

健口体操教室の実践

—高齢者施設や利用者へもたらす影響に着目して—

Practice of healthy exercises class

— Focusing on the effects on elderly facilities and users —

島崎百恵¹

Momoe Shimazaki²

要旨

高齢化が進む札幌市南区において高齢者の健康維持は、地域の活性化や人々の暮らしやすさに繋がっている。近年では、高齢者の転倒による怪我や誤嚥性肺炎を予防するためのさまざまな体操が積極的に行われている。

そこで、私たちは高齢者の口腔機能改善をねらいとした「健口体操教室」を高齢者施設にて2015年から2017年の3年間にわたって実施してきた。今回は、その3年間の健口体操教室が高齢者施設の職員やその施設を利用している利用者、学生たちにどのような影響を与えることができたかについて報告することとした。

Abstract

In Minami-ku, Sapporo, where the population is aging, maintaining the health of the elderly has led to revitalizing the community and improving the livelihood of people. Various gymnastics are actively performed.

Therefore, we have been conducting “Kenko Mouth Exercise Classes” at the facilities for the elderly for three years from 2015 to 2017 with the aim of improving the oral function of the elderly. We decided to report on the effects of gymnastics classes on staff at the facilities for the elderly, users using the facilities, and students.

キーワード：健口体操， 身体活動， 高齢者

¹ 東海大学国際文化学部地域創造学科, 005-8601 札幌市南区南沢5条1-1-1; E-Mail: ueta@tsc.u-tokai.ac.jp

² Department of Community Development, School of International Cultural Relations, 5-1-1-1 Minamisawa, Minami-ku, Sapporo 005-8601, Japan

1. はじめに

筆者は子どもから高齢者を対象とする運動や遊び、スポーツプログラムの考案や指導法について研究してきた(2012)。高齢化が進む札幌市南区において高齢者の健康維持は、地域の活性化や人々の暮らしやすさに繋がっている。近年では、全国各地で高齢者の転倒による怪我を防止するための体力づくり体操や誤嚥性肺炎を予防するための健口体操など、様々な体操が積極的に行われている(黒田, 白田ほか, 2006)。人は話をしたり, 食事をしたりするとき, 顔や口の周りにあるたくさんの筋肉を使っているが, 年を重ねると, 顔や口のまわりの筋肉の働きがにぶくなってきたり, 唾液が出にくくなってきたりする。このような症状の改善や機能回復のために考えられた体操が健口体操である(行歯会だより, 2008)。松尾氏によれば, 口腔機能の低下や障害は早期発見, 早期対応によって正常範囲内の機能へと戻ると言われている(2018)。高齢化社会を迎えて久しい日本では, 介護人口を減らすことが急務の問題となっており, 高齢者の健康維持は地域の活性化や人々の暮らしやすさに繋がっていくことは間違いない事実である(池野, 2010)。しかしながら, 日常的に健康に気をつけることは必要だと感じている, なかなか取り組むことに腰が重くなり, 後回しにしてしまうことも現実である。

そこで, 筆者の担当する地域創造ゼミナール1・2・3・4の授業を履修しているゼミナール学生とともに, 高齢者の体力づくり及び口腔機能改善のための活動(以下では「健口体操教室」と略す)を高齢者施設にて継続的に実施してきた。この取り組みの主なねらいは, 日常的に介護を必要とせず自立した生活や活力に富んだ毎日を過ごせるように, 地域住民の健康意識を高めて, 健康問題の解決へ向けた取り組みを実施することである。そして, 学生自身も自らの健康づくりの意識を高め, 生涯スポーツの必要性の理解を深めることである。健康問題について世代を超えて学生と地域住民で取り組み, 一緒に身体を動かし, 健口体操をすることによって世代間の交流を持つことを目的として始めた活動である。今回は, 2015年から2017年の3年間の活動が高齢者施設の職員の人たちやその施設を利用している利用者, 学生たちにどのような影響を与えることができたかについて着目し, 報告をする。

2. 健口体操教室の目標と取り組み

この健口体操教室を始めるにあたって実地調査として札幌市南区民センターや南保健センターを訪問した。当時, 札幌市南区の地域で実施されていた主な活動は, 幼児向けのレクリエーション教室や歯磨き教室, 高齢者向けの転倒や骨折の予防体操教室や体力づくり教室等があることがわかった。しかし, 口腔機能の向上や改善を目的とした健口体操を行っている教室やサークルがないこともわかった。このことから, 札幌市南区における既存の活動との差別化を図り, 筆者らの健口体操教室の意義を地域住民の皆さんに理解してもらうことが重要であることを強く感じた。また, 健口体操教室を通じて, 学生たちが地域社会で活躍できる人材として成長すること, 実践力を身につける積極的な活動の機会としたいというねらいもあった。さらに, 健康運動指導士として千葉県市原市や東京都練馬区, 神奈川県相模原市などの行政機関や市民ボランティアの人たちとともに健口体操の普及に従事

