

拓く

健康づくりの
現場から 96



スーパーマーケットでの「いきいき健康教室」(上)と渡部真吉氏

運動を中心軸にし、幅広い分野でボードレスに健康づくりを展開する

株式会社e・MOTIONs代表取締役
健康運動指導士 渡部真吉氏

秋田県横手市の健康運動指導士・渡部真吉氏は、平成26年に会社を設立。運動を中心軸に据え、健康、介護、美容、スポーツ、治療などさまざまな分野で活動を展開。買い物ついでに参加できる店舗内での健康教室の開催や、介護では機能訓練特化型デイサービス事業など、地域に密着した予防活動に取り組んでいる。

「身体をよくする」活動を ボードレスに展開する

(株) e・MOTIONs(秋田県横手市)は、健康運動指導士・渡部真吉氏が平成26年12月に設立した会社である。横手市と湯沢市を拠点に、健康教室等の企画・運営、介護予防事業の受託、機能訓練特化型デイサービス施設の運営、整骨院の運営、地域包括支援センターの運営、講習会等への講師派遣、小・中・高校へ出向いてのトレーニング指導など、さまざまな事業を展開している。地

域で開催されるスポーツイベントでの運動指導や、ミス・ユニバース・ジャパン秋田大会のボディメイクトレーニングなどユニークな活動も行っている。

渡部氏は、「何をやっている会社なのかと聞かれる」とほほえみながら、「ニーズや運動意欲を踏まえ、健康づくりをさまざまな方向から提供しているが、基本的には同じスタンス」と話す。「運動を中心軸に据え、身体を動かすことによって得られるさまざまな効果を、職種や業界を問わず、ボードレスに展開していく」というのが渡部氏の事業イメージである。「運動指導者として、少しでも多くの人に健康づくりの正しい情報を届けたい」と話す。

渡部氏は、高校時代までプロ野球選手をめざしていたが、スポーツ障害に悩まされて断念。スポーツにかかわる仕事をしたいと仙台市のスポーツ系専門学校に進学。卒業後、フィットネスクラブのインストラクターやスポーツ施設の指導員などを経て、健康運動指導士、NSCA認定パーソナルトレーナー、柔道整復師の資格を取得。20年に地元の横手

市に戻って、複数資格を持つ「ハイブリッド運動指導者」として、地域での健康づくり活動をスタートした。

事業の多くは、会社設立前から取り組んできたものである。株式会社は、事業の増大に対応し、新たな事業展開を図るため設立した。従業員は、現在、社員2名、パートタイム5名の7名。うち2名が健康運動指導士、2名が健康運動実践指導者の資格を持つ。

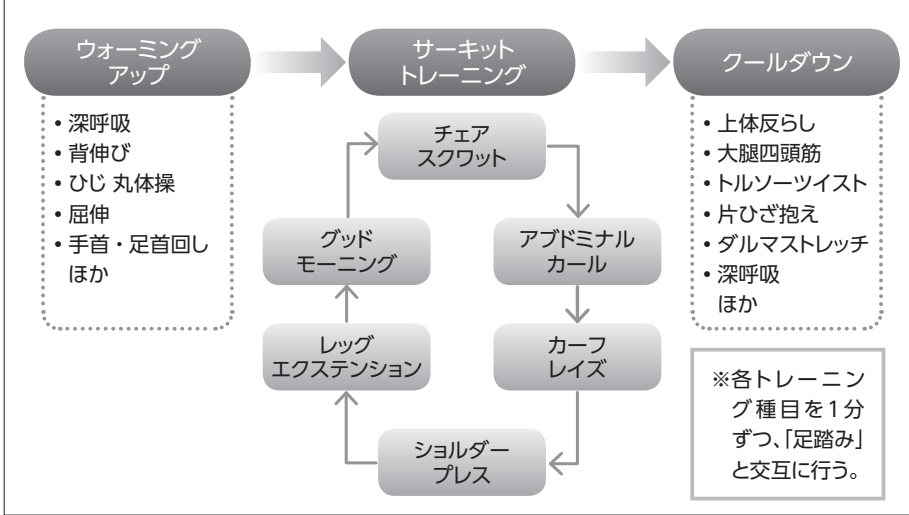
介護予防サーキットトレーニング 「元気ひろげ体操」を普及

平成20年、渡部氏は、地元に戻るとすぐに、湯沢市などの自治体の介護予防事業や健康づくり事業の運動指導を開始することができた。これは地元に戻る数か月前より、複数の自治体や保健所を回って営業活動やニーズ調査をしており、こうした地道な活動の成果である。

湯沢市の介護予防事業の運動指導では、マシン不要、スペースを取らず、主にいすを使って座位で行う高齢者の介護予防体操「元気ひろげ体操」を考案した。

元気ひろげ体操は、各種のトレー

図●「元気ひろげ体操」(サーキットトレーニング)の概要



介護予防支援サポーター養成講座での「元気ひろげ体操」の指導

ニングと足踏み運動を交互に1分間ずつ行うサーキットトレーニング。トレーニング種目は、スクワット、アブドミナルカール、カーフレイズ、ショルダープレス、レッグエクステンション、グッドモーニング(股関節の開閉)の6種ほどだ(図参照)。足踏み運動では、踏み台または青竹

踏みを使う。上肢から下肢へと順番を守って、多様な動きを組み合わせた、運動強度を調節する。1サイクル約15分間で2サイクルを行う。主に、元気な高齢者を対象にした介護予防支援サポーターの養成事業にも携わってきた。養成講座は、初級と中級(初級修了者)の2つのコースと、中級修了者のフォローアップ研修がある。フォローアップ研修は、自主活動を想定して、全2日間240分のうち、運動の講義と実技(元気ひろげ体操)が180分を占める。26年度

