

### 「体・心・足」の3つの面から 地域の健康づくりに取り組む



▲介護予防教室の様子



▲齊藤氏

株式会社サイトウパーソナルヘルスケア研究所  
代表取締役 健康運動指導士  
齊藤 瑠璃子 氏

看護師として医療・看護に携わった齊藤瑠璃子氏は、「疾病予防のためには運動が重要」と痛感し、運動指導の道に入る。足のトラブルで運動ができない人が一定数いることから、フットケアにも力を入れ、「運動指導、心のケア、足のトラブル予防」の3つの面から、地域の健康づくりと介護予防に取り組んでいる。

#### 義肢装具製作から 看護師の道へ

齊藤瑠璃子氏は、家族が疾患によつて足を切断し義足を使用することになったのをきっかけに、義肢装具製作の道に進む。しかし、仕事を続ける中で、「そもそも足を切断するような病気にならないければ義足を使うこともなかった」と考え、病気の治療に貢献できる看護師を志す。

4年の勉学を経て正看護師になったのは40代。遅いスタートだったため、なるべく多くの科を担当して知識の幅を広げたいと考え、2次救急指定病院の脳外科、整形外科、内科、外科、小児科など、さまざまな経験をを経て、法務省共済組合診療所では、糖尿病専門医の下で生活習慣病予防のための食事と運動について学び、心療内科医の下で心のケアのサポートについて学んだ。さらに、健康診断の結果を分析して相談にのる「健康管理」の仕事や、介護福祉士、ホームヘルパー2級養成講座の講師として活躍するうちに、疾病予防のための運動の重要性を痛感する。

学生時代から数年間競技スポーツを行っていた経験と看護師としての蓄積を生かして、人々を健康にしたいと考えていた齊藤氏は、ここから運動指導の道に進む決意をする。

運動指導に道を定め  
ヘルスケア研究所を設立

看護師として働く中で、運動の必要性はわかっているのに運動しない人たちが、できない人たちが数多くいることを見てきた齊藤氏は、「生活習慣を変え、運動に導くためにどうしたらいいか」に頭を悩ませてきた。この問題を解決するため、早稲田大学大学院で健康スポーツマネジメントを学び、「行動変容」を研究する。

こうして学びを深めていった齊藤氏は、平成25年に横浜市西区にサイトウパーソナルヘルスケア研究所を設立。健康管理事業、介護予防事業、フットケア事業を3本柱に、運動指導者としての活動を開始した。翌年には健康運動指導士の資格を取得。平成28年住居移転とともに埼玉県八潮市にて研究所を法人化し、より広範な地域への健康増進活動をめざす。

齊藤氏がめざすのは、「一人ひとりのライフスタイルに合わせて総合的に健

康をサポートすること」だ。そのため、運動指導、心のケアに加えて、足のトラブル予防の3つの面から健康にアプローチする指導を常に心がけている。

## 運動のできる足にしたい フットケアの重要性

体全体を支えているのは足であり、足が健康でないとその人自身を支えることができない。とかく足はないがしろにされやすく、足のトラブルが見過ごされてしまうことが多い。足にトラブルがあると運動したくてもすることができない。運動する前にまず、足もとの状態が運動できる状態なのかを確認することが重要になってくる。

そこで齊藤氏は、ドイツ式メディカルフットケアについても学び、実際のフットケア技術を身につける。さらに、足のトラブルが起る原因を分析し、歩き方や体の使い方、靴の状態などを総合的に見てアドバイスすることで、運動ができる足もとをつくることから始める。

「巻き爪、うおのめ、外反母趾、靴が合わなくて足が痛いなど、足のトラブルを抱えて運動しなくなっている人は驚くほど多い」と言う齊藤氏

は、看護師時代には東京医科歯科大学医学部附属病院でフットケア外来を5年間担当し、また、運動指導においては、足裏を刺激したり足指を動かしたりするプログラムを積極的に取り入れた。さらに講演会等で、セルフケア方法などフットケアの重要性を伝える啓発活動を行っている。

## 楽しい時間を過ごして 健康になってほしい

齊藤氏は、行政の依頼を受けての運動教室や介護予防教室、一般企業や個人へのトレーニング指導、行政や介護保険施設、健康運動指導士会などから依頼を受けての講演会を数多く行っている。

介護予防教室で重視しているのは、高齢者ができるだけ自立した生活ができるように、それぞれの身体能力に合わせた運動指導を行うことだ。運動プログラムを楽しく行っているうちに心も体も調子がよくなり、互いに助け合える運動仲間ができるような運動教室をめざしている。

そのためのプログラムの一例を紹介しよう(表参照)。最初に血圧、身長、体重等を測定するのは、安全・安心

表●介護予防教室のプログラム例

|   | メニュー               | 時間   | 概要   |
|---|--------------------|------|--|
| 1 | 血圧・身長・体重等測定        | 10分  | 当日の体調の確認、前回から1週間の記録の確認                           |
| 2 | 講話(食事、栄養、日常生活について) | 10分  | 災害時に必要なものなどの話も行って、不安を払拭                          |
| 3 | 運動(前半)             | 計45分 |  |
|   | グループワーク            | 15分  | 自宅で行うトレーニングをグループごとに設定。前回の目標達成度の発表と新しい目標設定        |
|   | ノルディックポール          | 15分  | ノルディックポールを使って、正しい姿勢と手足の使い方、正しい歩き方を練習             |
|   | タオルを使った軽運動         | 15分  | タオルをボールにしての1人キャッチボール、2人キャッチボール、お手玉(動体視力、柔軟性、脳トレ) |
| 4 | 休憩                 | 15分  | トイレ、水分補給、健康に関するミニ講話                              |
| 5 | 運動(後半)             | 計30分 |  |
|   | ボールを使った運動          | 15分  | バスケットボールの基本動作を取り入れたトレーニング(握力、柔軟性、バランス力向上)        |
|   | ヨガマットを使った運動        | 15分  | バランス・体幹・股関節・足指のトレーニング、ストレッチング(バランス力、柔軟性向上)       |
| 6 | クールダウン             | 10分  | ロープの上を横歩き、前後移動で足裏を刺激(血流促進)                       |