されている原真奈美氏に協力依頼をした。原氏が日頃から指導している各地域での活動実践例や助言を参考にし、札幌市南区独自のオリジナル健口体操の創作やプログラム内容の開発について試みることから始めた。年間計画を設定し、1年目は私達自身の基礎的な知識の理解と札幌市南区独自のオリジナル体操創作に力点をおき、2年目以降は健口体操教室の普及と健口体操の指導者を育成することを目標とした。

3. 健口体操教室の活動及び内容

3-1 2015年度の活動について

初回の活動は、2015年6月2日から3日の2日間に実施した。健康運動指導士である原氏に協力依頼をし、筆者とともにゼミナール学生8名が高齢者の健康問題や口腔機能に関する知識、理論を講義形式で学ぶことから始めた。また、学生らを2つのグループに分け、高齢者向けに実施されている体操を調べたり、原氏が実施している体操を実践的に体験したりして、札幌市南区独自のオリジナル体操を創作した。それぞれのグループより意見や考えを出し合い、「南区あいうえお体操」を完成させた。南区あいうえお体操は、札幌市南区の地域の特徴を「あいうえお」の母音の言葉に合わせて、それぞれ頭文字を1文字取り、1つの文章が20文字程度でできている言葉体操である。例えば、「あ」の場合は「あつい思い出札幌五輪」である。この体操は、顔全体の筋肉を使い、口の形や声を大きく出すことを意識させ、表情筋を鍛えるものである。(表1)(写真1)

当年度2回目の活動は、2015年9月8日から9日に実施し、原氏と筆者、学生8名らとともに口腔機能に関する理論の理解とオリジナル体操の創作、指導法について学んだ。高齢者の転倒を予防するために下半身の筋力を鍛えることを意識した動きや、椅子に座った状態でも上半身を鍛えることができる動き、顔の表情筋を鍛える動きを取り入れたオリジナル体操を創作した。この体操を「スマイル体操」と命名し、音楽やリズムに合わせた体操を完成させた。これらのスマイル体操の動き方を映像媒体へ記録し、原氏と筆者らが監修して配布用DVD「スマイル体操」と、体操の解説としてまとめた小冊子「あなたの健口寿命をのばしたい」を制作した。(表1)(写真2)

当年度3回目の活動は、2016年2月3日に原氏と筆者、南区にて地域活動を積極的に行っている人たちに声をかけて集まった一般参加者5名と学生10名を対象として健口体操教室を実施した。少人数での開催ではあったが、一般参加者の健口体操への興味や関心が深まったこと、健口体操を指導する指導者として携わった学生たちが大きな声で動きのポイントや動作を示して伝えることができていたことから、筆者としてもこの活動を今後継続していく上での手応えを感じることができた。その後は、より多くの人々へ健口体操を知ってもらうための先述の小冊子やDVD等の配布も行った。(表1)(写真3)

表1 2015年度の活動内容

	活動名	開催日	活動内容	対象	参加人数	
					学生	一般
1	南区健口体操創作活動	2015年6月2日(火) 2015年6月3日(水)	口腔機能に関する理論の講義及び実践を行った。学生参加者と共に言葉の母音を使用して南区健口体操を制作し、披露会を行った。	学生	8	0
2	南区健口体操創作活動	2015年9月8日(火) 2015年9月9日(水)	口腔機能に関する理論の講義及び実践を行った。学生と一般参加者と共に音楽に合わせた健口体操「スマイル体操」の創作をした。	学生及び一般参加者	8	3
3	南区健口体操教室・イベント実施	2016年2月3日(水)	心の里定山にて「南区あいうえお体操」と「スマイル体操」の実演教室を実施した。	学生及び一般参加者	10	5



写真1 創作した体操を披露している様子



写真2 スマイル体操の創作活動中の様子



写真3 健口体操教室を実施している様子

3-2 2016年度の活動について

2016年度からは、筆者とゼミナール学生らの活動に賛同してくれる地域活動を積極的に行っている地域住民と高齢者施設の協力も得て、札幌市南区にある「特別養護老人ホームA」にて年2回(2016年10月8日と2017年2月18日)(表2)(写真4,6),「デイサービスセンターB」にて年1回(2017年2月17日)(表2)(写真7)の健口体操教室を実施した。高齢者施設へは筆者が事前に訪問し、健口体操教室の意図や体操の必要性などを説明し、機会をいただけるよう調整した。実際に大勢の高齢者の方々を目の前にして、健口体操の説明や効果を話したり、実演して教室を開催したりすることは、学生にとって緊張する場面ではあったが、良い経験になったようである。また、健口体操教室の回数を重ねるごとに説明内容などの改善点や問題点など、学生間で積極的かつ活発な意見交換や発想が出るなどの変化も見られた。学生たちから挙げたアイデアをもとに高齢者の方々へ伝えたい言葉

