

～スポーツトレーナーの「最適運動」とミュージカル俳優の「エンタメプログラム」で心も体も元気いっぱい！～

横浜市青葉区
介護予防デイサービス ワイズパーク
代表 最適運動ディレクター 山本晃永
エンタメプログラムディレクター 井上智恵

1 はじめに

ワイズパークは、あらゆる世代の方に最適な運動プログラムを提供する「トータルライフ・サポート」、及び運動やエンターテイメントを通じて「新しい地域コミュニティを創造しよう」ということをテーマに運営しているフィットネスジムです。元々は運動部活動の子供たちに対してのリハビリや、契約するトップアスリートのトレーニング施設を作ろうとしていました。しかし、せっかく施設を開業するのであれば、もっと広く地域の方の健康にも寄与していきたいと考え、一般の方のパーソナルトレーニングやボディケア、高齢者の介護予防にも「私たちの専門性」を活かすという挑戦に取り組み始めました。その中でも5年目を迎えた高齢者介護予防デイサービスは、地域の方々にも大変喜んで頂けるようになり、またご見学にいらっしゃる専門家の方々からも「プログラムがユニーク且つ専門性があり素晴らしい」と高く評価されるまでになってきました。そんな私たちの取組みをご紹介します。

2 事例や取組の紹介

私たちのデイサービスは、ご利用者様お一人おひとりにあった「最適運動」を提供することを一つの柱に、ミュージカル俳優が作った「エンタメプログラム」で脳や感情を活性化していくことをもう一つの柱として、心も体も元気になっていただくということを目的に運営をしています。

① 最適運動

まず「最適運動」というのは、ご利用者様各自の身体評価を行い、それに基づいた運動プログラムを作成し、トレーナーとマンツーマンでトレーニングを実施していくということです。本来、高齢者になればなるほど体力や不調箇所なども個人によって異なります。しかし、実際には前期高齢者も後期高齢者も一緒に行う集団の運動指導に偏ってしまっている現場が往々にしてあります。

私たちはアスレティックトレーナーという職業柄、アスリートの体力や身体の特徴、ケガや故障を分析・評価し、時には医師と連携しながら競技パフォーマンスを向上させていきます。そのノウハウを活かし、ご利用者様それぞれの不調箇所の改善や弱点となっている体力箇所の強化を行っています。また、その他にも筋力維持・強化には「自社開発した筋力トレーニングマシン」を使用し、機能的且つ安全に実施をしています。そして、各自にあった有酸素トレーニングやバランス能力、身体移動能力にも影響する足趾筋力を高めるトレーニングに関して、大阪大学大学院山下教授と共同研究を行っていたり、これらの機能を日常的動作につなげていくための動作向上トレーニングというものも行っていきます。また、せっかくトレーニングをしても適切な栄養摂取、

特にプロテイン補給がされなければ効果はありませんので、契約する公認スポーツ栄養士がプロテインクッキーのレシピを考案し、近隣のパン屋さんご協力のもと商品化し、休憩時のお菓子としてご提供しています。さらに効果を上げるために、デイサービスにいらした時のみ行うトレーニングではなく、自宅で行えるトレーニングメニューを各自にお作りし、「宿題帳」という名目で楽しくコミュニケーションをとりながら運動頻度を上げていただいています。こうした「運動習慣作り」も並行しながらトレーニングを進め、3か月に1度の身体機能の再評価・測定時に効果や変化などご説明しながらモチベーションの向上、維持も行っています。

② エンタメプログラム

次に「エンタメプログラム」ですが。「ロコモティブシンドローム」、「サルコペニア」、最近では「フレイル」といった高齢者の身体的な問題や衰えに対しては運動が欠かせないと言われ、私たちもその最適モデルの構築を目指しています。脳や感情に対してももっと直接的に働きかけられる取り組みは出来ないかと考えていたところ、感情表現のプロフェッショナルであるミュージカル俳優が素晴らしいプログラムを開発してくれるようになりました。開発者の井上智恵は東京藝術大学声楽科卒業後、劇団四季で21年間数々の作品の主演を演じてきたトップ俳優です。井上自身、音楽やミュージカルの素晴らしさをもっと広く世の中に伝え、社会に貢献できる活動がしたいということで劇団四季を退団し入社しました。

