



6秒間
押して引く

特集

介護の不安を解消!!

レインボー体操で 生涯「現役」!

要介護や寝たきりを予防するためには、食生活だけでなく運動で体の機能を使い続けることがたいせつです。今回ご紹介するレインボー体操は、健康スポーツの第一人者として活躍してきた高橋賢一さんが、85歳の高橋さんが指導する体操教室を訪ね、お話を伺いました。

監修 高橋賢一
明治学院大学名誉教授
取材・文／船本（本誌）
撮影／川田雅章
え／はせがわひろこ

たかはしけんいち●1925年、東京生まれ。日本体育専門学校（現日本体育大学）、陸軍予備士官学校卒業。戦後、デンマーク体操、エアロビクスの普及に努めるかたわら、各種スポーツ選手のトレーニングを指導する。

レインボー体操は「やせる! 若返る! 死ぬまで現役「レインボー体操」(講談社+α新書)にくわしく解説されています。なお、今年の10月にDVDも発売される予定です。詳細は日本ウエルエイジング協会(☎03-3268-5211)まで。

高齢者の生き方が日本を変える

東京・新宿区の独国立健康・栄養研究所にあるトレーニングルームに響き渡る「1、2、3、4、5、6」という大きなかけ声。ここで開かれる体操教室の受講者は

高齢者が多いが、一つ一つの動きに全力を出して集中する姿は力強いエネルギーにあふれている。

体操教室の冒頭、受講者に閉まれてウォーミングアップのためのマッサージをわかりやすく解説するジャージ姿の高齢の男性。この男性こそが、次ページから紹介するレインボー体操を考案した高橋賢一さんである。

85歳の指導者が教える 高齢者のための体操

今年で85歳という高橋さんは、健康スポーツの第一人者としてかつてはエアロビクスやジョギングの普及に努めていた。それが今で

は、ご自身でいうところ「風変わり」な、高齢者のための体操の普及に全力を尽くす毎日だ。

高橋さんが年をとるとともに、日本は本格的な高齢社会へと向かっていった。そんな中、若者向けの体操を軽くしたようなものではなく、体力が衰えている高齢者に合った体操が必要であると高橋さんはその開発を決心した。

「ころっと死ぬ」には 努力が必要

高齢になっても介助を受けることなく元気に過ごすためには、体の機能を使い続けなくてはいけないとよくいわれる。レインボー体操も続けることがたいせつで、短くても半年間は続けないと効果は感じられないという。高橋さんはこう話す。「いつの日かころっと死にたいなんて考えている人が多い

が、なかなかそう簡単にはいきません。ピンピンコロリと死ぬためにはかなり努力しなくてはならないのです」。

進行する高齢社会。介護にまつわる話題はともすれば暗くなりがちである。しかし、高橋さんはいう。「団塊世代の人たちが10年20年後には本当の高齢者になります。彼らがこれから適当に生きるかきちんと生きるかで、日本の将来は大きく変わってきます」「健康は日々の積み重ねのたまもの。健康のために努力すること、それは自己規律をすることともいえます。日本人は勤勉でまじめですが、強い国民です。自分の健康づくりも楽しみながらとり組めるはずですよ。きっと日本は明るい方向へ向かうんじゃないかな」。

独国立健康・栄養研究所のほか、横浜で主宰する体操教室も含めて週に3回の指導を行ない、その合間には講演や指導のために全国各地を飛びまわる高橋賢一さん。かつては女子栄養大学で教鞭をとったこともある。「レインボー体操」は、旧約聖書「ノア方舟」の最後の場面で空にかかる虹から名づけた。



レインボー体操とは

お話 高橋賢一

◇生涯を「現役」で
過ごすという意味

高齢者が「現役」で過ごすということは、仕事を持って働いているという意味ではありません。一人で「普通」の生活ができる、自分のことは自分でできるということです。それはつまり、「いすから立ち上がってトイレに行けるか、服を着がえることができるかどうか」ということができます。

