

Active Instructor

アクティブインストラクター

from 宮崎県

萩元 博子 さん



今回は宮崎県在住の萩元博子さんの活動をご紹介します。

大学卒業後、北九州で体育教師をしていましたが、地元に戻ってきて欲しいと願う両親の思いを受け宮崎へもどりました。当時市内に1件しかなかったスポーツクラブへ就職、エアロビクスやジュニア体操教室の指導などを行うようになりました。

結婚後しばらくは指導現場からは離れましたが、やはり自分の得意なことを仕事にしたいと思っていたので、37歳の時に健康運動指導士の資格を取得し、いつでも復帰できるように準備をしていました。長男が小学校に入学した年に子供が学校から帰ってくるまでの時間でフリーインストラクターの仕事を始めました。チェアエクササイズを知ったのは2003年頃だったと思います。NHKの番組でチェアエクササイズを放送していたのを見たのがきっかけでした。確か「ハッスル」だったと思いますが、「とても楽しそう」と印象的だったんです。その後、フィットネス雑誌などで情報を調べて4時間セミナー&認定試験に申し込み、認定を取得しました。

チェアエクササイズを紹介した時、参加者の嬉しい反応がありました。

現在は月に10カ所の指導現場を走りまわっています。その中でも毎回楽しみにしている場所は、宮崎県小林市野尻町の「お元気クラブ」です。野尻地域包括支援センターの依頼で、各地区の自治公民館で運動指導を行っています。市がすすめる運動プログラムを軸に、有酸素運動パートでチェアエクササイズを取り入れています。はじめてチェアエクササイズを紹介した時、参加者の方が「今まで最後までできたことがなかったけれど、この運動は最後までできました。」と嬉しそうに言ってくださったのが心に残っています。

5年前から同センターが毎年1回開催する、介護予防の啓発フォーラム「ゴールデンエイジ大会」の運動指導を担当させて頂いています。参加賞としてマフラータオルをお配りしているのですが、ウォーミングアップの時には、タオルを使った体操や「じゅずつなぎ」で紹介されたものを活用させて頂き、大好評でとても喜んでいただいています。



柿川市内地区、ビニールハウスに囲まれた公民館



自治公民館での指導は今年度で4年目になりますが、農作業などが忙しく運動習慣がなかった方も週1回の教室を楽しみに参加してくださっています。教室の日の前日には、リーダーさんが「明日は運動の日だよ」と電話や声かけをしてくださっているようです。

地域で一丸となった過疎地域での活動に関わり、自分の出来ることを精一杯やっています。

野尻町は面積のほとんどが山地で自然豊かな地域ですが、過疎化が進んでいます。人口は約8,000人、高齢化率は約33%です。子どもさん達が近くに居らっしゃらない方が多いようで、ひとり暮らしや夫婦ふたり暮らしです。高齢者なので、不意のケガや病気になった時の対応、心のケアなど、市でも力を入れて対応されているようですが、このような地域ではコミュニティの関係性がすごく大切だと思います。だからこそ、自分の健康を守るために、運動に対する意識も高いように思います。

野尻地域包括支援センターでは、いつまでも住み慣れたご自宅や地域で生活を続けられるよう、様々な取り組みをされています。公民館での体操教室の他に、各地域を巡回するリハビリ教室、地域のサロンに出向いて開催する出前講座、毎年1回の体操講座、介護予防啓発フォーラムなど、地域の高齢者がもれなく参加できるよう取り組んでおられます。

平成27年度から鹿児島県の鹿屋体育大学と小林市が協力し、貯筋運動プロジェクトによる介護予防と健康推進活動が行われています。また、一般住民対象に年に一度、貯筋運動の指導者養成講座が開催され、ボランティア住民の方が貯筋運動普及員として積極的に地域に出向いて貯筋運動の普及啓発をしておられます。

町内4か所の公民館で、貯筋運動普及員が訪問し体操教室が実施されています。私もこの介護予防事業にかかわっていますが、私の場合は1つの地区を3ヶ月間、1ヶ月に1回訪問します、年間4か所です。各地域の方々にお目にかかるのは年間で3回のみです。それ以外は地域住民の方だけで自主活動として体操教室を運営されています。

公共の施設にはそれぞれ資格を持った専門家がいらっしゃるのので、私は運動を通じての介護予防を専門として活動を続けています。地域包括支援センターからは、毎年度、年間のご依頼をいただきます。自分の出来ることを精一杯やってきましたが、気がつけば4年が過ぎていました。



今後…

歳を重ねながら、方向性を変えながら、介護予防運動を専門に指導するようになりました。今も運動の仕事が続けられていることを嬉しく思っています。現場での運動指導は毎回「トキメキ」があります。その「トキメキ」をこれからも長く感じていけるよう、忙しくなると食生活が不規則になりやすいですが、自分自身の生活習慣にも気をつけながら、まだまだ続けていきたいです。