

地域でおとなの健康スポーツクラブ活動を推進

大田 千賀子 (NPO法人 日本ノルディックフィットネス協会/医療法人周行会)



I. はじめに

厚生労働省が推進する「健康日本21(第3次)」では、2024年度から2035年度までの12年間を対象に、すべての人がより長く元気に暮らすための健康づくりが強調されています。この中で、「社会とのつながり」「こころの健康の維持・向上」、そして「ソーシャルキャピタルの醸成」が、健康に大きな影響を与える重要な要素として示されており、地域社会でのつながりや様々な社会活動を促進することが目標とされています。このような方針は、私が健康スポーツナースとして地域でノルディックウォーキング(以下、NW)を通じて進めてきた、「仲間づくり」「健康づくり」「居場所づくり」を目指す【おとなの健康スポーツクラブ】の取り組みの意義を、より強く裏付けるものと感じています。さらに、「健康日本21(第3次)」では、ライフステージに応じた健康づくりの必要性を強調するライフコースアプローチが重視されており、これは各ライフステージの特性やライフイベントが、健康運動への取り組みに影響することを踏まえた考え方です。私自身も、健康な方のライフステージごとの健康運動支援や、がん、パーキンソン病、糖尿病などの疾患を抱え、医療的支援を必要とする方々に対しても、NWによる健康スポーツの継続を支援してまいりました。これは、世界各国の指導者と連携しながら進めている取り組みであり、時代の流れに合致した方向性であると確信しています。人生100年時代を迎える中、社会はますます多様化し、すべてのライフステージにおいて、心身ともに、そして社会的にも元気で幸せな日常を送ることが求められています。そのためにも、私は健康スポーツナースとして、地域社会に根ざした【おとなの健康スポーツクラブ】の推進を通じて、誰もが参加できる持続可能な健康づくりに貢献していきたいと考えています。

II. 活動内容

健康とは、身体・心・社会・環境が調和し、日々の生活を楽しみながら充実感を得られる状態を指します。健康は決して「結果」だけではなく、その調和を意識しながら日々の暮らしを丁寧に整えていく「プロセス」でもあります。私は、健康スポーツナースとしてこの健康観を軸に、一般生活者が自らの生活を見直し、調和ある健康づくりを日常的に実践できるよう支援しています。そして、心と身体、そして人と人とのつながりを育むツールとして、NWを活用し、「誰もが参加できる健康運動」の推進に取り組んできました。2005年に立ち上げた地域の健康運動クラブ【NWクラブサンタクロース】では、NWを中心に、いくつかの場所、様々な時間帯での【おとなの健康スポーツクラブ活動】定例会を展開しています。これらの活動は、「無理なく続けられること」や「心理的な参加ハードルの低さ」を重視し、誰でも気軽に参加できる運営を心がけています。会員同士の交流の場としても機能し、身体的な健康のみならず、心のリフレッシュや社会的つながりの再構築にもつながっています。また、仕事や家事、育児、介護などで多忙な世代の健康課題に寄り添うべくライフコースアプローチを進めました。例えば子育て期の方々の運動不足や社会からの孤独感にも対応するに注目した活動を行いました。『ママが元気で綺麗!初めてのNW』と題して参加者が互いに子育て期の相談を等コミュニケーションしながら効果的な健康運動NWし心身ともに元気でHappyになり、その時期特有の孤独感を解消するという目的で6回コース8回コースでNW講習会をし、そのあと自主クラブ活動へ繋がりました。子供たちにその活動を参観してもらうという場面も作りママたちがNWで輝いている様子に注力しました。またその後子供が大きくなり運動時間が増えるかと思いきや、ママたちはこれまでより多く仕事をしたい自分の活躍を目指したいということで日中の運動時間が少なくなったりもしました。その時は、夜の時間帯で定例会を設定し、様々流動的に、活動を促しました。私自身の職場では、ランチタイムNWや朝NW放課後NWなど時間帯を工夫した活動をしました。さらに、2011年の東日本大震災直後からは、「祈りのチャリティーNW」を継続的に開催。被災地支援だけでなく、地域の会員同士が震災の影響を共有し、心のケアを行う場ともなりました。私は1995年から数年にわたり看護師として阪神淡路大震災でも西宮で医師看護師グループでボランティア活動をし特に子供たちの遊びや運動活動に注力し活動しました。東日本大震災後即クラブサンタクロ

