

拓く

健康づくりの
現場から 100



知的障がい者施設での運動指導の様子(上)と富田氏



施設職員とのチームプレーで、知的障がい者の運動支援に取り組む

健康運動指導士
富田夕子氏

健康運動指導士・富田夕子氏は、宮城県気仙沼市を拠点に幅広く活動するフリーランス。東日本大震災では活動していた施設の大半がなくなってしまったが、「体があれば運動はできる」と震災直後から活動を続ける。障がい者施設での運動支援には15年のキャリアをもち、知的障がい者の健康づくりに成果を上げている。

「体があれば運動はできる」
震災直後から活動する

健康運動指導士・富田夕子氏は、太平洋に面した宮城県気仙沼市を拠点に活動するフリーランスである。「依頼があれば、どこへでも行く」が、気仙沼市内をはじめ、岩手県の陸前高田市、奥州市、一関市など、気仙沼から車で1時間ほどの範囲を主な活動エリアにしている。

現在、定期レッスンを週23本もつほか、介護予防教室などの短期教室、親子運動教室などの一回きりのもの

も受託している。プログラムは、エアロビクス、アクアビクス、ヨガ、健康体操など。子どもから高齢者まで対象者は幅広い。

富田氏は気仙沼市の出身。県内の体育系大学を卒業後、在学中にボランティア活動をしていた仙台市にある障がい者施設に一般職として就職。その後、子どもに体育を指導する会社に転職し、先輩指導者からの誘いや両親のリハビリもあって気仙沼に戻り、平成13年にフリーのフィットネスインストラクターとして活動を開始する。数年間はアルバイトをしながら営業活動をし、徐々に仕事を増やし実績をつくった。市町村事業を受託するようになり、「今後の活動の強みになる」と、20年に健康運動指導士の資格を取得した。

23年、気仙沼を活動拠点とする事業が軌道にのったところで、東日本大震災にあう。気仙沼市では、活動していた施設のほとんどがなくなり、一時は仕事も激減したが、「体があれば運動はできる」と、震災直後から活動する。指導士資格を持っていたことから、4月から1年間、避難所での運動指導を行う条件で奥

州市に勤務した。現在の活動は、震災前とほぼ同じまで回復した。

障がい者施設で
運動指導に取り組む

富田氏は、障がい者の運動支援に15年のキャリアがあり、多くの実績がある。障がい者施設勤務の経験はあるが、事務や介護が中心。本格的な障がい者の運動指導は、平成13年、フリーになってすぐに依頼された一関市の知的障がい者施設が最初である。体操担当の生活支援員が産休に入り、その代理だった。

運動や健康づくりの重要性は、障がいのある人もない人も変わらず、「運動は一般の人と同じ効果がある」(富田氏)。しかし、知的障がいに加えて、身体障がいなど複数の障がいをもつ人も少なくなく、障がいの種類・程度はさまざま。さらに持病をもつ人もいる。グループ指導であっても、個別指導に近い対応が必要で、まず利用者に富田氏を受け入れてもらう必要がある。

富田氏は、施設職員と連絡を密にして信頼関係を築き、利用者の個性や好み、健康状態などをリサーチ、

表●「夢の森」運動プログラムの概要

所要時間	主な内容		目的	音楽	
1	15分	掃除、会場準備		クラシック	
2	10分	キャッチボール あいさつ	参加者の体調把握		
3	5分	ウォーミングアップ	模擬動作	集中	なし
			模倣動作ストレッチ	リズムとり、動機づけ	オンビート
4	10分	歩行	ストップ&ゴー、つま先・かかと歩き、ニーアップ、横向き歩き、跳躍	反応、立位でのバランスの保持	
5	20分	サーキット	ゴム紐くぐり、またぐ、ゴム紐の輪を歩く、フープをくぐる、ミニハードル	自立し安定した歩行をめざす	BGM
			ゴム紐を持ってはく・脱ぐ	衣類の着脱	
6	15分	ポスト&トレーニング	ゆっくりサイドステップ、片足バランス、スクワット	下肢筋トレ	
			全員で輪になる、二人組になる、立位でのストレッチ	参加者間のコミュニケーション	歌謡曲
			床に座位	上肢筋トレ	なし
7	10分	クールダウン	くつを脱ぎ仰臥位でストレッチ	気持ちを静める	オルゴール等
8		あいさつ		参加者の体調把握	
		後片付け			

日ごろのコミュニケーションを大切に。職員と一緒に試行錯誤しながら、プログラムの開発や安全・快適に運動するための環境づくりにも取り組んだ。富田氏は、「障がい者施設での運動指導は、施設職員との

チームワークがなくては成り立たない」と話す。こうした取り組みが評判となり、その後、障がい者施設での運動支援が増えていく。この施設での指導は、「産休代理8年」を経て、週3回・1

回60分を現在も続けている。

施設職員と連携したプログラム開発や環境づくり

富田氏は、利用者が安全に楽しく運動できるように、さまざまな配慮工夫を行っている。週1回・60分を指導する気仙沼市内の知的障がい者の通所施設「夢の森」を例にポイントを紹介しよう。利用者の中心年齢は、45〜54歳。障がいの程度は軽度〜重度。定員38名で各回約20名が参加している。

