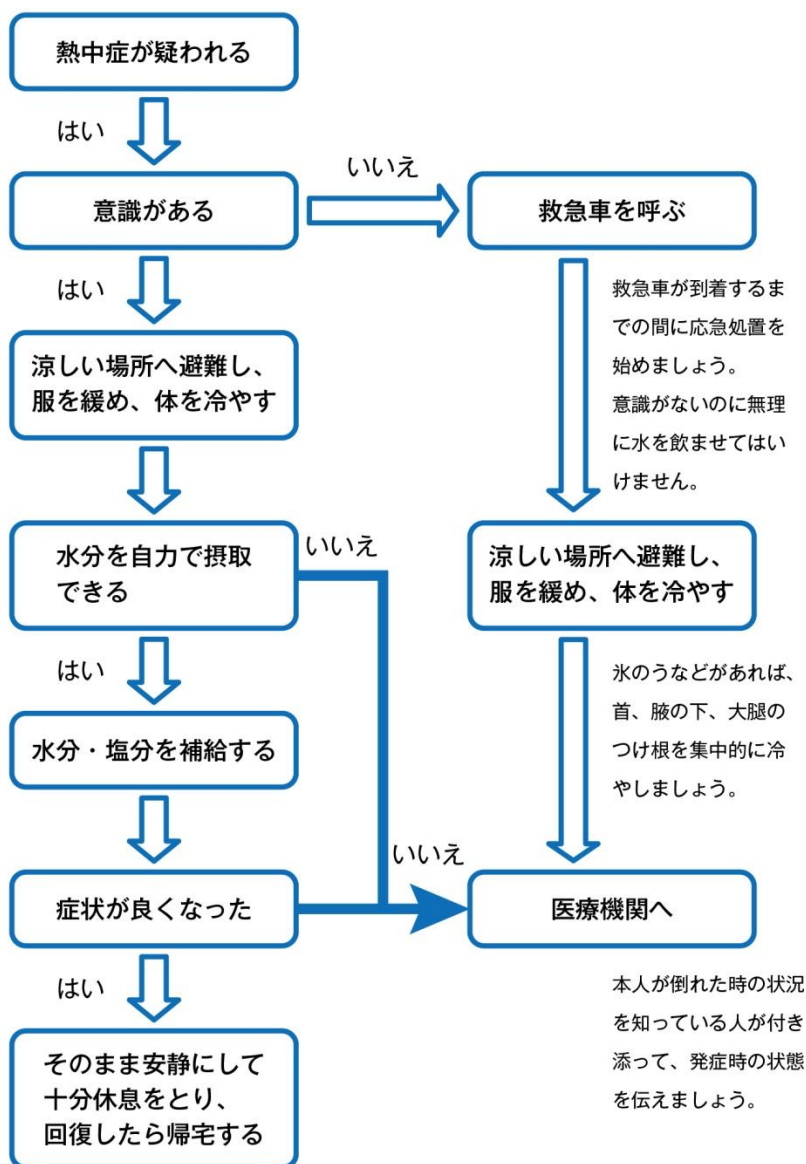


図 16 熱中症の応急処置の流れ

(1)現場での応急処置のポイント

① 涼しい場所へ避難し、服を緩め、からだを冷やす

- ・風通しの良い日陰やクーラーが効いている室内に避難させる。
- ・衣服を脱がせ、きついベルトや下着は緩め、風通しを良くして、からだから熱の発散を助ける。
- ・体に水をかけ、うちわや扇風機でよりからだを冷やす(下着の上から水をかけても良い)。
- ・氷のうなどがあれば、前頸部の両脇、脇の下、大腿の付け根前面、股関節部に当てて、流れている血液を冷やす。
- ・体温の冷却はできるだけ早く行う必要がある。重症者の救命は、いかに早く体温を下げるかにかかっている。
- ・救急車を要請したとしても、その到着前から冷却を行う。

