

Active Instructor

アクティブインストラクター

from 大阪府
橋本 貫次郎 さん

今回ご紹介するのは大阪府堺市在住の橋本貫次郎さんです。

整骨院の院長であり、認定チェアエクササイズ・インストラクターとして運動指導もされています。

高齢者の体力差に対応できる運動プログラムを求めて。

平成21年1月より、院長を務める整骨院の診療時間外に“介護予防体操教室”をはじめました。現在の厚生労働省の行っている介護予防事業の2次予防事業の一環です。通院してこられる方が定期的に運動を行えるよう、1回90分間の教室を週4回、私を中心に安全確保のためスタッフサポートのもとで行っています。

若いころに趣味でエアロビックダンスを行っていたので、最初のころはローインパクトのエアロビクスを行ったり、ダンベルやチューブを使っての筋トレを行ったり、自分なりに試行錯誤しながら指導していました。しかし、参加者が動きが覚えられない、体力差があり出来ない動きがある、などの問題点がありました。

昨年、転倒予防を目的としての運動プログラムについて試行錯誤していた時、チェアエクササイズに出会いました。座って行う運動でも体幹が鍛えられ、十分な運動量を確保できる。体力差を気にすることなく、それぞれの体力に合った動きを選択できる、など運動指導の中で感じていた問題点を解消できるヒントがたくさんあり、指導に取り入れたいと思いました。



参加者の動きや表情に効果を感じています。

平成24年春から運動プログラムの中にチェアエクササイズを取り入れています。現在は68才から90才の方が30名程度参加しています。実施するプログラムを体力レベル別に分けているので、ご自分の体力に合った日に参加されます。チェアエクササイズを導入して、参加者の反応や変化など、またスタッフにとってのメリットなど、以下の様なものがあります。

- 男性が積極的に運動されるようになった。
 - 指導者の真似をするだけでなく、運動の目的や意義を理解して行うため。
- 参加者の動きが大きくなった
 - 椅子に座っているので安心感を持って身体を動かせる。
- 表情が明るくなり、笑顔が増えた。
 - 運動に対して安心と自信を持つことができ、純粋に楽しめる。
- 座る姿勢が良くなってきた
 - 正しい姿勢や動き方への意識向上が影響していると思われる。
- 安全確保のための補助が少なくて済むようになった。
 - 椅子に座って行うので、立位では補助が必要だった90才の方でも一人で行える。

指導の言葉がけも、参加者の意識も

「頑張って！」から「マイペースで！」に変わりました。

チェアエクササイズでは一つのルーティーンの中でも運動を選択できるため、診察で把握している各個人の故障や体力差などに合わせて運動できます。以前のように「頑張って！」というのではなく、各自が強度を選べるので、参加者も自分の出来る範囲でという意識を持って運動を行える様になりました。参加者の立場にたった言葉がけができることに喜びを感じます。



「ずっと続けられる体操」に参加してもらいたい！

高齢者にとって、家から外に出てみんなと話し、楽しいと感じる事が大切です。体操教室が、参加者の負担になる事なくずっと続けられるものであり、高齢者の楽しみのお場となればと考えています。