まず、安全・快適に運動に集中できる環境づくりでは、室温、コンセントやコードなど床や壁の状況の確認、使わない備品は遠く離れた場所に移す。

また、「無理強いせず、気分ののつたときだけ運動してもらえればよい」というスタンスをとる。運動指導には、生活支援員が補佐し、最少でも、富田氏と補佐2名の3名体制だ。補佐があることで、ゴム紐のハードルを越える運動では、富田氏と補佐が両サイドに立ち、越えざるをえない環境をつくることもできる。個別にほめることも大事だ。



ゴム紐などのツールを利用して、楽しく体を動かす

運動プログラムは、歩行や衣類の着脱など、日常の動作に結びつく運動を取り入れている(表参照)。跳ねないボール、ゴム紐、フープ、15cmのミニハードルなど各種ツールを活用し、楽しくなる雰囲気をつくる。また注意点としては、クールダウンはていねいにゆっくり行うこと、プログラムを変更する場合は急激に変えるのではなく、少しずつ加えるようにすることを挙げる。音楽を効果的に使うこともポイントだ。

運動の効果について、「震災時に自分の足で避難できた」「肥満者が減った」「自閉症で動かなかった人が動くようになった」「車いすや補助杖の利用が少なくなった」など、施設職員の評価は高い。

健康づくりは まちづくり・地域づくりの要件

富田氏は、今年8月まで岩手県陸前高田市で、NPO法人が運営する「りくカフェ」で、「りくカフェスマートクラブ」(以下、「クラブ」)の運動指導を担当した。

陸前高田市は「奇跡の一本松」で知られるように、浸水高最大17・6mという大津波によって壊滅的な被害を受けた。「りくカフェ」は、市民が楽しく集い元気になる場をつくろうと、地元の医療関係者が中心となり、住民、大学、建築やまちづくりの専門家、企業、行政等が連携して創設したコミュニティスペース。平成23年12月に仮設カフェ、26年9月に本設カフェが竣工した。

医療との連携も視野に入れた住民主体の健康づくり・介護予防の地域拠点として、さまざまな活動を行っており、復興庁26年度「新しい東北」先導モデル事業にも選定された。

陸前高田市の高齢化率は37・8%(27年)。人口流出にも歯止めがかからない。クラブは、運動、食事、生きがいづくりを柱に、高齢者の健康



「りくカフェ」でのいすを使ったスクワット運動

づくり・介護予防の取り組みとして26年にスタートした(28年度から地域支援受託事業)。富田氏は、主催するヨガ教室の参加者が全員このクラブに加入したのが縁で、運動の講師を引き受けた。

クラブの活動は、週1回、全7回を1クールに4クール実施する。1回2時間。この2時間に、①血圧・体重測定 ②運動20分 ③健康ミニ講座25分。講座ではヨガ、ハーブ、食事指導、料理教室、咀嚼・口腔、ツボなどの体験型メニューがある。最後に、昼食会では健康ランチの試食を行う。

参加者もスタッフも全員が被災者で、仮設住宅で生活する人もいる。

運動は、仮設住宅でも短時間で無理なく続けられる、軽い運動やストレッチ、呼吸法など。毎回、参加者が異なるため、動機づけを大事にし、「何かあったら自分の足で逃げる」を合言葉に、「身体が伸びて気持ちいい」など、ポジティブな言葉がけをしながら、楽しく笑顔で取り組むことを大切にしたい。

震災前に活動拠点の一つであった市内のスポーツ施設が再建され、富田氏はクラブの講師を辞した。現在、継続的に健康づくりに取り組む場、仲間との交流の場として、クラブ終了者によるOB会ができ、自主的な健康づくり活動が地域に広がっている。富田氏は、「あなたが健康なら家族が健康になり、家族が健康なら地域も健康、まちが元気になる」と、地域に根づく運動習慣の重要性を指摘する。

地域のニーズにこたえた 「近所の健康づくりなごも屋」

富田氏は、「健康運動指導士の強みは、性別や年齢、障がいの有無などにかかわらず、だれにでも指導ができること」と話す。個人や民間団体、

アスリート、地域や各種施設、行政機関など指導の場も広い。求められれば、訪問して個人指導をすることもあり、「ご近所の健康づくりなごも屋」とほほえむ。

富田氏がフリーランスとして日ごろから大切にしているのは、「いつでも仕事の依頼にこたえられる知識と体力」。オーダーに適切に対応できるように、「常に勉強が必要」と言う。

障がい者施設に限らず、福祉施設での指導には、「体力、気力、心配りが必要」と富田氏。指導者側の体力と気力は、現場の雰囲気の影響する。多忙な日々だが、いつも変わらない接し方、安定感のある対応ができるように、震災後は、自分自身のために休みをとるようにしている。「仕事は楽しいが、仕事以外にも楽しむ時間、趣味をもつようになった」と話し、指導士の知識を自身にも生かすことを勧める。

障がい者にかぎらず、どんな現場にも共通して大切なことは、「指導ではなく、一緒に運動するという気持ちでいること。そうすれば、利用者に合ったレッスンになる」と、富田氏は話を結んだ。