

パイオニアインタビュー 第33回 (その4)

木村 美佳 氏 国際生命科学研究機構(ILSI Japan:イルシー・ジャパン) CHPプロジェクト マネージャー

教室開催中から終了後の健康生活を考える

「TAKE10! ⑩(テイク テン! ⑩)」が地域の活動として根付くかどうかは、リーダー講習を経てリーダーとなった人達の姿勢・言動にかかっており、参加者が心地よいと感じる場を提供することが大切、とCHPプロジェクト マネージャーの木村氏は語ります。

—鳥根のテイクテンプロジェクトでは、地域のリーダーの養成に積極的に関わり、その後は、基本的に地元のリーダーが中心となって教室を開催するのですね。

木村

鳥根県津和野町、益田市、岩国市での活動については、シルバー人材センターや社会福祉協議会が主催し、リーダー養成講習を開催しました。津和野町の場合、平成19年度は5日間、20年度は7日間にわたって介護予防活動リーダー養成講習を行い、リーダー18名を養成しました。



その評判が、近隣の益田市や岩国市錦町に広がって、それぞれの地域でリーダー養成講習を行いました。私も時々フォローアップに伺いますが、基本的に、各地域のリーダーが中心となって、テイクテンの活動を支えています。リーダーの方々は、お揃いのTシャツを着たり、絵を描いたり、和気あいあいと取り組まれているようです。



岩国市錦町のリーダーさん達が活動している様子

地域の活動として根付くための秘訣は、リーダーの方々が「教える」というよりも「伝える」という立場を理解していることなのかもしれません。リーダーになったからと言って、上から目線で参加者に教えるのではなく、参加者が心地良いと感じる場を提供し、参加して良かったと思ってもらえるような雰囲気づくりを心がけることが大切のように思います。

—テイクテンは、「1日10分間の運動を2〜3回」と「1日10の食品群を食べる」ことを勧めていますが、専門職が行う保健指導に比べると、ずいぶんシンプルですね。

木村

専門職が行う保健指導はハイリスクアプローチが基本ですが、テイクテンは地域全体の健康づくりを目的としたポピュレーションアプローチとして開発されました。テイクテンは、どんな方でも取り組むことができる「バランスの良い食生活」のはじめの一步を伝えるツールのようなものと考えています。

日本版テイクテンの開発は、平成13年にスタートしたのですが、当時は、保健指導も介護予防も始まっておらず、地道に続けていたら後から繋がってきたという感じです。教室の開催期間内に効果を上げることも大切ですが、最終的には、参加者自身が自宅で運動や食事への配慮を続けられることが重要だと思います。

10の食品群については、「バランスの良い食生活」を具体的に表現する必要性を感じ、東京都老人総合研究所（当時）の熊谷修先生らの研究「食品摂取の多様性得点※」をもとに、食生活チェック表をつくりました。前にもお話ししましたが（第2回）、「TAKE10！◎食生活チェック表」は、1日に食べたもののうち、特におかずに注目して、10の食品群のうち何種類食べたかをチェックします。10日間記入して、100点満点で評価できるようになっています。

「すみだテイクテン」などの介護予防教室は、2週間に1回のペースで開かれますから、2週間のうち10日分の食事についてチェックして、次回持ってきてくださいと伝えます。次回の教室の際には、持参されたチェック表を拝見し、新たなチェック表をお渡しするようにしています。

2週間のうち数日は忘れてしまったり、旅行に出かけて記入できないこともあるでしょうが、チェック表は10日分記入すればよいので大丈夫です。教室の終了後も、自主的に続けてほしいので、そのためには、教室開催中から先を見越して、無理なく続けられるペースを習慣づけていくことが大切だと思います。



🗨️ —「すみだテイクテン」の参加者には、特定保健指導を受けた方もいるのでしょうか。

👤 木村

特定保健指導を受けたことのある人の中には、「1日10の食品群を食べる」に困惑する人がいます。「〇〇は食べてはダメと言われたのに、ここでは、いろいろ食べなさい、なんて矛盾している」というわけです。

前にもお話ししましたが（第2回）、私たちは、特定の食品を推奨したり、抑制したりするような表現はできるだけ避けるようにしています。基本的に、どんな食べ物でもいいところがあり、バランス良く食べることが大切と考えています。種類の多さと量の多さは異なる話です。

特定保健指導をする専門職の方も「〇〇はダメ」とは、言っていないのかもしれませんが、しかし、対象者の方がそのように受け取ってしまう伝え方をしている可能性も考えられます。

🗨️ —最後に、保健指導を担う専門職へのメッセージをお願いします。

👤 木村

私が学生だった頃は、「メタボ」あるいは「インスリン抵抗性」といった言葉も一般的ではなく、学校でしっかり教わった記憶はありません。新卒の方ほとんども、中堅以上の専門職にとっては、状況はおそらく同じだと思います。

多くの健康に関する情報が手軽に入手できる昨今ですが、それらの情報は時に極端なものであったり、断片的なものであったりすることも多々あります。

忙しい日々の中で、人に正確に、しかもわかりやすく伝える知識を身に着けるには大変な努力が必要だと思いますが、何気なく発した言葉が、対象者の方のその後の生活に大きな影響を与える可能性があることを頭の片隅に置いて情報の伝え方にも配慮していただけたらと思います。

※「食品摂取の多様性得点」については、熊谷修他、日本公衆衛生雑誌2003; 50: 1117-24の論文をご参照下さい。