

# Active Instructor

アクティブインストラクター

from 埼玉県

市原 奈奈子 さん



今回ご紹介する市原奈奈子さんは埼玉県三郷市在住。1990年に健康運動指導士の資格を取得。以来、近隣の市・自治体で中高生の健康づくり、親子教室、自立支援デイケア、MC I・認知症予防・統合失調症の方々の運動指導など、たくさんの現場で運動指導をされています。30年以上続く健康体操サークルのお話、制作から携わられた三郷市「すこやかみさと健康体操」の普及活動についてお話をお聞きしました。

## 30年以上続く自慢のサークル

どれも10年以上続けて依頼を受け活動していますが、市の健康体操講座終了後に発足した教室「ハッピーダンス健康体操サークル」が気づけば30年以上継続中。当初50歳代だった方も元気に米寿を迎え、親子で参加の方もいらっしゃいます。

指導の中で心がけていることとして、高齢の皆さんは気温・季節や天候の変化に体調が微妙に左右されるため、元気度チェックを行っています。スタート時に情報交換と称し、おしゃべりタイムを設け、お天気の話などをしながら心身の痛みや不調について尋ねるようにしています。不調者が多いときは座位を多用、マッサージや脳トレ、生活動作を交えた運動などで気持ちを晴れやかにしたり、座位と立位で同時進行できるようにプログラムの工夫をします。年に数回お得意料理を持ち寄りお楽しみ会も開催します。食べて笑っておしゃべりして、本当に楽しそうで、私も共に幸せな時間を過ごします。

プログラム構成では座位で多様な動きを提供し、立って移動するなど、座位から立位への立ち上がり動作を盛り込むようにしています。座位での運動は容易で楽しいため幅広い層に導入しやすい利点がありますが、自立支援目的となれば、立ち上がり動作は大切となります。座位と立位の両方で運動を行うことで運動の幅も広がります。それぞれの特色を取り入れ、工夫することが大切だと思っています。



みんなで100才を  
目指してがんばってます！

のびのび～  
うごきやすい体になってきました！



## 三郷市民の体操「すこやかみさと健康体操」の制作

近隣の市や自治体で指導を行っている中、三郷市の健康推進課から「市民のための健康体操が作れないか？」との相談がありました。三郷市は昨年市政45周年を迎え、45年前に町から市になる記念として作られた市民の歌「若い三郷」に体操の振付を付けてほしい、という依頼でした。手渡された歌を聴いてみると、耳に残る軽快なリズムに自然・人との絆・歴史と未来を感じる歌詞。市民の健康づくりに役立つならば、と快諾し三郷市民の体操「すこやかみさと健康体操」が誕生しました。

歌詞に合わせた動きを考え、下肢上肢の筋肉・深層筋・体幹の強化をすることで、バランス能力も養われ、血液循環もよくなり、子どもから高齢者まで広い対応ができるように制作しました。この体操は座位・立位の2パターンあり、構成に当たりチェアエクササイズで習得したことがとても役立ったことは言うまでもありません。現在はDVD・CDもでき、三郷市での健康づくりの普及に役立っています。

## 周知ボランティアの養成も

市では年1～2回一般市民対象に「すこやかみさと健康体操・周知ボランティア」を募集し、体操を市民に広める指導員を養成しています。私もこの講習で指導を行います。50代以上のシニアの方が参加してください。養成講習を修了すると修了証が発行され、周知ボランティアに登録し、依頼があれば3人一組で「すこやかみさと健康体操」の指導に出向きます。現在30名以上が周知ボランティアとして活躍しています。

昨年は「ご当地健康体操甲子園 全国大会」で優勝！市制45周年の式典では保育園児と共に発表し会場を盛り上げることができました。イベント参加や周知活動は普及員ボランティアの方々の元気の素ともなり、自身の健康と社会参加に繋がっているようです。まさしく自助・共助・公助が実現しているのを目にし、とてもうれしく思います。



## 私がいつも思うこと

あなたの笑顔がみんなの笑顔に、みんなの笑顔が私の笑顔に。このサイクルを維持すること。一人ひとりが笑顔で元気なことはそれだけで社会貢献につながります。これからも、多くの人に支えられながら、自助・共助・公助の輪を、強く大きく広げていきたいと思えます。