に運動するためには自己管理の方法を伝えることが重要と考えているためだ。講話や休憩時、運動の合間には、生活に役立つ健康に関連する知識や災害時の対応法などの話を盛り込んで、自分でできることに気づいてもらえる工夫をしている。

運動指導に関しては、小さな筋肉から大きな筋肉へと動かすプログラムにすること、動きを見せて学んでもらうことから動いてもらうことで、高齢

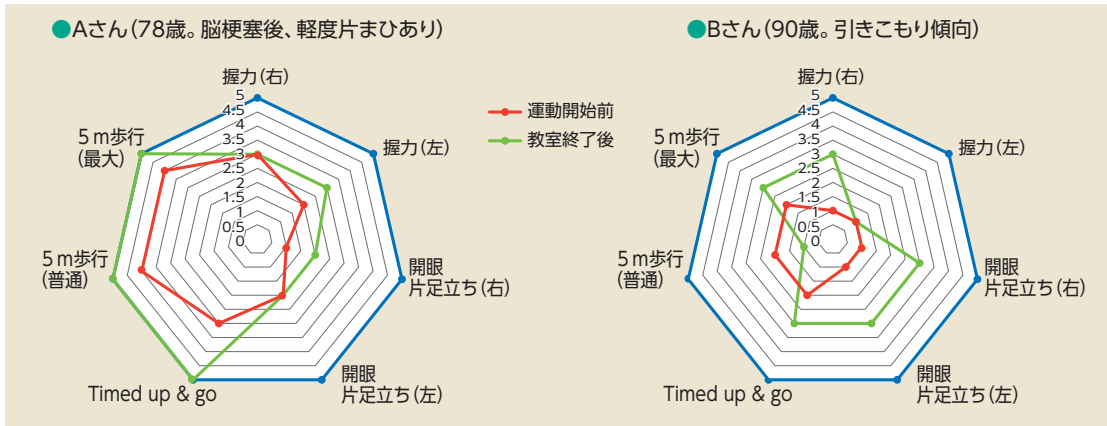
者でも「できた」と実感できる動き

を増やすこと、脳トレになる楽しい運動を入れることを心がけている。

最後には、綱引きに使う縄やロープの上を横歩きしたり、つま先からかかとまでをロープの上で移動してもらい足裏を刺激するストレッチング兼クールダウンを行う。これにより全身の血行が促進され、「元気に歩ける」「夜はよく眠れる」など、効果を感じる参加者が多い。

介護予防教室の参加者は、毎回20〜30名で、時間は90分程度。これまで

図●介護予防教室参加者の開始時と終了時の運動能力の変化



延べ4000名を指導している。図は介護予防教室に通っている70歳代と90歳代の参加者の教室開始時と終了時の運動能力を比較したものだ。どちら

### 手作りの道具を工夫

運動指導では、専門用語などではさるだけ使わず、わかりやすい言葉で指導することが重要だ。動きの理解を促すため、たとえば、ゴリラのイラストを見せて膝の屈伸をイメージしてもらい、ペンギンのイラストを見せて足のつま先の上げ下ろしをイメージしてもらいなど、自作の小道具で動き方を伝える工夫もしている。

体育館での教室で足裏を刺激する運動を考えたときには、備品の綱引

も多くの項目で数値が上がっている。



運動指導で活躍するさまざまな小道具。足裏を刺激するロープは硬さの異なる数種類を用意

「ことだ」と言う。健康増進・維持のための運動を指導するうえで、個々のレベルと体調に合った運動のやり方をアドバイスすることが必要だ。運動の専門家はそれを的確に行うことができるし、運動指導に楽しさを加えることもできる。

「見守ってもらいたいけれど、距離が近すぎると、うっとうしく感じるのが人間の心理」と言う齊藤氏は、相手との程よい距離感で信頼関係を築いていくことも大切になっている。齊藤氏はこれからも「心・体・足」の3つの面から健康づくりにアプローチし、運動をしない・運動できないという人たちに、楽しみながら運動を続けてもらえるプログラムを提供し、一人でも多くの健康づくりに貢献したいと考えている。

きの綱を使うことを思いついた。また、市販のロープをベースに束ね方を調整して手作りした固さの異なる足踏み用の綱を利用することもある。フットケアのセミナーでは、巨大な足を模した帽子をかぶって登場して聴衆の興味を引いたり、足の模型を見せて理解を深める工夫をしている。「興味がないと人は動かない」という齊藤氏は、参加者を飽きさせず、ワクワクさせるためにさまざまなツールを用意し、楽しく運動してもらおうと掛けを施している。

### 観察力を大切にして程よい距離感で信頼関係を

齊藤氏が指導の際に大切にしているのが「観察力」だ。なにげない会話の中の表情、姿勢や歩き方などを観察することで、的確な運動指導やフットケアのアドバイスができる。その人が何に困っているのかを知り、その人が興味をもって取り組めるような提案をすることが重要だ。

「楽しく遊びながら筋トレしよう」がモットーと言う齊藤氏は、楽しく遊んでいるように感じて体を動かしているうちに筋力強化ができてしまうような運動教室が目標だと話す。