

Active Instructor

アクティブインストラクター

from 三重県

小林 玲子 さん



今回は「活動現場報告」をお寄せくださいました小林玲子さんをご紹介します。

参加者全員が認知症

平成27年12月16日三重県員弁郡東員町ふれあいセンターにて「健康指導教室」が開催されました。主催は地域密着型スポーツクラブとして東員町が運営する東員町フレンドリークラブ。参加者は85才～90才、合計5名。運動機能には問題なしですが全員認知症の方でした。

最初にお会いした時は緊張もあったのか、お顔の表情もなく笑顔はゼロ…。正直少し焦りましたが「たき火」「お正月」の歌に合わせたチェアエクササイズを中心に90分間の運動を行いました。全員が認知症であったこともあり次のような点を工夫してみました。

- 工夫①** まずは最初にホワイトボードに90分の予定を書きました。
- 工夫②** 『私はまだまだ若いよ。休憩なくても大丈夫なのよ』という方も多いですか、15分ごとに区切って休憩をあらかじめ決めておきました。
- 工夫③** レッソンの最初の方にやった動きや注意点は忘れてしまう可能性も考慮し、全て15分で一旦完成できるよう『オスだけ→歌にあわせる』『よいしょだけ→歌にあわせる』というようにして1つの動きを分解して丁寧にゆっくり説明して進めました。
- 工夫④** 息抜きと体を少し休める為に「歌う」だけの時間も設けました。

想像以上に盛り上がりました。

結果、全員が90分を楽しく無理なく過ごすことが出来ました。本当に認知症なのか？と思う程で、「オス」などかけ声をつけると少しずつ笑顔がみられるようになりました。最後の指チェックではニコニコしながら5本あげた方もみえ、健康指チェックがとても役に立ちました。

ただ最初に行った事を復習してみたところ、一気にシーン！でした。やはり15分に区切って正解でした。

主催者から『本日はご指導ありがとうございました。1時間半、耐えられるか心配でしたが皆さんイキイキした表情でこちらも元気をもらいました』とお言葉をいただきました。



経歴と現在の活動

エアロビクスインストラクター歴25年。15年前にエアロビクスのクラスで個人の教室を立ち上げましたが、楽しむだけで良いのか…と、思い悩む点があり、今は年代・内容ごとに5種類のクラスに分け、レッスンを行っています。

1. 健康らくらく体操(65歳～最高83歳のクラス)
2. スローステップ(50代～85歳の男性クラスと女性クラス)
3. コリをとるリフレッシュ体操(20代～40代のクラスと40代～60代のクラス)
4. 健康リズム体操(60代～79歳のクラス)
5. エアロ(20代～60代のクラス)

現在は計250名程の参加者を対象に、地域の公共施設を借りて運動指導を行っています。またケーブルテレビで簡単に出来る体操の紹介もしています。その中ではチェアエクササイズも紹介させて頂きました。



受講者に中高年層が増えるにあたって、腰や膝疾患のお悩みの多さを目の当たりにしてきました。本当に必要な運動は何か…。運動内容を工夫していきました。時代とともに受講者の年齢層が更に上がり、運動方法を模索している時にチェアエクササイズに興味を持ちました。すぐにセミナーを受け「やはりこれだ!!」と思いました。イスに座って行えるというのは大きな安心材料です。しかも意識づけをしっかりと行う事で、お遊戯にならない、下半身のトレーニングもできる！簡単！楽しい！どれも私が教室を持つにあたってのモットーです。チェアエクササイズに関しては昨年から市の依頼を受けた健康体操クラスに少しずつ取り入れている状態です。これから積極的に増やしていくつもりです。



今後に向けて

高齢者でも認知症の方でも、こんなに安心して楽しみながら運動が出来る！やっぱりチェアエクササイズは素晴らしいなあ、とつくづく実感しました。運動を指導するだけでなく人間同士のふれあいを大切にしたい。そして安心して私を訪ねて頂けたら、こんなに嬉しい事はありません。上辺だけの笑顔でなく心からの笑顔を大切に、これからも大好きなお仕事を続けていきたいと思っております。