② 水分・塩分の補給

- ・応答が明瞭で、意識がはっきりしているなら、口から冷やした水分をどんどん与える。
- ・大量の発汗があった場合には、塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクが最適。食塩水(1ℓに1~2gの食塩)も有効。
- ・反応がおかしいときは、誤って水分が気道に流れ込む危険がある。また、吐き気がある場合は、経口で水分を入れるのは禁物で病院での点滴が必要。

(参考資料:「熱中症を疑ったときには何をすべきか」環境省)

《参考資料: ボランティア養成の事例》

ここでは、このテキストを使用した運動支援ボランティア養成講座のプログラム例と、すでにいくつかの市町村で取り組みが行われている、ボランティア養成の事例である「介護予防サポーター」養成事業の内容を示しました。

事例として紹介したそれぞれの市ではボランティア自身が健康づくりの実践者になっていただくための知識や運動方法を学ぶだけでなく、「自分たちの地域でどう暮らしたいのか」「そのために自分はどうかかわれるか」「何ができるのか」を話し合う機会を設けています。そういった仲間とのコミュニケーションを深める中から絆が強くなり、ボランティアの主体的な活動につながっています。運動支援ボランティア育成に当たっては、健康づくりの小さな一歩を踏み出し続けることで、やがて大きな目標の達成につながることを期待して進めていただきたいと思います。

1. 運動支援ボランティア養成講座プログラム例



(運動支援ボランティア養成講座テキストを使って)

回	日 時	内 容	講 師 他
1	○月○日 (90～180分)	開講式 ○○村・町・市の現状、養成講座の目的 (講義) 参加者の交流を深めるレクリエーション (実技)	講座担当者・健康 運動指導士など
2	○月○日 (90～180分)	運動支援ボランティアについて (講義) 身体活動の必要性 メタボリックシンドローム予防の運動 (実技)	健康運動指導士・ 保健師など
3	○月○日 (90～180分)	ボランティア活動の実施方法 (講義) 人とかかわり方、傾聴・寄り添い ロコモティブシンドローム予防の運動 (実技)	外部講師・保健 師・健康運動指導 士など
4	○月○日 (90～180分)	食生活について (講義) ずくだすガイドについて (講義) 身体活動を活発化するヒント ラジオ体操など音楽に合わせた運動 (実技)	管理栄養士・健康 運動指導士など
5	○月○日 (90～180分)	救急法 (講義) ウォーキング (実技)	救急救命士・健康 運動指導士など
6	○月○日 (90～180分)	これから活動する事業について グループワーク ～自分に何ができるか考えてみよう～ 閉講式	講座担当者・保健 師・外部講師など

(・一例であり、各団体の実情に応じてプログラムを検討していただくことが大切です。)

2. 介護予防サポーター養成事業の事例

☆ 上田市の例

名 称	介護予防サポーター
対 象 者	上田市民
養成方法	<p>1 講座の目的</p> <p>高齢者の新たな健康づくりとして、また社会に通じた介護予防事業活動の関する研究会を開催することにより、市民が介護予防に関する技術、情報及び知識を身に付け、市民が主体となって地域づくりや介護予防事業の普及啓発等に協力する支援者になることを目的とする。</p> <p>2 講座の回数</p> <p>1回にあたり半日の講座を3日～6日間実施</p> <p>3 講座の内容</p> <p>(1) 地域で活動する際に役立つ内容の提供 「介護予防とは」「運動の基礎」「運動レクリエーション」「口の健康」など</p> <p>(2) 介護予防サポーター活動の紹介および活動発表、介護予防活動の振り返り等。</p>
活動内容	<p>1 二次予防事業への参加</p> <p>二次予防事業参加者と共に体操やレクリエーション等を行い、介護予防に関する知識・技術の習得し、それらを地域へ持ち帰り、地域住民へ広めてもらうことを目的に実施する。</p> <p>具体例として、</p> <ul style="list-style-type: none"> ○地域で高齢者が体操をできる場を新しく設置する。 ○教室で習った体操を地域の集まりで実施する。 ○教室で配布された体操等の資料を公民館に掲示し、高齢者と体操を実施する。 <p>2 自主的に高齢者が集う場所を運営する。</p> <p>3 地域包括支援センターや二次予防委託事業所、市と協力して介護予防活動を実施する。</p> <p>4 毎年開催されるフォローアップ研修会への参加</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">【介護予防サポーターの活動風景】</p>