スでは被災地への気持ちそして世界的未曾有の出来事での苦しみを仲間たちと支え合いたい気持ちで、『祈りのチャリティNW』と題して、NWで元気を出すNW体験会と募金活動を定期的に行いました。このチャリティはNWをして募金活動をし最初はJNFAを通じてのちは日本赤十字社を通じて寄付金をお届けするという目的、そして、私たち地元でも、メンバー皆、この震災に心を痛み、心身しんどい気持ちになりやすい状況であったので、NWをともにすることで、お互いが元気になろうということも大きな目的でした。次にコロナ禍にNWクラブに属しているからこそ、健康運動を継続し支え合うという活動をしました。コロナ禍においても、健康スポーツナースとしての視点から、感染対策と心身の健康維持の両立を考慮し、活動の継続に尽力しました。オンラインや紙媒体を通じた情報発信を行い、孤立や不安の軽減にも努めました。また、15年間にわたり守山市有線放送を通じて「おとなの健康運動クラブ活動」について継続的に発信し、地域全体の健康意識の向上に寄与しています。人生100年時代、多様な価値観や生活様式が共存する今こそ、すべてのライフステージで「元気&Happyなスポーツライフ」を楽しめる環境づくりが求められています。健康スポーツナースであり、国際ノルディックウォーキング連盟ナショナルトレーナーでもある私は、これからも地域に根ざした活動を通して、「健康運動を日常に取り入れる支援者」として、そして「つながりと笑顔を生むナビゲーター」として、地域健で【おとなの健康スポーツクラブ】を推進していきたいと考えています。

III. 今後の展望

地域でのこれらの活動を通じて、健康スポーツを通して得られるのは「身体の健康」だけではなく、絆、繋がり、心の安定、社会的な役割意識の再獲得など、多面的な健康の促進が可能であり、それこそが人生100年時代における「真の健康づくり」の基盤であると確信しています。今後も【おとなの健康スポーツクラブ】の活動を通じて、健康スポーツナースとしての専門性を活かした多層的な支援の展開を目指します。具体的には(1)一般生活者への継続的支援の強化①ライフステージや健康状態に応じたNWプログラムの個別化・柔軟化②「楽しいから続く」活動づくりによる参加継続率の向上③心理的・社会的な課題(孤独、ストレスなど)にも寄り添う包括的な支援(2)クラブ運営者・指導者への支援と育成①健康スポーツナースとしての専門性を活かし①救急救命や事故予防、熱中症対策といった安全管理②医療的視点を取り入れた運動強度の調整や対象者の理解③クラブ運営のマネジメントや参加者とのコミュニケーションといった分野において、クラブ運営者やインストラクターへの研修・情報提供を体系的に行う体制づくりを目指しています。具体的には、i. 地域間でのクラブ連携・合同研修会の開催ii. 活動報告会・事例共有会による成功体験の共有iii. 健康スポーツナースがファシリテーターとして指導力向上をサポートなどを通じて、現場の指導者層の「ポリッシュアップ」をリードしていきたいと考えています。

今後も、健康スポーツナースとしての立場から、「一人ひとりの健やかな日常」と「地域全体のウェルビーイング」をつなぐ活動を展開していきたいと思えます。そして、NWをはじめとした健康スポーツの可能性を、地域・職域・世代を越えて広めていくことで、社会全体がより元気で幸せになる未来づくりに貢献してまいります。



健康な方も疾患を有する方も健康運動を継続するための講習会



ノルディックウォーキングレース in フィンランド(銅メダル)