や顔の表情, 意識してほしい筋肉の部位, 身体の動きをより伝えやすくするための掲示物や指導教材などの媒体作成などを行い, 少しずつではあるが学生たちの自主性が出始めてきた。(写真6)

このように2016年度から健口体操教室を実施できるようになった要因として, 以下のことが考えられる. 他の地域で行われている体操や現在行っている体操ではなく, 学生たちがオリジナルに創作した南区独自の健口体操である魅力や, 高齢者施設等で身体づくりとして行っている体操が日常的にメニュー化されてしまっており, 新規体操プログラムの体験として職員の皆さんや施設利用者の高齢者の皆さんから関心を得られたことが大きかった. また, 大学生であるゼミナール学生が定期的に体操教室を開催することは, 施設側にとってもイベント行事となり, 施設利用者の方たちにとっては大学生との交流の機会となって楽しみにしてもらっていたことも大きな理由である. このような感触をゼミナール学生たちも感じ取り, より良いプログラムにしようとする向上心が芽生え, 相乗的効果が得られたのではないかと思われる.

表2 2016年度の活動内容

	活動名	開催日	活動内容	対象	参加人数	
					学生	一般
1	第1回 札幌市南区健口体操普及教室	2016年10月8日(土)	特別養護老人ホームAにて「南区あいうえお体操」と「スマイル体操」の普及教室を実施した。	学生及び一般参加者	6	78
2	第2回 札幌市南区健口体操普及教室	2017年2月17日(金)	デイサービスセンターBにて「南区あいうえお体操」と「スマイル体操」の普及教室を実施した。	学生及び一般参加者	8	24
3	第3回 札幌市南区健口体操普及教室	2017年2月18日(土)	特別養護老人ホームAにて「南区あいうえお体操」と「スマイル体操」の普及教室を実施した。	学生及び一般参加者	8	84



写真4 第1回健口体操教室の様子



写真5 第2回健口体操教室の様子



写真6 体操教室のリハーサル練習の様子



写真7 第3回健口体操教室の様子

3-3 2017年度の活動について

2017年度は「特別養護老人ホームA」からの依頼もあり、年3回(2017年11月18日と2017年12月15日, 2018年2月10日)(表3)(写真8, 9)の健口体操教室を開催した。私たちの地道な活動は、施設職員の皆さんからの理解だけでなく、回数を重ねるごとに利用者の方たちからも共感を得られていると感じることができた。同年度の活動では、身体の動きが少なかったり、表情が乏しかったりした人が徐々に表情が豊かになり、参加意欲や大きく身体を動かすなどの変化が見受けられるようになった。特に、男性の利用者さんの中には、大きく口を開けたり、声の大きさが増したりする人が増えたことが印象的であった。これは筆者の担当するゼミナール男子学生が舞台の中央に立ち、堂々と説明したり、口を大きく開けて見本を示したりしたことが関係しているのではないかとと思われる。大学生が必死に伝えようとしている姿に、利用者の方たちが答えようとして身体や口を動かしたり、声を出したりしている姿が新鮮であると施設職員の皆さんから感謝のお言葉をいただいた。そして、筆者とゼミナール学生らも毎回訪問する際、1つだけ新しいプログラムを追加したり、オリジナル体操を施設向けに改良したりして期待に応えるように努めた。また、施設にて日常的に実施してもらえる脳と身体を動かす新しい体操プログラムの開発を試みた。それが「脳トレお口体操」である。毎回70名以上の参加者で実施しているため、活動できるスペースと安全上の配慮から座位にて体操することが多いことがわかり、座位時でも下半身を鍛えることができるように工夫した。また、指を動かす運動と同時に言葉を発する内容も加え、脳と手足などの身体、口を鍛えるオリジナル体操を創作した。このように、当年度は実際に施設で行っている体操を見学し、これまで教室を開催してきた筆者らのオリジナル体操を職員の皆さんに評価してもらい意見交換会を実施した。そこで挙げた問題点や、施設側から求められている要望を参考に体操プログラムの改良や考案に活かした。その話し合いの中から、指導者向けの指導解説書があると誰もが実施することが可能となるという意見も挙がり、原氏の監修協力のもと指導者向けの指導解説書を作成することとした。