☆ 飯田市の例

名 称	介護予防サポーター（飯田市社会福祉協議会事業）
対 象 者	1 飯田市の居住者で介護予防に関心がある者 2 「介護予防サポーター」として地域で行う「二次予防の対象者介護予防フォローアップ事業」に協力できる者
養成方法	1 講座の目的 地域住民の介護予防に関する知識を高めて、地域で行う「二次予防の対象者介護予防フォローアップ事業」の運営者や指導者を養成する。 2 講座の回数 2 日間の講座、2 日間の介護予防教室見学 3 講座の内容 (1) 「介護予防」「高齢者に対する理論を深める」「レクリエーション」「高齢者の栄養指導」「介護予防運動実技指導」 講師：飯田市社協地域福祉課職員・地域包括支援センター職員「口腔ケア」 講師：飯田市保健課職員「救急法」 講師：飯田消防署署員 (2) 「介護予防教室の見学(ほいほい呼ぼう教室、継続フォローアップ教室、各1か所見学2日)」
活動内容	「講座の受講終了後は、「介護予防サポーター」として、地域で行う「二次予防の対象者介護予防フォローアップ事業」の教室運営に協力する。 具体的には、飯田市の各地域において、二次予防の対象者が継続性を持って集まることができる場を設け、介護予防を目的とした体操やレクリエーション等を行う。また、教室への参加だけでなく、日頃から介護予防に留意した生活を送れるよう、二次予防の対象者に対して常に意識づけを行う。 さらに、地域住民全般に対して介護予防の重要性を広める立場としての役割も担っている。



【介護予防サポーター養成講座の風景】

☆ 須坂市の例

名 称	介護予防サポーター「はつらつサポーター」
対 象 者	高齢者のためのボランティア活動に興味のある者や活動をはじめたい者介護予防に関心がある者、生きがいをづくりや仲間づくりをしたい者等
養成方法	<p>1 講座の目的</p> <p>介護予防に関する知識や技術を身につけ、介護予防を推進する介護予防サポーターを養成することにより、介護予防に向けた取り組みが主体的に実施される地域社会の構築を目指す。</p> <p>2 講座の回数</p> <p>1回 150 分の講座を5回実施</p> <p>※ 講座以外に介護予防教室や自主グループの見学実習有</p> <p>3 講座の内容</p> <p>「サポーターの役割」「筋力トレーニング」「レクリエーション」 「認知症」「サポーター活動の実際」</p>
活動内容	<p>1 自ら介護予防を実践</p> <p>自ら介護予防を実践し、元気な高齢者の手本となって、地域での介護予防の取り組みを推進し、広める役割を担う。</p> <p>2 介護予防教室の運営補助</p> <p>介護予防教室(二次予防事業・一次予防事業)の運営補助(会場準備・見守り・交流・後片付け等)を行い、参加者と一緒にからだを動かしたり、レクリエーションを行うこととおして、介護予防や健康づくりのサポートをする。</p> <p>3 自主グループ活動</p> <p>町の公会堂や地域公民館等で、主に高齢者を対象に体操やレクリエーション等を企画し、場の提供をする。</p> <p>4 パワーアップ研修の参加</p> <p>活動開始や継続支援を目的とした「パワーアップ研修 (全7回)」に参加し、介護予防に関する知識や手法の習得とサポーター同士の交流を深める。</p> <p>5 連絡員及び代表者会議</p> <p>リーダー的存在である連絡員、自主グループ代表者と定期的な情報交換等により、活動の継続及び拡大を図る。</p>



