

広範な年齢層の指導経験を生かし 多様な健康づくりに取り組む



▲「福井のよいと繋がりヨガファミリー」の様子



▲高橋氏

健康ラボ「輝き」

健康運動指導士 高橋 有希子 氏

高橋有希子氏は、幼児期、学童期、青年期、壮年期、老年期のそれぞれに合わせた「ライフステージフィットネス」を考案。福井県越前市を拠点に、体だけでなく心にも働きかける健康づくり、目と姿勢の健康づくり、介護予防など幅広いニーズに取り組み、地域の健康づくりの担い手として活躍している。

カナダ滞在時に出会った 運動指導者が原点

高橋有希子氏が運動指導の仕事に興味をもったきっかけは、一人の運動指導者との出会いだっただけ。短期大学を卒業し、栄養士の資格を取得した高橋氏は、すぐにワーキングホリデーでカナダに滞在した。食事が変わり3か月で10kg太ったことをきっかけに、地元のエアロビクスサークルに参加した。そこで出会った40歳代の女性指導者のたまたまの美しさに魅かれ、さらに妊婦から高齢者まで、年齢も運動目的もさまざまな参加者が一様に楽しく運動できるように目配りする指導技術に感嘆する。

1年間の養成講座終了後は、福井県内のフィットネスクラブを中心にエアロビクスインストラクターとして運動指導を開始。約2年間の指導経験を積んだ後の平成7年に健康運動指導士の資格を取得した。

高橋氏は、健康運動指導士になった後はさまざまな講座で体の基本について学び直す。さらに、日本マタニティフィットネス協会の講座で、マタニティビクス、産後のアフタービクス、ベビービクス、マタニティヨガなど、妊婦と子どもの運動指導に関するスキルを学び、高齢者に関しては健康体操の指導者養成コースを受講して、対象者別の指導知識と技術を身につけていった。

燃え尽き症候群を経験し 心の健康にアプローチ

指導する年齢層を広げ、スポーツジムや行政主催の運動教室など、指導する場所も増えていった高橋氏だが、結婚、出産、子育てを経験する中で、運動を指導することに疲れてしまった時期があった。

「参加費は無料だったので、カナダで出会った指導者のことを思い、軽い気持ちで応募した」と言う高橋氏だが、養成講座は解剖生理学などが、養成講座は解剖生理学など、体のことをしっかりと学ぶ本格的なプログラムだった。

「21歳でこの仕事を始め、39歳まで公私ともに全力で取り組んできた

ので、燃え尽き症候群のようになってしまった」という高橋氏は、インストラクターの仕事ですべて辞め、ほかの仕事を探するなど、生活を変えることを試みる。

しかし、運動指導への情熱は消えず、周りの勧めもあつて1年後の4歳のときに運動指導の仕事を開する。こうした経験を経て、心の健康に興味と必要性を感じた高橋氏は自身もコーチングのセッションを受けるとともに、心の健康づくりへの学びを深めていく。

ライフステージごとの運動プログラムを考案

妊婦から高齢者まで広範な年代を指導し、妊娠・出産を経験した高橋氏は、ライフステージごとに健康にとって何が大事かに気づき、意識して自分をケアすることが、次のステージの健康につながるということを感じた。幼児期、学童期、青年期、壮年期、老年期のそれぞれに合わせた「ライフステージフィットネス」を考案する。

高橋氏は、ライフステージに合わせた運動と食事、心のもちょうを総合

的にアドバイスしながら指導することを柱に、運動教室に参加する人たちが長い人生を健康で過ごせるようにすること、参加者の笑顔を引き出すことに力を注いでいく。

実際の運動教室では、目の前の年齢層に合ったアドバイスだけでなく、「更年期には機嫌が変わりやすい」「老年期にはここが衰えやすい」など、近い将来に経験するであろう体のしくみや老化による体の変化、メンタルへの影響などについても折に触れて情報を発信するようにしている。それは、これからの心身の変化を意識した健康づくりを実践してほしいという思いとともに、家族や友人、職場等であてはまる人がいたら、その人たちの不調を理解し、優しい気持ちで対応してほしいと考えるからだ。

毎月500名近くを指導 運動効果を実感

個人名で活動してきた高橋氏は平成26年に「健康スタートライン福井」を開業。その後、健康ラボ「輝き」と名称を変更し、行政から依頼を受けての運動指導や自主企画の講座

での指導を続けている。行政から依頼されて行う運動教室の参加者数は地区によって異なるが、町の公民館で行う場合は20〜30名。定期教室と単発の教室がある。学校での指導や講演会の場合は参加者が100名単位のこともあり、平均すると毎月約500名近くを指導している。

心に残る参加者の一人、80歳代後半のある女性は、最初は杖をついて通ってきていたが、週2回1年間、運動教室に通ううちに、元気になり、杖の必要なく歩けるようになった。運動だけでなく、教室に来ると仲間がいる。夢中になれるひとときがあるという社会参加の効果で、参加するたびに表情が豊かになっていく姿を目の当たりにして、「幾つになっても運動すれば、体も心も変えることができるということに改めて感じた」と話す。

