

# Active Instructor

アクティブインストラクター

from 沖縄県  
宮里 恵さん



今回ご紹介する宮里さんは、沖縄県の離島である伊江島の伊江村役場の保健師として勤務しておられます。2014年7月～2016年3月にJICA日系社会シニアボランティア(職種：保健師)の派遣で参加された保健福祉活動での体験を中心にお話を聞きました。

## 運動指導を行うようになった経緯

以前は大阪府箕面市役所健康福祉部に保健師として勤務し、老人保健事業を担当していましたが、中年世代の健康運動指導も実施することになり健康運動実践指導者の資格を取得されました。運動指導として高齢者には介護予防、中年世代には生活習慣病の予防という観点で非常勤の運動指導者とともに従事していました。しかし、今ひとつ自信をもった運動指導ができていませんでした。とくに高齢者に対しては安全のために椅子に座っての体操実施をしていましたが、その効果に疑問がありました。そんな時にチェアエクササイズに出会いました。4時間セミナーに参加してみて驚きました。なぜなら座位での運動効果について科学的に証明され、効果的な指導方法についても示されていたからです。そして、2014年からのポリビアでの活動でもチェアエクササイズを取り入れた指導を行いました。

## ポリビアでのチェアエクササイズ指導

南米ポリビアには、戦後1954年より沖縄県人が移民として入植し、ポリビア東部のサンタクルス県でオキナワと名付けた移住地で、現在は約900人の日系人が暮らしています。移民1世として入植した方々が高齢期を迎えた約20年前よりJICA日系社会シニアボランティア(職種：保健師)の派遣がはじまり、保健福祉活動を行ってきました。オキナワ移住地のJICAボランティアとしては私で9代目(任期：2014年7月～2016年3月)ですが、5代目以降の先輩のJICAボランティアが立ち上げられた「デイサービス」や「地域ミニデイ」と名付けられた高齢者サロンや、「お元気クラブ」と名付けられた機能訓練・介護予防事業の体操指導がJICAボランティアの業務として受け継がれていました。そこで、その体操指導の一環としてチェアエクササイズを実施することにし、特に「デイチェア」、「サーキットチェア」を行いました。



## チェアエクササイズの現地での反応

すでに現地の福祉事業担当の職員等によって日本の歌謡曲に合わせて行う体操や貯筋体操なども実施されており、高齢者の皆さんは体操に慣れ親しまれていたもので、違和感なく実施できたようです。「デイチェア」は特に好評で、言葉遊びチェアや歌チェア(カエルの歌♪)などでは楽しく取り組んでいただきました。「サーキットチェア」については、日本国内で実施したときよりもリズムに乗れない方が少ないように感じました。ラテンダンスの本場南米に住んでおられるからでしょうか。テンポを落としたバージョンのCDも用意していましたが、結局使いませんでした。

現地の福祉事業担当職員や体操指導ボランティアより高齢者のための体操のバリエーションを増やしたいという要望があり、現地に持参していた竹尾先生の「チェア&ボール」や「ヨーガチェア」の教材DVDを一緒に見ました。翌週、体操指導ボランティアが担当日の「お元気クラブ」をのぞくと、いつの間にかボールも揃えられていました。体操指導ボランティアより「ボールを使ってのエクササイズは自分もやっていて気持ち良かった。」という感想がありました。



## 今後の目標

認定を取得してからポリビアでチェアエクササイズを指導することになるまで、数年間のブランクがありました。そのため、はじめは不安だったのですが、「デイチェア」や「サーキットチェア」などプログラムが確立されているものについてはなんとか指導することができました。帰国後、現在の業務においてはチェアエクササイズを指導する機会があまりないのですが、チャンスを作ってまた指導できればと思っています。