

楽しさと続けやすさを追求し 幅広い年齢層に効果的な運動を提供



▲デイサービスでの運動指導

▶取締役社長で健康運動指導士の佐藤氏



有限会社ハイライフサポート
取締役社長 健康運動指導士
佐藤 岳人氏

神奈川県川崎市を拠点とするハイライフサポートは、介護予防事業や特定保健指導の実践、トレーニング施設・フィットネスクラブの運営を行っている。長年、同社で運動指導に携わってきた健康運動指導士の佐藤岳人氏は、昨年社長に就任。経営者、運動指導者として、安全で効果的な運動の機会を提供している。

自治体の介護予防事業受託から 幅を広げフィットネスクラブも運営

ハイライフサポートは、自治体が主催する介護予防事業等を運営する会社として平成11年に創業した。その後、受託事業の幅を広げ、現在は介護予防関連事業をはじめ、特定保健指導事業、生活習慣病予防事業、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業などを、東京都、神奈川県、栃木県の約20の自治体から受託し運営している。

また、平成19年には大手ドラッグストアと合同で「メディカルフィットネスオレオス」を設立。22年からは体制を改め、「オレオスフィットネスクラブ」として自社での単独運営を開始した。さらに24年からはオレオスでのデイサービスもスタートしている。

専門職が力を合わせ 利用者の健康と幸せを追求

ハイライフサポートには現在、健康運動指導士・健康運動指導者が約20名在籍。このほかに看護師、管理栄養士、歯科衛生士などが在籍して、運動教室参加者やフィットネスク

ラブ会員の健康増進に力を尽くしている。このように、さまざまな分野のプロフェッショナルがその専門性を發揮して、利用者の健康と幸せをめざすことを「経営理念」にしているのは、同社の大きな特徴だ。

もう一つの特徴は、対象者の年齢や運動に対するモチベーションが多岐にわたることだ。介護予防事業対象の高齢者は、運動に対する意欲は高いが、安全のための配慮にいつそうの注意が必要である。一方で、生活習慣病予防事業対象者や特定保健指導対象者は壮年世代で、おおむね運動に対する関心は低い。

こうした状況を長年見てきた取締役社長で健康運動指導士の佐藤岳人氏は、「運動に対するハードルを極力下げること」を第一に考え、楽しく続けやすい運動プログラムを考案し、対象者の特性に合わせた運動指導を行っている。

笑いの絶えない 楽しい教室運営に努める

介護予防事業については、自立した生活を続けるためには筋肉量の維持が重要で、ストレッチング、筋力

表●介護予防教室のプログラム例(約90分)

	メニュー	時間	概要
1	ミニ講義	15分	運動や食の大切さなど、健康に対する意識づけ
2	ストレッチング	20分	準備体操として
3	テーマ別プログラム	15分	◎転倒予防がテーマの場合は、足の指を動かす、足の筋力トレーニングなど ◎認知症予防がテーマの場合は、コグニサイズなど
4	筋力トレーニング	15分	マシンの有無、実施場所、参加者数、予算等に 応じて最適な運動を提案
5	有酸素性運動	10分	
6	ストレッチング	10分	整理体操として

トレーニング、有酸素性運動の3つの運動を柱にしたプログラムを組んでいる(表参照)。また、認知機能の維持・向上に効果的と言われる身体と脳を同時に使う運動も取り入れている。

現在はコロナ禍で制限しているが、通常は声を出してもらうことを重

視し、3〜4名で輪になって行うグループワークも数多く行っていた。これは仲間づくりや教室終了後のサークル活動化も意識してのことだ。

介護予防教室は週1回開催が多く、参加者は1クラス15〜30名で圧倒的に女性が多い。佐藤氏をはじめとする運動指導者が心がけていることは、「笑いの絶えない雰囲気づくり」だ。「一方通行の指導はしない」と言う佐藤氏は、常に参加者とコミュニケーションを取りながら、楽しませる指導を実践しており、「教室がシーンとしている時間はほとんどない」と笑顔で語る。

教室によつては看護師、管理栄養士、歯科衛生士などが運営に加わることもあるため、参加者の情報をメンバーで共有して支援できるようにしている。また、各専門職による研修会やOJTを定期的に社内で行い、スタッフ一同が専門外の知識や指導技術を身につけられる機会にもなっている。