【自主グループ活動の様子】

☆ 伊那市の例

名 称	いきいきサポーター
対 象 者	自分の健康づくり、体力向上のために「筋力つくつく体操」を実践し、講座終了後に体操の普及・推進に協力していただける方。
養成方法	<p>1 講座の目的</p> <p>伊那市オリジナルの「筋力つくつく体操」の実践を中心に、自らの健康づくりと介護予防普及推進のため、地域での介護予防教室の運営に自主的に関わっていただく。</p> <p>2 講座の回数</p> <p>1回120分の講座を週1回3か月間計12回実施</p> <p>3 講座の内容</p> <p>「介護予防のための筋力向上トレーニングの意義」 「筋力つくつく体操の習得」「ボランティアの心構えと活動」 「介護保険制度」「認知症とその予防」「ロコモ予防」「フットケア」など</p>
活動内容	<p>修了者は自主グループを組織して、毎月2回、健康運動指導士の指導によるフォロー研修を実施し、自らのスキルアップとボランティア継続のモチベーション維持を図りながら、地元地域での体操教室の自主運営や、市の主催する介護予防教室での体操指導等の活動を行っている。</p> <div data-bbox="673 1167 1082 1473" data-label="Image"> </div> <p>【発表交流会に向けて練習を指導する いきいきサポーターの様子】</p>

Ⅷ 終わりに

公益財団法人 長野県健康づくり事業団は、平成 26 年 10 月に長野県より、県民が日常生活においてからだをより動かす取り組みをお手伝いする「運動支援ボランティア」を養成するテキストの作成について受託しました。本テキストは、県が昨年 6 月発表した県民の更なる健康増進を図る運動「信州 ACE (エース) プロジェクト」の項目のひとつ「Action (体を動かす)」に関して、市町村・事業所が運動支援ボランティアの養成講座で使用することを目的としたものです。

本テキスト作成に当たり、「運動支援ボランティア養成講座テキスト」作成委員会を当事業団内に設置し、昨年、同じく長野県が発刊した「長野県版身体活動ガイドライン」を作成する際、委員として参加・協力して頂いた日本健康運動指導士会長野県支部に再度協力を依頼いたしました。委員の皆さんが地域で実践している運動教室や運動講座で実際に指導している中で感じている事なども盛り込むことが出来ました。

運動を日常化し継続するためには、仲間づくりが大切です。最初は一人ですが、ボランティアの皆さんの思いが言葉や形として発信されることで、仲間の輪が膨らみます。

このテキストにより養成された運動支援ボランティアの皆さんが、各地域で活躍し、運動習慣の定着が進み、県民が健康で長生きできる長野県になることを期待しております。

平成 27 年 3 月

公益財団法人 長野県健康づくり事業団

運動支援ボランティア養成講座テキスト作成委員名簿

	氏 名	所 属	
委員長	岡田 真平	公益財団法人 身体教育医学研究所	所長
		日本健康運動指導士会 長野県支部	副支部長
副委員長	梅垣 茂	公益財団法人 長野県健康づくり事業団 総務課	課長
		日本健康運動指導士会 長野県支部	支部長
委員	黒岩 敏明	独立行政法人 国立高等専門学校機構 長野工業高等専門学校	特命教授(非常勤講師)
		日本健康運動指導士会 長野県支部	理事
委員	野坂 俊弥	東海大学 体育学部 生涯スポーツ学科	教授
		日本健康運動指導士会 長野県支部	理事
委員	柳澤 和也	JA長野厚生連佐久総合病院	
		日本健康運動指導士会 長野県支部	理事
委員	牧内 隆雄	飯田女子短期大学	非常勤講師
		日本健康運動指導士会 長野県支部	理事
委員	諏訪 直人	有限会社Body Conditioning Factory 健康増進部	部長
		健康運動指導士	
委員	高野 秀樹	上田市 健康福祉部 健康推進課	
		健康運動指導士	
事務局	水上 寛明	公益財団法人 長野県健康づくり事業団 健康企画課	課長
事務局	内山 滋	公益財団法人 長野県健康づくり事業団 健康企画課	課長補佐
事務局	五十嵐 宏美	公益財団法人 長野県健康づくり事業団 健康企画課	主査
		日本健康運動指導士会 長野県支部	理事
事務局	石井 誠	公益財団法人 長野県健康づくり事業団 健康企画課	
		健康運動指導士	
事務局	瀬戸山 聖子	公益財団法人 長野県健康づくり事業団 健康企画課	
		健康運動指導士	