は21年〜25年度の中級修了者33名が受講した。

運動継続のため、スーパーで健康教室を定期開催

平成26年2月から、横手市内のスーパーマーケット内の休憩スペースを利用して、高齢者を対象にした「いきいき健康教室」を定期開催している。買物のついでに、気軽に健康づくりに取り組める場として定着している。

渡部氏は、自治体の介護予防事業に長年携わってきた経験から、「期間を定めて行われる自治体の事業では、一次予防も二次予防も難しいのが現状。最低でも週1回、日常的に無理せず継続して取り組める地域に密着した予防活動ができないだろうか」と考えていた。そこで、横手市内のスーパーマーケットが週4日、7路線で、各地と店舗を結ぶ無料の買い物バスを運行しており、利用者が増えていることに着目した。健康づくり活動に生かしたいと店舗を運営する社長に提案、実現した。指導は渡部氏が

表●「いきいき健康教室」の概要

実施手順	主な内容
1 受付	
2 個票の提出	参加者が氏名、血圧、脈拍、体調を記入して提出
3 ウォーミングアップ	深呼吸、背伸び、ひじ丸体操、屈伸
4 サーキットトレーニングの説明	踏み台または青竹踏みを使用、各トレーニング種目の予行演習
5 サーキットトレーニング	1分間ずつ、チェアスクワット、ストレートアーム、カーフレイズ、ヒップリスト、ショルダープレス、レッグエクステンション、ヒップフレクション、股関節開閉などのトレーニングと足踏みを交互に行い、2サイクル回る。適宜、強度の調節と水分補給を行う
6 クールダウン	上体反らし、大腿四頭筋、トルソーツイスト、片ひざ抱え、ダルマストレッチ、深呼吸。主に座位で実施

行い、店舗側はスタッフ1名(介護予防サポーター)と、使用するいや足踏み台を用意する。教室は、毎週1回、30分程度行う。定員は10名程度で、予約なしの先着順だ。受付で個票に氏名、血圧、脈拍、体調を記入して参加する(表参照)。プログラムは、背伸びやひじ丸体操などのウォーミングアップか

ら始まり、各トレーニング種目の説明と予行練習を行う。運動はチェアスクワットやストレートアーム等のサーキットトレーニングと足踏み(2サイクル)を行い、クールダウンという流れだ。

機能訓練特化型 デイサービス施設をオープン

平成27年4月に、湯沢市内に各種運動機器を備えた機能訓練特化型デイサービス施設「いきいき湯沢」を開設した。コンセプトは「要介護状態にならないための介護施設」である。機能訓練特化型は秋田県内ではまだ



機能訓練特化型デイサービスでの運動指導

少なく、湯沢市内では初の施設である。「目的は利用者が元気になること。介護のイメージを払拭するようにした」と言う。施設は、大きな窓をもち明るく解放感がある。

デイサービスは、週5日、午前と午後の1日2回実施。1回約3時間で、スケジュールは、①健康チェックとティータイム(約30分) ②機能訓練(約120分) ③ティータイム(約30分)である。スタッフは、管理者を含めて看護師、健康運動指導士、健康運動実践指導者など5名。1回当たり30名の受け入れが可能だが、スタッフ体制の制約などから、現在は定員15名で行っている。

デイサービスの機能訓練(運動器の機能向上)はグループ指導が一般的だが、ここでは利用者の身体状況や「一人で買い物に行きたい」などの目的に沿った個別プログラムを作成し、個別指導サービスを提供する。おおむね3か月に1回、身体機能評価を行い、プログラムを見直す。

渡部氏が「いきいき湯沢」の開設を考えたのは、介護施設での機能訓練指導の内容に疑問を感じたことがきっかけだった。運動の専門家では

ない看護師などコメディカルが兼務で担当することが多く、マニュアルによる通りいっぺんの指導をする。介護施設での介護予防の必要性を感じ、「継続的に身体機能を向上するような施設をつくらう」と施設整備の構想を温めてきた。

渡部氏は、「介護予防の観点で運営する介護施設の可能性を追求していききたい」と話す。介護福祉士が健康運動指導士や健康運動実践指導者の資格を持つことにも期待している。

「地域の運動指導者」として ブランド力をつける

地元での活動をスタートして今年8年目。着々と活動の幅を広げてきた。それを可能にしたのは、「地域での指導実績と、地元メディアに注目される広報的な活動」と渡部氏は話す。たとえば、ミス・ユニバース・ジャパン秋田大会でボディメイクトレーニングを務め、企画した2週間の「ビューティキャンプ」は地元テレビ局の夕方のニュースで特集され(平成24年)、スーパーマーケットの店舗内での「いきいき健康教室」は地元の新報に取り上げられている(26年)。

「この地に健康運動指導士がいること、健康運動指導士ができることを知ってもらい、認知度を上げる必要がある。特に地方では大切なこと」と話す。広報的な活動は、収益や顧客獲得に直接つながらなくても、その活動がメディアで紹介されたり、地元の話題になることで、知名度や信頼が高まると言う。これらの活動は、異業種交流会や地域の行事などで知り合った人との縁、人のネットワークの中で生み出されている。

健康になりたくない人はいない。「健康運動のマーケットは広い。健康運動指導士の資格は、地域の健康づくりや介護予防に生かせる資格」と話す。介護予防事業での運動指導を担当するにあたっては、障害や疾病に関する専門知識が必要だ。渡部氏は、「健康運動指導士の強みは、運動に関する専門的知識をもち、運動の楽しさ伝えることができること。弱いところを学んだり、あるいは理学療法士等と協働する」ことを提言する。「健康づくり運動の最先端にいる人は、健康運動指導士の資格を持っている」というように、その地位向上に貢献したいと話す。