

自利から利他へ
～地域における運動指導～

安川孝雄¹⁾、長尾憲樹²⁾

1) ゆり庵株式会社 2) 兵庫大学 看護学科

ずいぶん抹香臭いタイトルであろうと感じた方、よく理解できない表現と思われた参加者もいらっしゃると思います。私たちがこのタイトルを付けたのは、これまでの生きてきた過程から発したものであります。講師の安川先生との出会いに遡りますと、私の全国農業協同組合中央会の依頼による、健康についての講演会「老化よ驕るなかれ！」の参加者の御一人でありました。終了後に来られてお互いに握手しました。目の澄んだ情熱あふれる方との印象が残っています。

その後、2012年に発足した特定非営利活動法人：元気寿命を創造する会（OCAL）の活動を広げていく時に、広島県甲山町（現在は合併して世羅町）の行政に対して紹介の労を取って頂いた人の縁から、先ほどの全国農業協同組合中央会の高齢者対策室との縁へと繋がっていききました。そして、時を同じくして厚生労働省は、介護保険制度を見直して改定介護保険制度に介護予防を位置づける転換期でもありました。高齢者対策室は初め何しに來たのだという態度から、全国のJAグループの介護事業所に対して研修システムを作りたいに方向転換しました。川崎医療福祉大学の先生方・川崎医科大学の先生にも加わって、OCALの元気溢れるスタッフが中心になり実行に移りました。JA元気寿命プログラム指導者の研修会は、平成17年に始まり平成21年2月までの5年間で養成した指導者は、199名に達しました。そして、その間フォロー講習会、資格更新に関する対応を全中高齢者対策室と協同して実施してきたのが現状であります。この第一回講習会は、町田市の研修センターにて全国のJAの施設から74名の方が参加されました。安川先生は、この第一回に参加されたのでした。当時、最高齢者（64歳）でありました。早朝、グラウンドを共に走ったことを覚えています。

この研修会は受講された皆さんへの研修方針は、まず自分自身を見つめ直し科学的基礎を学びつつ、トレーニング開始することから始まりました。そして、参加者は自己が対峙する人への処方を学んだことと思います。更新に際して、自己のトレーニング状況と参加者の方々の対応をレポートして頂きました。

驚くべきことに、多数のレポートの中に寝たきりであった100歳の男性が歩行を始めたことが記述されていたのです。この事例に関しては、特にOCALのスタッフを通して本学会で報告をしてもらいましたし、高齢者対策室は、その模様をDVDとして全国のJAの施設に配布してきました。なぜこのような奇跡にあたいすることが起きたのでしょうか。ようやく、今も元気に活動続けられていらっしゃる安川先生に焦点を当てさせてもらう運びとなりました。