



はじめに

—現代社会を生き抜くために必要な要素とウエルビクスの重要性—

従来から健康づくりのために必要な運動としてエアロビクスが推奨され、高齢者においても歩行がすすめられてきた。これは現代病の多くが動脈硬化によるものであるという背景から、呼吸循環機能に焦点をあてたものといえる。しかし、加齢による呼吸循環機能の低下や骨粗鬆症の増加には、運動を実施する際に必要な筋の機能低下や筋量の減少が大きく影響する。そのため、長い人生において自立した生活を維持するためには、呼吸循環機能だけでなく、筋力、柔軟性も必要であり、さらに転倒予防のためのバランス能も必要になる。そこで推奨されているのが、これらの機能をバランスよく向上させるための運動「well-rounded exercise」である。

この「well-rounded exercise」という言葉は、州立フロリダ大学 Michael Pollock 教授（故人）が 1984 年心臓リハビリテーションの運動療法においてエアロビクスと筋力づくり、双方の重要性を表わすために使ったものである。筆者は 1993 年に在外研究および客員教授としてフロリダに訪問して以来、Pollock 教授と共同研究を行い、この「well-rounded exercise」を「ウエルビクス」と名づけ、健康づくりと自立維持を目指す運動として普及に努めてきた。当時は、エアロビクス運動とレジスタンス運動および柔軟運動をあわせて行う複合様式が前提であった。この「ウエルビクス」は、2000 年度の 1 年間 NHK の「きょうの健康」という番組で種々の運動を紹介し、それらをまとめて書籍として発刊した。

筆者は、Pollock 教授が他界された 1998 年以降、新たに Michael E. Rogers 教授 (Wichita State University), Nichole L. Rogers 准教授 (Wichita State University) らとバランス運動の研究を実施してきた。さらに、日米で地域型運動 (community-based exercise) の研究にも積極的に取り組み、新しいウエルビクスを取り入れてきた。実際、2000 年前後から、地域で取り組むウエルビクスを国内数カ所で展開している。また、前任校であった名古屋市立大学システム自然科学研究科および鹿屋体育大学では、リハビリテーション、看護、栄養、保健、医学などの領域の大学院生とともに虚弱者支援のための運動方法についても検討を重ねた。

本書は、今後一層高齢者の自立支援が必要とされるなかで、適切な運動の指導と実践を目指して「well-rounded exercise」, 「ウエルビクス」運動のあり方を紹介するものである。高齢者は、体力や健康度の個人差が大きい。そのため 1 つの運動や単一の運動ですべての人をカバーするこ





はじめに

とはできない。筆者らは、長期にわたって虚弱な高齢者から元気な高齢者にいたるまで、幅広い対象者に対して介入研究を行い、運動の有効性を確認したプログラムを展開してきた。そこから得られた結果とともに、高齢者の心身に対する運動による顕著な効果が期待できる方法を具体的に示した。

また、健康づくりやそれぞれの研究領域の専門家の方々の協力を得て最新の情報を加え、具体的な運動方法を紹介した。単独の運動と複合運動、さらに地域での健康づくりを進めるうえで有効とされている地域型運動の理論と実際を章立てしており、それぞれにあった運動を参考にしていただきたい。

竹島 伸生

