

運動指導と栄養指導を連携させ 地域密着の健康づくりに取り組む



スクエアステップの運動指導の様子と
輝幸氏(左)と真知子氏(右)

イー・ライフ・サポート

健康運動指導士

健康運動指導士、管理栄養士

黒木 輝幸氏

黒木真知子氏

神戸市を拠点に、運動と栄養の両面から健康づくりを推進する「イー・ライフ・サポート」を主宰する健康運動指導士の黒木輝幸氏。妻であり管理栄養士の真知子氏と共に、運動教室や介護予防教室等を展開している。多くの人に「笑顔で楽しい毎日を送ってもらうこと」を目標に、地域に密着した健康づくりに尽力している。

勤務先の運動施設の 閉鎖を機に、独立を決意

健康運動指導士・黒木輝幸氏の運動指導歴は30年以上に及ぶ。もともと運動が好きで、「運動の楽しさを伝えたい」という思いから体育系の専門学校に進学し、フィットネスクラブのアルバイトを経験。その後フィットネスクラブに就職して、ジュニアスイミング、マシントレーニング、スタジオプログラム等の指導に携わり、経験を積んできた。

健康運動指導士の資格は、平成20年に取得。当時所属していた会社の施設が厚生労働省の「指定運動療法施設」の認定を受けており、会社の要望で資格取得に挑んだ。「健康運動指導士は取りたいと考えていた資格だったので、会社の費用サポートに感謝している」と言うが、その後、この施設は閉鎖になってしまった。これを機に輝幸氏は、個人事業主として活動することを決意した。

理業務を担当していたが、2年後に管理栄養士の資格を取得し、栄養指導等を担当するようになる。さらに、病院と提携していた運動施設に転職。生活習慣病をはじめとする疾患の予防に力を入れるようになると、「疾病予防には、食事だけではなく運動が重要」と痛感し、輝幸氏と同時期に健康運動指導士の資格を取得した。

輝幸氏が独立を考えていた時期、真知子氏はフリーの管理栄養士として活動していた。「2人で力を合わせれば、運動と栄養を連携させた指導が可能」と考えた輝幸氏は、平成22年4月に「イー・ライフ・サポート」を設立。夫婦で健康づくりの活動をスタートした。

「あなたの町の健康運動教室」からスタート

独立後の最初の事業は、「あなたの町の健康運動教室」の開催だった。フィットネスクラブに通っていない地域の人にアプローチしたいと考えた輝幸氏は、公民館や福祉センター、自治会の集会所等の利用条件を調べ、条件に合った場所を見つけると、介

護予防のための運動教室を始めた。

人生100年時代に向けて、「自分の健康は自分で守る、健康寿命は自分の努力しだいで延ばせるという意識をもって運動することが重要」と考え、教室の案内チラシを作成してポスティングしたり、新聞に折り込みチラシを入れて参加者を募った。同時に、介護予防に効果的な運動プログラムを作成して、ふだん運動に親しんでいない人も実践できるような工夫を重ねた。

こうした努力が実り、当初は1か所だった主宰教室は、現在4か所に増えている。健康運動教室は週1回の開催で、参加者の多くは開催場所に近い地元住民だ。「顔見知りの人が多く、家から教室まで一緒に移動したり、参加者どうしで情報交換すること、運動による体の健康だけでなく、心の健康にも役立つ」と輝幸氏は話す。あなたの町

は話す。あなたの町



運動指導と栄養に関する講話を1つのパッケージにして提供

の健康運動教室を続ける中で、地域の婦人会や自治体からも、運動教室の依頼を受けることにもつながっており、活動の幅も広がりを見せている。

認知症予防、身体機能向上、自己免疫向上を重視

主宰する教室で行っている介護予防のための運動プログラムは、「認知症予防」「身体機能向上」「自己免疫向上」の3つの視点を重視する。

認知症予防のプログラムでは、「スクエアステップ」を導入している。さ

まざまなステップパターンを覚えてマスを踏んでいく運動を行って、転倒予防や認知機能の向上をめざす。身体機能向上のプログラムでは、「いす体操」「足腰元気体操」「骨盤ストレッチ」を実施。いすを使ったストレッチングや下肢筋力アップのためのレジスタンストレーニング、バランス能力向上のための運動を行うことで、生活に必要な筋力と柔軟性を向上させ、転倒予防や廃用性症候群の予防をめざす。

自己免疫向上のプログラムでは、「リラククス気功体操」を実施。気功の独自の型によって下肢筋力アップを図り、呼吸法によって自律神経のバランスを整えることで、リラククス効果を高め、免疫向上につなげる。

カルチャー教室に運動と栄養のコラボを提案

輝幸氏は運動指導と栄養指導を

連携させた教室の開催を重要視している。神戸市にあるカルチャー教室での運動指導を依頼された際には、「運動と栄養を合わせた構成にしてはどうか」と提案した。運動だけでは体

わせて、食事のとり方やたんぱく質の重要性などを理解してもらうための講話を定期的に入れながら、後述する「足腰元気体操」を実施することにした。

この教室で食事や栄養に関する講話を担当するのは真知子氏だ。高齢者に不足しがちになる栄養素や、どんなものを食べたらいいのかなどをわかりやすく解説して、運動と食事を効率よく行える健康づくりを提案している。