**立ち上がって歩く
そのために必要な筋肉**

筋肉には、瞬間的な強い力を出す白筋繊維と、持続的な力を出す赤筋繊維、そして中間筋があります。立ち上がって歩くなどの日常動作には白筋が必要です。ころびそうになったときにぐつと踏みとどまるときも白筋が使われます。

**白筋を鍛えるためには
無酸素運動が重要**

白筋を鍛えるには、有酸素運動ではなく、無酸素運動によるトレーニングが必要です。「無酸素」というと苦しそうですが、これはエネルギーを生み出すしくみの名称です。そして筋力は、その人の最大筋力の80%以上の力をかけることで増強します。つまり、全力を使わないと効果は出ないのです。

無酸素運動で筋力を強くするには、負荷のかけ方などによってアイソニック、アイソキネティック、アイソメトリックの3種類があります。レインボー体操の筋トレ体操は、そのうちのアイソメトリックにあたります。関節の動きを伴わない静的な運動で、特別な道具や場所は必要ありません。いすとタオルさえあればできます。

体操を始める前に血流をよくするためのマッサージをする。この後さらに、いすに座ったまま足踏みをしてウォーミングアップ。教室には車いすで受講する人もいて、サポートを受けながら、できる体操をいっしょに行なう。



(上) 脳トレ体操の様子。だんだんスピードが速くなるとかなりの運動量になる。
(下) タオルを持って両手で引き合う上半身の筋トレ体操。筋トレ体操では、体操が1つ終わるごとに運動した部位を軽くたたいておく。そうすることで力を入れた部分の筋肉がゆるみ、疲れが残らない。



体操で腰痛が軽くなる 医療費が軽減される

レインボー体操の筋トレ体操はすべて行なっても15分ぐらいで終わります。意外に思われるほど簡単な運動ですが、これを毎日続けると、全身の筋肉が少しずつしまつてきて、スタイルが見違えるようになります。いつの間にか腰痛が気にならなくなり、これまでできなかった動作も楽になっているのです。

(独)国立健康・栄養研究所の体操教室では、受講者の筋肉量や骨量のデータ測定を続けています。2年間この教室に通い、自宅でも体操を行なった受講者たちは、足の蹴る力が強くなったり、拡張期血圧や動脈硬化度が下がるなどの効果が出ています。実際に「太ももに筋肉がつき、引きしまつてかたくなった」「歩行中つまずかなくなつた」「血圧が安定してきた」などの声も寄せられています。

また、新潟県はレインボー体操の盛んな県ですが、中でもプールで水中体操のレッスンが行なわれている十日町(旧川西町)では、1人1月あたり5000円も医療費・介護費が減つたという調査結果も報告されています。

継続は力なり 続けることで変わる

教室でするレインボー体操は、①ウォーミングアップ、②脳トレ体操、③筋トレ体操、④ストレッチング、⑤水中体操の順に進行します。そして、③の筋トレ体操だけは毎日家でも行ないます。

レインボー体操は短期間で効果が見られるものではありません。でも1年2年と継続するとはつきり変わってきます。そして、続けるうちに「だんだん効いてきたな」という実感が湧いてくると、自然にもっと続けたくなるのです。

★次ページからレインボー体操の具体的な運動例を紹介します。



教室では筋トレ体操を自宅でも毎日行なうように指導している。そして、できる人にはウォーキングもすすめている。それらの記録をつけるのがこのカレンダー。記録することが体操を続ける意欲にもつながる。



(左) いすについた手を軸に、いすのまわりをぐるぐるとまわる「めまい防止」の体操。教室でめまいを起こして倒れた受講者がいたことから考案された。こういった事例があるたびに新しい体操が生まれていく。(下) 水中体操は無酸素運動のうちのアイソキネティック運動にあたる。水中では一定の負荷をかけながら運動できるうえ、浮力があるので背骨や腰、ひざに無理な負担がかからない。

