

高齢者を対象に水中運動を指導するアクアフィットネスインストラクターが想定しておくリスクと対応に関する検討

介護予防マネジメント研究領域
5024A313-7 前川 正

研究指導教員:岡 浩一郎 教授

はじめに

-問題意識と研究目的

高齢者が運動を継続するためには指導者の存在は欠かせないという報告がある一方で、指導者が運動中の事故によって損害賠償の請求を求められる実態がある。今後、指導者の存在が益々重要になってくると考えられる中で、指導者自身が自らを守っていかなければならない。しかしながら指導者に焦点をあて必要なリスクマネジメントについて整理した先行研究が少ないことから、指導者が安全に、適切な指導ができるためにはどのようなリスクマネジメントが必要となるのかについて問題意識を持ち、その研究をおこなうことを目的とした。対象を高齢者として考え、水中運動を題材として取りあげ、水中運動を担う指導者が、安全に適切な指導ができるための必要なリスクマネジメントについて検討をおこなった。

-方法

先行研究を収集し文献を整理して概観した。文献抽出は、キーワードを組み合わせるGoogle ScholarやCiNiiなどのデータベースを活用しておこなった。事故例についても資料・関連データを収集した。さらに、指導者の実践的知見を得るため、日本スイミングクラブ協会が主催するアクアフィットネスインストラクター資格取得講習会に参加し、指導者の教育内容を確認した。講習会で使用されたインストラクター教本は、先行研究で得られた知見を補完する資料として活用した。リスクファイナンスの代表である保険については、具体的に水泳三団体総合補償制度を参考に、指導者が理解すべき重要点を明らかにした。本研究では、民間団体が認定する水中運動指導者資格を取得したインストラクターが、新たに高齢者を対象

に水中運動指導をおこなうケースを想定し、安全で適切な指導をおこなうために求められるリスクマネジメントについての考察をおこなった。(以下指導者のことをインストラクターと表記)

第1章 高齢者における水中運動の有用性

介護予防に向けた取り組みのひとつとして運動習慣が重要な役割を担っていると考えられている。しかし高齢者が膝痛や腰痛により陸上運動を断念せざるを得ない場合がある。陸上運動が困難な高齢者であっても、水中環境の特性を利用することができる水中運動を通して、高齢者が健康と活力を維持することにつながり、水中運動が継続できる運動の選択肢になると考えた。また高齢者は疾患を抱えていることが多く健康に不安を持っていることが多い。高齢者がインストラクターに対する期待として、インストラクターがいてくれることで、運動や健康について相談ができ、個別指導が得られることで、安心感が得られ、その結果として運動の継続につながっているという報告もある。インストラクターの存在がますます重要になってくる。

第2章 インストラクターが想定しておく主なリスク

リスクマネジメントのプロセスを参考に、インストラクターが想定しておくリスクの洗い出しをおこなった。本研究では水中運動を題材にしていることから水中環境に起因するリスク、高齢者を対象にしていることから高齢者が抱える主なリスクという視点の双方からおこなった。

消費者庁の報告によると、水中運動中ではないが、高齢者の不慮の事故による死亡者数は「転倒・転落」、「誤嚥等の不慮の窒息」、「不慮の溺死および溺水」の順に多いと報告されて

いる。また高齢者は明らかに若年者より有疾患率が高いと考えられており、高齢者の多くは何らかの不調を感じている。腰痛・膝痛・肩痛など疼痛を有している場合が多い。高齢者が抱える主なリスクを共通リスクとして一括りにすることはできないが、個々の高齢者の抱えるリスクの特徴を把握しておくことは重要である。

次に、水中環境の特性から、水中運動による効果もあるが、同時に高齢者に水中運動を指導する上で、水中環境の特性である浮力、抵抗、水圧、水温には、どのようなリスクが考えられるのかを洗い出した。たとえば、浮力と重力がバランスを保つために回転運動が生じバランスが崩れるリスク、水中歩行の際、背筋を伸ばした前歩きは、抵抗により胸に水圧を受け腰が反り腰痛が起こるリスク、水温や水圧が循環器系に与える負荷により心臓病発作の誘発や運動過剰による低血糖症状は溺水リスクにつながる事、急にプールから出るとそれまで水圧によって補われていた血管の緊張のバランスが崩れ重力に素早い適応ができずに貧血を起こすリスク、プールの水温と発汗量の関係から熱中症になるリスク等について洗い出しをおこない整理をし、概観した。

第3章 インストラクターにとってリスクマネジメントの必要性

洗い出した水中環境の特性(浮力、抵抗、水圧、水温)に起因したリスク、および高齢者が抱える主なリスクを踏まえて、インストラクターが高齢者を指導する際の留意点を整理した。また、運動前後(あるいは運動中)の一般的な注意事項についても整理をおこなった。

水中運動は高齢者のQOLの維持・向上に対して有用性ととも危険性も併せ持っていることが分かる。インストラクターは高齢者指導上の留意点や運動前後の一般的な注意事項を遵守し、水中運動の指導にあたることになる。

そこで事故防止にむけた3点の強化策を検討した。第一に、疾患を有している高齢者に対しては、事前に医師によるメディカルチェックを

励行させ運動可否の判断を医師におこなってもらうことである。第二は、インストラクターから積極的に声掛けの励行を行うことで、高齢者が抱えるリスクをスクリーニングすることである。第三として、運動前後の人数確認の補強策としてバディシステムを導入することを検討した。

さらにリスクマネジメントを効果的に行うための取り組みに対する検討をおこなった。第一はヒヤリハット事例を収集しフィードバックする仕組みの必要性である。第二に、プールの監視員とのコミュニケーションを強化することである。第三として、医師と連携を進めていくことの検討をすることである。

近時インストラクターが損害賠償請求をされるケースも増える傾向にあるという報告がある。インストラクターが自身を守る上でも、インストラクターや施設は、注意義務と安全配慮義務と密接に関係している保険の役割を免責規定も含めて認識しておく必要性を示した。

第4章 リスクマネジメントの視点からインストラクターが持つべき自覚

リスクマネジメントの視点から考えた場合、インストラクターが持つべき自覚について考察をおこなった。第一は、コンプライアンス遵守に対する自覚である。第二に、リスク対策が形骸化に陥らないことへの自覚である。第三として、メンタルリスクを防止する上での自覚である。この3つの自覚を持つことでインストラクターとしての注意義務、安全配慮義務を遂行できると考察している。

最後に

インストラクターが施設と連携して適切なリスクマネジメントを実践することが、安全な指導環境の確保と高齢者のQOL向上につながることを示唆した。特に水中環境の特性を理解し、事故を未然に防ぐ為の知識と対応力を備えることが重要な責務となる。今後指導現場におけるリスク認識や対応策の効果を検証することで、より実践的な知見が得られると考えている。