

Active Instructor

アクティブインストラクター

from 大分県

木元 雪絵さん



今回は大分県在住の木元雪絵さんにお話を聞きました。

まわりの人と一緒に元気になる仕事

平成20年3月に看護師・健康運動指導士と3人で設立した『合同会社 元気づくり支援研究会』で活動しています。学生時代は器械体操をしており、その頃から後輩の指導やジュニアクラブの指導補助に携わってきました。できなかったことができるようになったり、なぜできないのかを一緒に考えたり。そして、できた時の喜びを共に味わったことなどが、今の仕事のきっかけになっていると思います。まわりの人と一緒に元気になるこの仕事に魅力を感じています。

健康福祉専門学校を卒業し、スイミングスクールや病院でのリハビリテーションとしての水中運動指導、健康教室での体操指導を経験してきました。現在の会社では、『元気づくり』をコンセプトとして活動を行っています。できることが少なくても、この場所でみんなに会い、笑顔で元気になるって帰ってもらいたい。私たち自身も、参加者の方、関係者などまわりの人びとと一緒に元気になる、ということを大切にしています。「あなたに会うと元気になるわあ」が、何よりもの誉め言葉です。

チェアエクササイズとの出会いは病院勤務のころでした。椅子座位ででき、個々の状況に応じた運動強度の選択ができることの必要性を感じていました。NPO法人1億人元気運動協会はコンセプトが一貫していて、共感できる点がたくさんありました。竹尾先生の講義では、社会背景に応じた考え方や指導方法を学ぶことができ、弊社として、また自分自身の方向性の確認ができます。協会にも「猫の元気ちゃん」がいますが、弊社にもマスコットの“元気ちゃん”がいて、そんな部分でも親近感を感じています。



信頼関係が秘訣

会社を設立以来15年、同じメンバーで仕事をしています。何でも相談でき、長年培った信頼関係があるので安心感があります。

弊社の活動の多くは行政からの受託です（表1）。事業は行政主導で進められ、講習会や実技指導など場所、日時、目的などの仕様に沿って事業を受託します。運動の具体的な内容についてはこちらから色々な提案を行いますので、

大分県には集団運動指導ができる人が沢山いるわけではありません。その分、横のつながりもあり、お互いにそれぞれの在住地域や指導の得意分野なども理解しています。良くも悪くも競争相手というより、協力し合うような関係が構築されています。ここでも信頼関係があるからこそ、地域を支える一端を担えていると思います。

表1 現在の活動内容一覧

- ・市町村からの委託事業
 - ・通所型一般介護予防
 - ・認知症予防
 - ・生活習慣病予防
 - ・転倒骨折予防
- ・市町村の自治区での健康運動教室
- ・小児科での親子体操教室
- ・温泉利用型健康増進施設の運動指導
- ・大分県版介護予防体操の普及啓発



コロナ禍も落ち着いた今

コロナ禍で大分県は県・市町村事業は休止することなく、ほとんどが継続して開催されました。しかし、参加者自身が外出を自粛し、感染対策を徹底し参加を促しましたが、事業への参加者数は大幅に減りました。休まず参加した方と、自粛し参加しなかった方の違いは大きく、体力的な低下より認知機能の低下が多く見受けられます。身体的フレイル予防よりも精神的フレイル予防が重要であると感じています。

「体操したくなくても、この場所へ出かけて人と会話をする」という、社会的なサポートも継続しています。足を運びやすい近隣の自治会館などの施設へ私たちが出向き、気軽に集まっただけのように、日々地域をまわっています。一つ一つできることを続け、今後もたくさんの人と一緒に元気になりたいと願っています。