県内の観光地で開く「福井のよごと」繋がりヨガファミリー

高橋氏が地域の活性化も視野に入れて行っている活動に、「福井のよごと」繋がりヨガファミリーがある。これは、平成26年に高橋氏が立ち上げたグループ活動で、県内の身近な観

表●越前市の粟生寺でのプログラム例

時刻	メニュー	概要
6:00	境内に集合 講話	ご住職と一緒にのお勤め ご住職よりお経の上げ方、般若心経の解説などのお話を聞く 高橋氏よりイベント開催の思い、目的、年齢ごとに健康づくりで行うべき大切なことなどを紹介する
6:30	運動教室	ヨガ、ストレッチングなど、軽い運動を楽しく行う
7:30	お茶の時間	体によいお茶をいただき、静かな時間を味わう、境内散策など
8:00	解散	本日のまとめ

光地に出かけて運動教室を開催するイベントを毎月行ってきた。残念ながら、現在は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休止中だ。

表は福井県越前市の寺院で開催したプログラム例だ。ご住職にも協力してもらい、楽しく参加してもらうこと、さまざまな年齢層の人に交流してもらうことを主眼に企画されている。

参加者は毎回20名ほどで、年齢層はバラバラだ。高橋氏は参加者の様子を見て、働き盛りの壮年層が多ければ「体を休めることの大切さ」を伝

え、高齢者が多ければ「もうちょっと頑張つて体を動かそう」と話し、モチベーションを高めて運動を続けることで年を重ねても健康を維持する言葉がけや秘訣^{ひけつ}を伝えている。

また高橋氏は、発酵食に関しても学んでおり、ときには発酵食品を使つたおにぎりや甘酒を準備して食に対する関心を深め、皆で食べる楽しさを味わう工夫もしている。

このイベントの長所は、さまざまな年代の親子やグループが参加し、交流することで、将来の体の変化を実感できること、日ごろ生活している環境を変えて新鮮な気持ちで運動できるところにある。毎回参加するのを楽しみにしている人も多く、高齢者の社会参加や地域の人たちの交流のよい機会にもなっている。

フレイル予防や 子どもの目の健康に注力

乳幼児から高齢者までを指導するなかで高橋氏は、それぞれの年代で増えている健康課題に注目している。近年は高齢者ではフレイル予防、乳幼児では目の健康である。

福井県は県内の全自治体を挙げて

フレイル予防事業に力を入れており、高橋氏は平成30年より、地域のフレイル予防をめざして自治体の養成講座を受講。福井県フレイル予防トレーナーとして活動している。現在、丹波地区の3市町を担当し、フレイル予防サポーターの養成と貯筋運動の指導にも力を注いでいる。

また、乳幼児の弱視が問題になっていくことを知って、目の健康にも関心をもちている。平成31年には「NPO法人みるみえる」副理事に就任し、



福井県フレイル予防トレーナーとして、地域向けに運動指導・栄養指導を行う

3歳までの弱視の早期発見、目と姿勢の健康づくりの啓発活動を行っている。幼児教室や学校で「目と姿勢の大切さ」を伝えるだけでなく、運動する人の目のトレーニング、視野が狭くなりがちな高齢者のアイ・フレイル予防の指導も行っている。最近目は健康への関心が高くなり、指導依頼が増えたため、トレーナーの養成にも取り組んでいる。

体の動きの基本を学び 応用できるのが指導者の強み

高橋氏に運動の専門家としての強みを聞くと、「運動生理学、機能解剖学など、人間の体の構造と動きの基本をしっかりと学んでいることだ」と話す。こうした基本がわかっていることで、どの筋肉をどう動かせば動きやすい体になるのか、加齢で姿勢が悪くなっている人はどこを伸ばせばよいのかなどを的確につかむことができ、老若男女、それぞれの参加者の体・生活スタイルに合った指導につながる。

こうした知識をもっていることは自信につながり、健康運動指導士の資格があることで、行政からの信頼

も厚い。さらに、資格更新の際に最新の知識を学べることで、「知識がアップデートできるのもありがたい」と言う。

地域から健康長寿をめざす 土台をつくる

新型コロナウイルス感染症の広がりは、高橋氏の仕事にも大きな影響を及ぼした。グループ指導ができなくなったため、パーソナルトレーニングを始めるとともに、夜間の時間が空いたため、半年間、毎日20分ほどの運動指導の生配信を行った。

今年8月には自宅に新たにスタジオを併設。インストラクター等の養成や学びの講座を通じて、自分も周りも健康になる指導者を育てていく。また、今後の健康づくりはさらに個別化が進んでいくと高橋氏はみている。一人ひとりの状態に合わせて、細やかに的確にニーズにこたえていくには、看護師や保健師、管理栄養士等の専門家との連携を深めることが大事になる。高橋氏は知識とノウハウを結集した地域の専門家チームをつくり健康長寿につながる活動に力を入れていきたいと考えている。