

# Active Instructor

アクティブインストラクター

from 兵庫県  
地附 浩史さん



今回は兵庫県在住の地附浩史さんにお話を聞きました。

## 理学療法士として、みなさんの役に立ちたい

5年前に理学療法士免許取得し、昨年秋まで回復期病院に勤務。主に入院患者様に対してリハビリ業務を行っていました。昨年11月からはデイサービスに勤務し、利用者様に対して個別機能訓練を行っています。大学で理学療法士の勉強をしている時から、健康づくりや疾病・介護予防の分野に興味があり、在学中に健康運動実践指導者の資格も取得しました。回復期病院での勤務で、病院内や地域で集団体操や介護予防教室を定期的に行う機会をいただいた事をきっかけに、集団運動指導の基礎的スキルを身に付けたいと思い、サーキットチェア・インストラクター養成講座に参加し、認定を取得しました。

転職してから間もないため、現在勤務しているデイサービスではチェアエクササイズ等の指導の機会はまだありませんが、以前の勤務先ではチェアエクササイズを使って、病院内や地域での体操指導を行っていました。29CPの講話の進め方や運動指導法、強度の調整などを参考にし、全体の構成を考えていました。



新型コロナウイルスが流行してからは、入院中の患者様や地域の方々とは他者と交流する機会が大きく減少しました。感染対策を徹底した上で集団体操を行うことは、参加者に社会参加を促す良い機会となったと思います。

## 「安全と楽しさ」の両立

指導の中では適切に体を動かしているか、痛みなどを伴いながら無理して動かしていないか、指導内容を理解されているか、を観察しながら進めました。理学療法士として、動きや表情の観察から、異常には気づきやすいと思います。集団体操で参加者は「周りの人と同じことをしないといけない」と考えがちですが、チェアエクササイズでは自分に合ったレベルに調整することを促し、指導を行うため、運動能力の個人差が生じやすい入院患者や高齢者の方々に対しても安全に指導でき、運動強度の調整もしやすいです。

参加者全員が楽しんでもらっているか、参加者同士の交流を深められているか、といった点も大切にしています。これらの点が私にとって特に課題でしたが、淡々と運動メニューをこなしていく集団体操と比較し、チェアエクササイズでは動作にかけ声を用いたり、リズムに合わせて行ったりと、非常に一体感のある集団体操が行えることが魅力です。認知症で見ているだけの方も、声を出す雰囲気があると、つられて真似して声を出されることもあります。

音楽は、集団体操の中では、がんばりのアクセルにもブレーキにもなります。音楽に合わせて運動を行うと、参加者はがんばってしまいがちなので、適切なBPMの音楽を使うことはとても大切と感じます。集団体操に慣れていなかった私にはサーキットチェアで音楽を提供いただけていることも、とても助かっています。



## 今後について

現在勤務しているデイサービスでは、現状は自分が集団体操に取り組む機会がありませんが、今後利用者様に対して新しい体操を行っていく、地域の方々へ介護予防教室を行っていく機会があればと考えています。その際は、チェアエクササイズを積極的に取り入れていきたいと思っています。