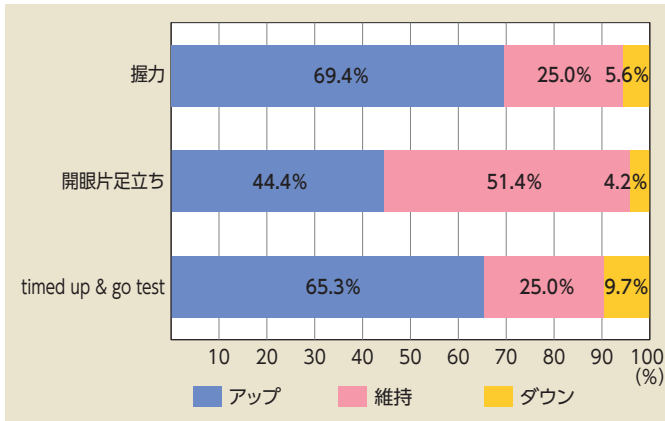
輝幸氏が担当する「足腰元気体操」のプログラムは約90分だ。座位での足裏ほぐし体操、ヌードルを使用したストレッチング、呼吸法による呼吸筋のストレッチングなどで体をほぐした後に、自重での体幹トレーニングを行う。後半は、いすに座つての下肢筋力アップ、バランス向上トレーニング、スクエアステップなどを実施する(表参照)。

図は、このカルチャー教室で「足腰元気体操」を行っている参加者延べ72名の体力テストの結果だ。3つの項目ともに、アップ・維持の割合が高く、一定の運動効果が上がっていることがわかる。

表●「足腰元気体操」(90分)のプログラム例

①	座位での、足裏ほぐし体操
②	ヌードルを使用したストレッチング
③	呼吸法による呼吸筋のストレッチング、□呼吸予防
④	自体重での体幹トレーニング
⑤	いすに座っての下肢筋力アップ、バランス向上トレーニング(身体機能向上プログラム)
⑥	スクエアステップ(認知症予防、転倒予防プログラム)
⑦	いすに座ってのストレッチング

図●カルチャー教室「足腰元気体操」参加者(72名)の体力テスト評価



積極的な働きかけで 人脈が広がり、仕事も広がる

輝幸氏が独立時に心がけたのは、地域で健康づくりに携わる人々や地域の自治体に積極的に働きかけることだった。自治体の介護予防事業に参画したいと考えた際には、介護予防事業を受託している会社に連絡し、「指導要員として仕事をさせていただけませんか」と打診したところ、事業を丸ごと任せてもらえることになった。「約3年間、人員の派遣、介

護予防のための運動プログラムの作成と指導、教室の報告などの仕事をさせてもらい、自治体と信頼関係を構築することができた」と話す。

フィットネスクラブでの経験を生かし、近隣のフィットネスクラブや神戸市の運動施設のスタジオ、プールでのグループ指導のほか、大学でのトレーニング指導、子どもの運動・スポーツのパーソナル指導なども行っている輝幸氏は、独立から10年以上がたったいま、活動の幅が広がったことを実感している。

コロナ禍でも運動しやすい環境をつくりたい

「イー・ライフ・サポート」の活動については、ホームページやSNSで随時紹介しており、こうした情報発信の効果も大きいと言う。ホームページを見た自治体担当者から真知子氏に講演の依頼が入る、講演を聞いた他部署から栄養・運動に関する講演や実技指導の相談があるなど、地域に密着した健康づくりの担い手としての手ごたえを感じている。

しかしながら、新型コロナウイルス感染症の拡大は、運動指導の形に変化を強いられた。教室に集まって運動することが難しくなり、多くの指導者がリモートでの指導や個人指導にシフトしているのが現状だ。

輝幸氏も運動動画の配信、運動や食事についての情報提供を行っているが、主宰する運動教室の参加者は高齢者が多いため、リモートでの運動指導は難しい。輝幸氏は「外出できないことによる健康被害が心配なため、なんとか運動しやすい場所を確保したい」と考え、教室から遠い人にも来てもらえるように、みず

運動を「予防医学」と考え 対象者に合った運動指導を

からの車を運転して参加者を教室まで送迎するサービスを行ったり、外出自粛で施設が閉鎖されても連絡が取れるように、LINEのグループを教室別につくったりして、運動しやすい環境をつくる努力を続けている。

輝幸氏が運動のプロとしてめざすのは、運動を「予防医学」の一つととらえて、対象者に合った運動の指導をすることだ。インターネットでさまざまな健康情報を簡単に得られる時代だからこそ、健康運動指導士は正しい知識をもち、相手の状態を的確に把握して、運動指導する必要がある。

「コロナ禍では、どういう形で運動指導するかが重要になるだろう」と言う輝幸氏。感染対策をした運動教室の運営方法、リモート指導での動きの見せ方、独自の運動プログラムの作成など、さまざまな工夫をしながら、今後も真知子氏と共に、地域の健康づくりに貢献したいと考えている。