

Active Instructor

アクティブインストラクター

from 兵庫県

小西 晶子 さん



今回は兵庫県在住の小西晶子さんをご紹介します。チェアエクササイズ認定の発行を始めた当初に認定を取得され、協会と共に20年間活動を続けておられる認定インストラクターです。

もともとジャズダンスが好きでインストラクターになりました。この楽しさと健康づくりをあわせ持つエアロビクスにやりがいを感じ、エアロビクスインストラクターとして34年たちました。高齢者の方へも安心して楽しく行える竹尾先生のチェアエクササイズを知り、認定を取得して18年になります。ウォーキング指導者歴6年です。

現在、自主教室・市の支援事業サークル・公民館・高齢者福祉大学・老人会・介護者の会等、様々な教室でチェアエクササイズを指導しています。1回だけの健康教室の仕事が多く、参加者は年齢の幅や体力の違いもありチェアエクササイズをさせて頂いています。運動の必要性や運動の楽しさ、自分に合った健康維持のための運動ができる事を知ってもらえるチャンスでもあります。イスは身近にあり日常の暮らしの中でできる最適な運動とご紹介しています。

自分の指導の引き出しを増やすために協会のセミナーなどに積極的に参加し、介護にならない為に大切な事、指導者としての心のあり方、協会会員の方々の思いや工夫等、たくさんの事を教えて頂け、とても参考になります。

たくさんの「工夫」が生まれました。

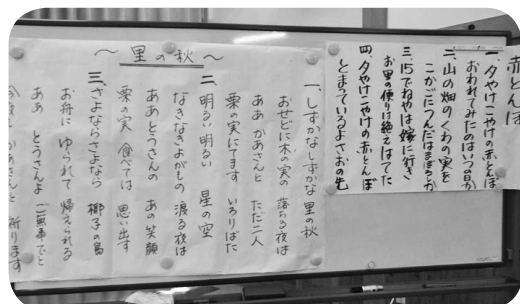
公民館での健康体操をご依頼を頂くことが多く、自分なりに工夫をします。

例1：畳の部屋ではお風呂のイスがエクササイズチェアに。お尻が痛くならないように座布団をのせて代用します。

例2：運動を続けて頂けるよう、必ずその地区の名前で言葉遊びチェアを作ります。最後にその地域に敬意を表し「バンザイ」を足すとより大きな声で体操をして頂けます。

例3：目的を持った運動をお家でもして頂ける様に、必ずプリントをお渡ししています。

例4：高齢者の多い教室では紙に歌詞を書き、歌を歌いながらの体操を毎回取り入れています。視覚から入った言葉をイメージし、動きが良くなることもあります。また歌いながら足踏み(立位、座位どちらでも選んでもらう)・座って膝のばし・立位で体重移動・片足立ちなどの運動を合わせたりします。季節に合わせた童謡や懐かしの唱歌で表情も和らぎ、リズムに合わせて自然に体が揺れています。声を出せて心も和み会場が一つになります。



1人暮らしの参加者が増えています。お仲間が健康を支えています。

少子高齢化が進み、自分の健康は自分で守る時代です。「子供や人に迷惑をかけたくない」と体操に参加されますが、ひざ・腰・肩・股関節など調子の悪い方が多いです。一人暮らしの高齢者の方も多いように思いますが「楽しみ」「元気になる」と来て頂けます。

介護予防のために、よく動ける体づくり、痛めない体づくり、痛めてもできる体づくり、など目的を持った運動を心がけていますが、足を運んで頂けるのは、気楽に話せるお仲間の力が大きいです。思い切り声を出す・笑う・歌う・手をつないだり肩もみなどふれあいの中で、心を動かすことも大切にしています。参加者の中には家から1歩出るだけで、会場に足を運んで頂けるだけで運動になり、お話できたりすることが心身の健康づくりにつながるのではと思う方もあります。チェアエクササイズは一度に様々な体調、体力に合わせ安心して行える素晴らしい体操です。お仲間の力を借りて、運動経験の少ない方の参加者も増えればと思います。



2年前に利便性・アクセスの良い公民館を借り、中高年対象に「健康チェア体操」自主教室も作りました。年2回、お茶会をしたり、仲間づくりで健康をめざす教室が増やせればと思っています。



今後について

主人と実家の両親の介護を経験しました。いつまでも自分らしく生き生き健康に暮らせることは周りの人の暮らしも支えます。よりたくさんの方への健康づくりに貢献したいと思いました。また、思いがけず自分がひざを痛め手術をしました。この時はひざ痛の方への指導に役立つと手術を決心し、その後の指導ではたくさんの方が耳を傾けて下さるようになりました。それぞれの経験は私の財産です。

今改めて振り返ると仕事をさせて頂く事で、皆さんの笑顔に支えられ、力を頂いていたのは私の方でした。そのお蔭で色々な事を乗り越えることができました。本当に感謝しています。

これからは私もアラ還、自分の健康にも気をつけて、これまでの経験を活かし、気持ちに寄り添いながら、共に楽しみ、チェアエクササイズで健康笑顔の輪を広げていきたいと思っています。