

# Active Instructor

アクティブインストラクター

from 東京都

古藤田 恵美子 さん



今回は東京都在住の古藤田恵美子さんをご紹介します。

現在は「ガンバルーン体操」という体操を中心に高齢者のための運動の指導を行うNPO法人で副代表と事務担当をしています。

もともと、知人が健康体操を行うNPO法人を立ち上げる際にお手伝いの立場でかかわり始め、私も指導を行うようになりました。参加者の方々の喜んで下さる声などを聴くと健康のために体を動かす事の必要性を伝える楽しさを少しずつ感じるようになり仲間と指導者としての活動を続けていました。

2014年に一緒に活動していた仲間が自身の体調不良や家族の介護など、それぞれの事情で活動が難しくなり、NPO法人解散の危機に。その時から法人の運営を私が引き継ぐこととなり、今に至ります。私自身も2017年の夏に腰を悪くし、一時はやめようと思った時期もありました。しかし、そのような状態でも「続けよう！」という気持ちの原動力となったのは、参加者の皆さんの笑顔でした。



以前、老人ホームで3年間、毎週指導していた時の参加者の方から、「最後の出版になると思いますがどうぞ」と一冊の詩集をいただきました。詩人の中正敏さんという方でした。参加者の心情を感じる一つの出来事となりました。

## 風船体操

うすみどり オレンジの珠は  
やや小型のバレーのボール  
いれるエアは控え目に掌で掴み  
筋力アップ にいにいさんしいちにいさん  
肩まわり 腰まわり  
股間に挟んで力をいれる  
頑張れ 頑張れ  
バルーン体操  
二メートルに満たぬ籠にボールを投げる  
入ったり 跳ね返ったり ころんだり  
こぼれて届かない  
指導の先生にリードされる  
たわいない営み 無心の時間 死を忘れ  
哀れと言つな 風船体操

謹呈  
中正敏

自分にとっても参加者にとっても、無理のないスケジュールと内容を考えて活動を続けていると、やはり皆様の笑顔に励まされパワーを受けていると実感します。指導する側もそれぞれの事情は変化していくものなので、自分自身にとっても一緒に活動する仲間にとっても、いつまでも続けていける活動内容に変更していくことも必要だと感じました。

## チェアエクササイズとの出会い、笑顔いっぱいの楽しい体操をめざして

ある病院で竹尾先生のビデオを流し、入院中の患者さんが同じようにまねをしながら体を動かしているところを目にしました。ガンバルーン体操同様にチェアエクササイズも椅子に座って有酸素運動を行うことから共通点を感じ、看護婦さんに尋ね、早速ビデオを取り寄せたのが始まりです。

教室では準備体操などでチェアエクササイズを取り入れています。普段使うことのない足首・つま先・かかとの運動は、意外とリズムカルに行うことが難しかったり、左右を間違えたりしてそのたびに笑いがおこります。それだけでも頭の刺激になり、ワンクール終わったところでフーッとというため息も聞こえてきます。「汗がでてきたわ」など皆さんも満足した様子にこちらも充実感をおぼえました。

チェアエクササイズに出会ったことは私自身の活動の活性化になり、参加者の方々の活力にもなりとても感謝しています。

私の教室に来られる方は大半が女性で平均年齢が75才から80才です。男性の参加者も増えて欲しいと思っています。男性は運動の科学的根拠や効果の説明を加えることで納得されることが多いので、私もそのような対応が出来る様に勉強しなくてはと気の抜けないところです。

休憩を挟んだ90分の教室の最後は、周りの椅子や机などを使ってゲームをします。ボールの色でチーム分けし、チーム対抗で得点を競うと、応援の連帯感やコミュニケーションで交流の広がりができます。運動だけでなく人とのつながりにも達成感や満足感を感じていただけるようです。

時々「腰は大丈夫ですか？」と逆に気遣って下さることもあり嬉しい気持ちに、年配の方からは「教え方が上手になられた」と感想をいただいたこともあります。素直に「有難うございます」といえる自分に「進歩の証し」、多少の驚きと発見がありました。



### 今後のこと…

人生100年時代といわれる現在ですが、健康寿命をいかに伸ばしていけるかは多くの方の課題です。私自身、楽しく、一人で身の回りのことができ、動ける高齢者になり、「歩いて棺桶まで行けるコロリの人生」を目指しています。

そして参加者の皆さんにもいつまでも自分らしく暮らしていただきたい。ですから、「転倒予防・介護予防・認知機能低下予防」の3つの柱を念頭に指導を行っています。

今まで積み重ねてきた事を今後も継続し、参加者の皆さんとの出会いを大切に、自分自身の向上も目指しています。これからも参加者の皆様が元気に笑顔で過ごせるよう、少しでもお手伝いできる体操を心がけていきます。