表3 2017年度の活動内容

	活動名	開催日	活動内容	対象	参加人数	
					学生	一般
1	第4回 札幌市南区健口体操普及教室	2017年11月18日(土)	特別養護老人ホームAにて「南区あいうえお体操」と「スマイル体操」の普及教室を実施した。体操の内容の改善点や新しい体操プログラムの創作活動を行い、「脳トレお口体操」を完成させた。	学生及び一般参加者	8	77
2	第5回 札幌市南区健口体操普及教室	2017年12月15日(土)	特別養護老人ホームAにて「南区あいうえお体操」と「スマイル体操」、「脳トレお口体操」の普及教室を実施した。	学生及び一般参加者	5	63
3	第6回 札幌市南区健口体操普及教室	2018年2月10日(土)	特別養護老人ホームAにて「南区あいうえお体操」と「スマイル体操」、「脳トレお口体操」の普及教室を実施した。指導者意見交換会を実施し、プログラム内容の検討を行った。	学生及び一般参加者	15	71



写真8 第5回健口体操教室の様子



写真9 第6回健口体操教室時における意見交換会の様子

4. まとめ

2015年から2017年までの3年間にわたる定期的な健口体操教室の実施は、地域活動を行っている住民や地域の介護施設職員、利用者の方からの賛同を得て継続な活動へと発展し、健口体操の効果や指導方法などの具体的な要望や意見交換会を実施することができるまで進展した。健口体操教室のプログラム内容の改善や問題点について、施設職員とゼミナール学生たちが一緒に検討する機会をつくることもでき、地域で抱える健康問題についてともに取り組むという当初の目的も果たすことができた。ゼミナール学生たちが地域住民らと世代を超えた交流を行い、健康問題解決に向けてお互いに取り組む中で得られた好循環や影響は大きい。ゼミナール学生らにとっては、体力づくりが求められる高齢者の指導現場において、対象とした高齢者の人たちの動きや表情が良くなることを感じるだけでなく、指導者としての心構えや自主性、実践指導力が育まれた点である。一方、施設職員の方にとっては、福祉現場で日常的に行われている体操を見直す一機会となり、普段目にすることが出来ない利用者の姿や表情を再確認することができた。また現在、現場で抱えている指導上の問題点を筆者らに相談することをきっかけとして、私達自身その解決策として新

しい体操プログラムを開発し提供をすることもできた。さらには、利用者の高齢者にとっては、大学生であるゼミナール学生と触れ合う交流の機会となり、単に健康を目的とした日常的な体操の時間としてではない運動の楽しさや、笑顔、意欲の向上につながった。このようにそれぞれのゼミナール学生及び筆者らと施設職員、利用者さんとの間で得られた関係性から、健口体操教室という活動そのものが発展できた要因や、今後のこの活動の意義を実感することができたとも言える。

今後、ゼミナール学生のメンバーは毎年入れ替わっていく。そのような状況下でも、健口体操教室の継続的な実施とさらなる改善と発展ができるよう取り組んでいきたいと考える。

5. 参考文献

- 1) アクティブラーニングを考える I ---他大学との合同ゼミ研究会実践の成果と課題---, 増田敦, 島崎百恵, 札幌大学総合論叢, 第 34 号, 131-151 頁, 2012 年 10 月
- 2) 「行歯会だより」, 全国行政歯科技術職連絡会, 第 40 号, 2008 年
- 3) 楽しく, 気軽に実践できるセルフケア: 「健口体操」を取り入れた健康評価, 黒田千恵, 白田千代子, 渡辺晃子, 北原稔, 安福美昭, 口腔衛生学会雑誌, 56 巻 4 号, 544 頁, 2006 年 8 月
- 4) 北海道で行なわれている介護予防活動: 予防型家庭訪問の事例, ひとり一人がすこやかに人間らしく生きる社会を目指して: わたしたちが直面する危機の原因を包括的に探る, 池野多美子, 北海道大学, 2010 年 10 月 26 日, <http://hdl.handle.net/2115/44366>
- 5) 口腔機能低下症への対応と今後の方向性, 松尾浩一郎, 老年歯科医学, 2018 年, 33 巻, 3 号, 304-311 頁

6. その他(制作/発行物)

- 1) 配布用 DVD 「スマイル体操」, 監修・編集; 島崎百恵, 原真奈美, 2016 年 3 月
- 2) 体操解説書 「あなたの健口寿命をのばしたい」, 監修・編集; 島崎百恵, 原真奈美, 2016 年 3 月
- 3) 体操指導解説書 「あなたの健口寿命をのばしたい (指導者用)」, 監修・編集; 島崎百恵, 原真奈美, 2018 年 3 月

(受付: 2020 年 2 月 4 日, 受理: 2020 年 3 月 30 日)