井上が作る「エンタメプログラム」は、デイサービスの始まりに20分行う「オープニングエンタメ」と終わりの20分行う「フィナーレエンタメ」という2部構成になっています。「オープニングエンタメ」では感情表現力を活性化しながら心身ともにウォーミングアップしていきます。感情表現には「感情」「発声」「身振り」という要素が大切になります。まずは発声のエネルギーとなる「呼吸法」や「舌の体操」からプログラムは始まり、表情筋を最大限に活動させるため、劇団四季の訓練法「母音法」を高齢者向けにアレンジし、その後はリズムに乗りながら身振りを加えながら発声、表情、やる気を向上させていく「ワハハ体操」、最後はオリジナルトレーニングメソッドを楽しい音楽体操にした「Y's体操」で締めくくります。「フィナーレエンタメ」では月ごとに変わる音楽プログラムを全員で行います。素晴らしい日本歌曲を題材に、歌は専門的な訓練法で練習し、ハンドベル演奏も段階的に練習していきます。その中では、個人の役割とグループでのコミュニケーション能力も必要とされ、自己存在から自己責任、ソーシャルコミュニケーションまで包含するプログラムになっています。また、歌と楽器を同時に行うデュアルタスク、されには足踏みもプラスしながら行っていくので、脳活性効果も非常に高い楽しい音楽プログラムにもなっています。エンタメプログラム以外にも、脳活性効果を高める回想法として、施設内テレビ映像はご利用者の青春時代の音楽や映画などを常に流しています。送迎車内では、到着直後のバイタルチェック時の安定を考え、クラシック音楽をセレクトしています。それと何といても皆さんに喜んで頂いている取組みとして、井上智恵が出演するコンサートに送迎車で観に行くツアーを年間数回行っています。「数年前まではよくコンサートやミュージカルを観に行っていたけど、行き帰りに自信がないから諦めていたわ」「私たちの井上先生が出るなら応援に行きたい」などいろいろな思いはあるようですが、公演終了直後に井上智恵がご挨拶と記念写真の場を設け、皆さん涙を流し喜ばれます。このようなコンサートやミュージカル鑑賞というのは、介護度に関わらず私たちが送迎や手洗いなどのお手伝いをすればまだまだ楽しんで頂ける、心の中での生き甲斐にもして頂けるのだなと毎回感じます。

3 考察

プログラムは確立し、効果も現れてくるようになりました。「最適運動」では、初めは車椅子でいらしていた要介護4のご利用者様も、2年足らずで介護保険の必要がなくなり、通常のフィットネス会員となりました。昔から大好きだったバトミントンの大会に参加できるようになった方もいます。「エンタメプログラム」も「なんて元気」を乗り越し、「活気ありすぎ」「声がデカすぎ」とビックリされる利用者様たちです。

利用者一人ひとりに合ったプログラム、体だけでなく心も元気にするプログラム、この2つを融合させた私たちの新しい取組みは、高齢者の方たちの自立的な生活を支えます。またご利用者様たちの笑顔が増えることは、福祉に携わる人間たちにとっても高いモチベーションを維持する材料になるということを実感しています。

このプログラムを私たちは横浜市青葉区あざみ野からもっと広げていきたい……。自社テナントである世田谷区芦花公園の店舗、青森県青森市のフランチャイズ店舗では、トレーナーたちがあざみ野と同様に月曜日から土曜日まで実施しています。研修プログラムも確立することができたため、6月には群馬県の介護福祉施設、7月には同じく群馬県のメンタルホスピタルでも導入して頂きました。今後もさらに良いプログラムを作りつつ、広めていける教育活動も頑張っていこうと思っています。

4 おわりに

日本が「世界一の超高齢化社会」という現実、介護福祉に携わる方たちだけの問題ではありません。スポーツ庁も施策の柱の一つとして、「国民の健康問題に取り組む」ということを掲げています。高齢者の健康寿命の延伸や地域包括ケアシステムの構築も大切な国民の健康問題の一つです。

その問題に対し、スポーツ界やミュージカル界の人間もそれぞれの立場で長所を活かし、出来ることを考え、新しいプログラムを開発し、貢献することをしていかなければいけません。大切な私たちの故郷である日本、その現在と近未来に向き合わなければいけない現実的な社会問題。その解決には、色々な立場で色々なアイデアやアプローチがあって良いと思います。私たちがスポーツ、ミュージカルで培った経験や気持ちを持って出来ることをこれからも模索していきます。

『福祉の世界に「運動指導のプロ」「エンタメ（心の笑顔）のプロ」を融合させる斬新的な取組みで、心も体も元気いっぱいな世の中を創っていききたい』。そんな思いを持ちながら心も体も元気いっぱいのご利用者様たちと楽しい日々を過ごしていきます。ありがとうございました。