参加者の声、運動効果をフィードバックし自治体の信頼を得る

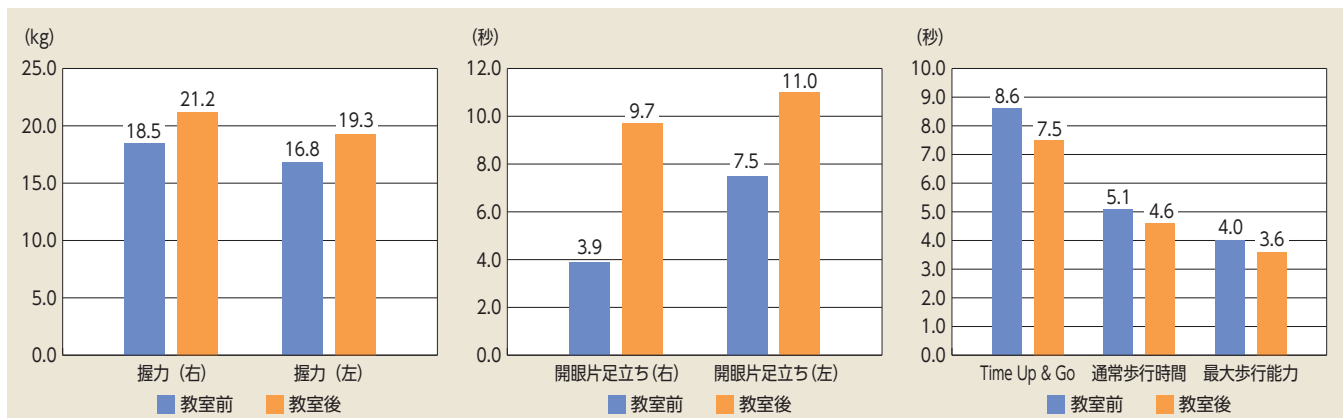
ハイライフサポートが運営する教

室の参加者からは「楽しい、続けた」という声が多く、実施のたびに参加希望者が多い。また、受託した事業については、運動能力測定などで成果を数字にしてフィードバックし、自治体が次の事業の推進や改善に生かせるようにしている。図は教室参加時と終了時の運動能力測定(参加者12名の平均値)の結果である。握力、開眼片足立ち、通常歩行時間などの各項目で改善が見られた。

ハイライフサポートが自治体からの信頼を得てきた背景には、このように、「自治体の期待以上のことをしよう」と努力する」という企業姿勢がある。佐藤氏は「受託した契約内容以上のことはやらないという企業も多いが、私たちは自治体の複数年の事業計画を見据えて、必要と思ったことはどんどん提案する」と言う。

最近では、市町村から住民の健康づくりについて相談を受けることも増えてきた。こうした相談が、必ずしも受託につながるわけではないが、「地域の健康づくりに貢献すること」は当社の役割」と佐藤氏は話す。

図●介護予防教室参加者の体力測定結果



特定保健指導には 手軽な運動をアドバイス

ハイライフサポートは、平成20年より神奈川県や東京都の自治体から特定保健指導事業を受託している。これは管理栄養士による栄養・食生活に関する指導や支援が中心だが、面接時に健康運動指導士が同席して、10分程度の運動指導も行っている。佐藤氏は、「運動に苦手意識を



スティックなど身近な道具を使い、正しい動きの運動を伝える

もっている人が多いので、その場ですぐに体感できて、運動する気になるようなものを1つ提案する」と言う。たとえば、おなががへこみそうな運動を提案すると、「簡単にできそう」と感じてもらえる。こうしたちょっとした取り組みが運動継続にもつながり、参加者に好評だという。

オレオスのメインプログラム オリジナル体操

フィットネスクラブ「オレオス」について佐藤氏は、「運動する施設というよりも、体を動かす場所」と語る。オレオスのメインプログラムは1日数回行われる「オリジナル体操」だ。この体操は、「ほぐす、動かす」を繰り返し、体を正常な状態に戻していくことをめざすもので、この45分間の体操を目当てに来ている会員が多い。

現在は約100名の会員数で、「アットホーム」という言い方がぴったりの小さな施設」と佐藤氏は言う。年齢層は20歳代〜80歳代と幅広く、

参加者の約7割は女性が占める。

平成24年からはオレオス内にデイサービス施設を設置した。こちらは介護予防事業でのノウハウを生かしたプログラムを実施している。デイサービス開始には、「フィットネスクラブの体操がきつくなってきた会員様が、継続して運動や相談ができる場所を用意したい」という意図があり、実際にデイサービスに移行して運動を続けている会員にも喜ばれている。

一人ひとりの健康になる方法を 提案できるのが強み

佐藤氏は健康運動指導士の強みは、「健康になるための方法を知っており、その人に合った運動を提案できること」だと言う。大学まで陸上競技を行ってきた佐藤氏は、人間の体のしくみに興味をもち、フィットネスの世界に入った。平成20年に健康運動指導士の資格を取得して知識を深め、ハイライフサポートで運動指導の経験を重ねて技術を磨いてきた。

多くの人を指導してきて感じているのは、一人ひとりに合った運動を提案することの大切さだ。運動指導者は、自分の専門である運動を

勧めがちだが、「指導する相手が元気になるために、運動が必要かどうか、どんな運動が求められているのかを見極めることが重要」と指摘する。運動が苦手だったり、体に少しでも痛みがあったりするケースもあるため、相手の体と気持ち、運動に対する考え方に配慮しながら、健康になるための最善の方法を提案することが運動指導者の役割だと考えている。

佐藤氏は現在も運動指導の現場に立ち続けながら、令和3年より取締役社長を務めている。経営者としての今後の目標は、人材育成とプログラムの開発、健康拠点の拡大だ。「人材育成は必須課題」という佐藤氏は、健康づくりに取り組むスタッフの真摯な姿勢にこたえるため、各専門職が活躍し評価される会社づくりをめざしている。

ハイライフサポートは、これまでさまざまな事業を通して地域の健康拠点としての役割を果たしてきた。今後は、この役割をさらに拡大し、地域の人々が毎日を元気に楽しく過ごせるように支援していくことを大きな目標としている。