

# Active Instructor

From 兵庫県

能丸 香織

## 未経験から介護業界へ

介護老人保健施設に併設の通所型デイケアでレクリエーションの時間を週1回担当するようになって現在7年がたちました。その中でチェアエクササイズを行っています。その他、訪問介護ヘルパーの仕事や、メンタルクリニックでのヨガの指導もしています。

ヨガとの出会いはハリウッドのセレブ達が上げたパワーヨガブームの頃でした。初めてヨガをしたとき、その気持ち良さに驚き、心身の不調が解消されたことから、ヨガインストラクターを目指しました。子育てに奮闘しているお母さん方やその子供たち、学校の先生方、復職訓練のリワークデイケアに通所する方、地域の方々を対象にヨガの指導をおこなってきました。

ヨガの指導を続けて5~6年たったころ、参加者の年齢が上がり、不定愁訴を訴える方が増えてきました。筋力を使うポーズは全体的にあまり好まれない印象でした。生徒さんの不調に向き合うために、健康運動指導士を目指したいと考えました。しかし、私には健康運動指導士の受講資格がなかったのです。そこでまず、介護予防運動指導員を目指そうとしましたが、それも受講資格がありません。ならばと、条件にある「介護の実務経験」を積み為に介護初任者研修を受講し、訪問介護職員として実務経験を積みことから始めました。利用者さんのご自宅に訪問すると、日常生活の中でどんな動きができなくなり、何に困っているのか、それによってどんな気持ちになるのかを目の当たりにしました。肉体や精神の機能を可能な限り維持していくことは、自分らしさを守ること、と実感。訪問介護を通じて、元気な時からの介護予防運動の必要性を強く感じました。

## 伝える工夫



介護予防運動指導員に合格したタイミングで、知人から声がかかり、現在のデイケアで指導を行うようになりました。最初の3年間は「なぜこの仕事を引き受けてしまったのか」と後悔するほどでした。指導が終わったら次の日からネタを探すも、参加者の半分以上は反応もなく、手ごたえを感じることができない時間が過ぎていきました。訪問介護は一人一人の方に合わせて方法を選ぶのに対して、集団指導ではそれぞれの状態や障害が違うため、なかなか思うように伝わりませんでした。認知症、視力・聴力障害、麻痺、体力差、傾眠など、困惑することばかりでした。指導が伝わらず、手持無沙汰になって目を閉じてしまう人もいたりして、実は平静を装って指導しながらも、内心は焦りと力不足な気持ちでいっぱいでした。しかし、悩みながらも、伝える工夫を色々試しました。聴力障害の人には、スクリーンを使ってキーワードや動作の写真(PowerPointで作成)を見せたり、視覚障害の人には、なるべく近づいて指示を伝えるなど、様々なことを試しました。また、以前は運動だけを伝えようとしていましたが、アイスブレイクや参加者同士がお互いに関わりを持てるようなゲームの実施、レク時間の前後で参加者の方に声をかけに行くなど、運動以外の時間を使って居場所や関係づくりをしていきました。工夫が功を奏し、少しずつ反応する人が増えてきました。

チェアエクササイズ「掛け声」は反応を引き出すのにとっても役立ちます。動きと掛け声が連動しているので、皆さん思わず体が動いています。おうちチェアエクササイズの50音の動きも好評で、私の顔を見るなり、ら行の「るしゃなぶつ」と言いながら指の動きを見せてくれる方、動きを覚えたいから紙にメモしたいとおっしゃる方、毎週体操を楽しみにしている、とのお声も聞けるようになりました。ある利用者さんが「これ（チェアエクササイズ）をやる様になって、立ち上がる時に怖くなくなってほんまに嬉しいんや」とキラキラした表情で言うてくださったときは心底諦めなくて良かったと思いました。

## 反応にやりがいを感じる

歩行や立ち上がりに困難があっても「もう一度歩きたい！立ち上がりたい！」という思いを持っている人が多いです。レクリエーション・運動の中では、不自由を忘れ、楽しみながら動いたり、「自分のためにメリットがある」と思って参加する人もいます。不自由なところはあるけれど、笑顔で頑張っている姿、前向きな気持ちに触れた時、私自身のやりがいを感じ、皆さんからエネルギーを受け取っています。運動の途中で眠っていた人が、「先生、寝てしまっておめんな」と言うてくださることがありました。お薬を飲むとどうしても眠くなるとのことでした。その方のおかげで、運動がつまらないから眠ってしまうのではなく、頑張りたいけど頑張れない時もある、ということが理解でき、私は気持ちが楽になると共に、そうした人達が参加の意欲を持てるようにしたいと思いました。

目を閉じていても集団に参加し、周りの空気を感じるだけでもよい。誰かと比べなくても、自分の体を感じて自分にとって納得のいくことをしてもらえればよい。大きな声じゃなくても、すべての体操じゃなくても出来るところで体を動かしてもらえればよい。ようやく、利用者さんの様々な反応を落ち着いて受け止めることができるようになりました。現在は、私自身がこの時間を楽しんでいると思います。

## 祖母の介護で知ったこと

一人暮らしだった祖母の介護にしばらく関わる機会がありました。人に迷惑をかけたくない、と何が何でも頑張る人でした。天命に近づいた頃、泊まりで祖母のサポートをした日がありました。その時に印象的だったのは夜中のトイレ介助です。足底が滑って踏ん張りがきかず、立ち座りは全介助でした。便座に座ってからは体幹の維持ができず、傾き、支えがないと転落しそうでした。足が床について踏ん張れること。体幹が維持できてこそ、安全に動作ができること。

「そうか！だから正しい姿勢の確認が必要なのだ」と祖母を見ていて腑に落ちました。その経験から、運動前に正しい姿勢のポイントを一つ一つ皆で確認することがルーティンになりました。



## 今後について

私のチェアエクササイズ指導の対象者は介護が必要になった方です。皆さん、よく「まさかこんな風になると思わなかった」と仰います。

今、できていることが来年もできる。当たり前だと思っていたことが、どれほど幸せで自由であるか。指導現場と祖母の介護から学びました。人一倍気丈な祖母が、次第にできないことが増えていく寂しさと同時に、家族である私は負担も大きく感じました。私と同じような思いの家族様もいらっしゃるのではないのでしょうか？

利用者さんが意欲的に運動に取り組み、生活の中で「こんなことができた！」と喜ぶ姿は、そばで支える人にとって、希望になると思います。利用者さんのQOLの維持・向上はご本人の並々ならぬ努力に加え、家族や多くの職種の支えによって成り立ちます。これからも運動を利用者さんの心に届くように伝え、介護する人・される人双方の支えになれるよう、努力していきたいと思います。