

# Active Instructor

アクティブインストラクター

from 兵庫県

森 多佳江さん



今回は兵庫県在住の森多佳江さんにお話を聞きました。

## 運動愛好家から指導者へ

もともと、スポーツクラブの会員として週2～3回通っていました。音楽に合わせて体を動かすプログラムが大好きで気づけば約20年、スポーツクラブでの運動にはまっていました。そんな中、何か新しいことに挑戦してみたい、という気持ちになり、神戸市の「健康リーダー養成講座」を受講してみることにしました。2005年に健康リーダーとなり、はじめて指導者側に立つこととなりました。現在、運動指導を初めて17年です。色々な指導員養成講座などを受講し、資格を取得しながらスキルアップをはかる中、区健康課より教材として竹尾先生のチェアエクササイズDVDを借りました。こんなに楽しい体操もあるのだと思い、2011年にサーキットチェアインストラクターの資格を取得しました。強度の選択ができる点が特に良いと感じたことを覚えています。資格取得後、何度か更新し今に至ります。協会から提供いただく情報や元気kai!などで紹介される新しいエクササイズや知識は指導現場のプログラム構成にとっても役立っています。

現在はデイサービス2ヶ所で機能訓練担当の非常勤講師として運動指導を行っています。その他、自治体主催の介護予防体操も月1回行っています。施設のスタッフや看護師の方と相談しながらプログラムを決めています。1時間半のうち10分程度はサーキットチェアを行います。

- 足の指・足裏の体操
- ・マッサージ・脳トレ・クイズなど
- ・ストレッチ
- ・サーキットチェア (10分)
- ※真夏は音楽なしでゆっくりと行っています
- ・歌唱
- ・筋力トレーニング



## コロナ禍で満足度は50%程度？

コロナ禍ではマスクを着用するため、表情が分かりにくく、参加者の反応が分かりにくいです。笑顔や表情のやり取りでプログラムを進めたいので、その点が今も難しく感じています。2人組や3人組で行うプログラムもありましたが、それもコロナ禍では出来ないため、内容が限られてきます。消毒しやすいボールを活用したり、他の職員と協力し感染対策を徹底しながら、出来る範囲の工夫で進めています。それでも以前のように満足度100%はむずかしい…と残念に思います。

## 音楽で気持ちが上がる

自分自身が音楽に合わせて身体を動かすことが大好きだったので、指導の中でも音楽選びを大切にしています。

聴き馴染みがあり口ずさんでしまうような曲を選んだり、歌詞のイメージに合わせて動きを作ったりします。歌のサビのよく知っている部分は、声がよく出て動きも大きくなります。上肢の動きを工夫して手話ソングを行うこともあります。

音楽のテンポはBPM100くらいのものをさらにBPMを落として利用し、音楽に合わせて自然に気持ちよく身体を動かしてもらるように心がけています。



## 笑顔が元気の素

参加者にとっても私にとっても“笑顔は元気の素”だと思います。参加者のみなさんから笑顔を引き出せるように声掛けをし、笑ってくださると私も元気になります。それが楽しくて嬉しくて指導を続けているのだと感じています。

## 今後・・・

デイサービスでは「今日も来て楽しかったなあ、今晚よく眠れそうだなあ」といった充実感が少しでもあるように指導できたらと思っています。よりお元気な介護予防教室の方々には、ウォーキングやチェアエクササイズ、筋トレ、ストレッチ日常生活動作の改善に効果的な運動を紹介し、効果を実感していただけるような指導を目指しています。