

### 楽しく続けられるオリジナルプログラムで 高齢者の健康長寿をサポート



肩ほぐし体操の様子



手塚氏▶

株式会社さちうえる 代表取締役  
健康運動指導士 手塚 幸恵 氏

手塚幸恵氏は福島県いわき市を拠点に、介護予防の運動指導や終活コーチングを取り入れた「健康・生きがいづくり」の活動を展開している。指導者としての技術を磨くために学んだシナプソロジー®、機能改善体操などを取り入れたオリジナルプログラムで、「気軽にできて楽しい運動」を提供し、高齢者の健康長寿をサポートしている。

#### 水中の心地よさが好きで 「健康づくり」の指導者に

4歳のときに水泳を始め、「水の中にいる心地よさが好きだった」という手塚幸恵氏は、水中運動の楽しさやすばらしさを多くの人に伝えたいと考え、富山県にある専門学校に進学した。

学校で水中運動と水中リハビリに関して学んだが、卒業を前に、進路について悩んでいた。当時のスポーツクラブには、体格もよく体力もある体育会系のスイミング指導者が圧倒的に多かった。「泳ぐのが好きなので競技スイミングの経験もなく、正直なところ体力に自信がなかった」という手塚氏は、自分が進むべき道はスイミングの指導者ではないと考えようになり、一般の人の「健康づくり」に貢献できる道を探すようになった。

そんなとき、母校の専門学校から、学校附属のスポーツセンターで働かないか、と声がかかった。「これが自分のやりたいことだ」と感じた手塚氏は、このスポーツセンターで乳幼児から高齢者までを対象にした

水泳や水中運動の指導を開始した。また、外部の健康体操教室の指導にも携わるようになった。

#### 指導スタイル確立のため 学びを重ねる日々

運動指導を始めた当時の手塚氏は、「陸の上での運動は苦手。人見知りで自分に自信がなく、健康づくりの仕事をしたという思いが空回りしていた」と振り返る。そこで自分に自信をもつために、運動指導に役立つような分野の学びを深めていく。

最初に取り組んだのが健康運動指導士の資格取得だった。専門学校卒業という経歴に、この資格が加わることで自信につながると考え、平成11年に取得した。「専門的な知識を深めたことで、安全で効果のある運動が指導できる専門家です、と胸を張って言えるようになったことが誇らしかった」と話す。

次に出合ったのが、NPO法人いきいきのびのび健康づくり協会の「機能改善体操」だった。水中運動のすばらしさは十分に感じながらも、ふだんの生活の場で気軽にできる運動を

探していた手塚氏は、「とても簡単な体操なのに、体が整う」効果に驚き、すぐに機能改善体操講師の資格を取って、指導員としての腕を磨いていった。

現在、手塚氏の運動プログラムでは、最初にスモールボールを使ったほぐしとストレッチングを行っている。これは機能改善体操の筋肉を整えるほぐしを取り入れたものだ。デイサービスなどで初めて手塚氏の運動教室に参加した高齢者には、「体がほぐれて、こんな気持ちのよい体操は初めて」「いつの間にか体が動いている」と評判がいい。

活動を続けながら、(株)ルネサンスが開発したシナプソロジー<sup>®</sup>についても学び、教育トレーナーの仕事も担っている。シナプソロジー<sup>®</sup>は、「左右で違う動きをする」など、日常生活では慣れない動きを実践することで、脳に適度な刺激を与える。運動プログラムに取り入れることで、参加者の笑顔やコミュニケーションも生じる。手塚氏は、「認知機能の維持だけでなく、高齢者に楽しく運動してもらうのに役立つ」と実感している。

### 指導対象を広げるため フリーランスに転向

スポーツセンターでの指導を続ける中で、手塚氏は「施設に来られない人のために、もっと生活に寄り添った活動をしたい」という気持ちが強くなり、平成27年にフリーのインストラクターとして独立した。

必要とされる場所に出向いて、より多くの人を健康にしたいと考えた手塚氏は、自治体からの委託を受けて、出張健康教室を実施するようになる。手塚氏の指導は「楽しい、気軽にできる」と評判で、公民館での介護予防教室、健康教室などを年間約130回担当、デイサービス、グループホームなどの介護保険施設20か所あまりで体操教室を実施するなど、フリー転身後の仕事は順調だった。

### 故郷のいわき市にUターン 身近な人の健康に貢献

学生時代を過ごした富山県で活動の場を広げてきた手塚氏だったが、令和2年3月、生まれ故郷の福島県いわき市へのUターンを決意した。

この決意の背景には、平成23年に

起きた東日本大震災での後悔があった。当時富山県にいた手塚氏は、すぐにいわき市の実家の両親や親類の元に駆けつきたい気持ちだったが、「帰ってきて、すぐにできることはない。あなたは富山の人のために、そちらで自分のことができることをしなさい」と母親に強く言われて、思いとどまった。しかし、その後しばらくして母親が病気になったことから、「あのとき戻ればよかった」という後悔が生まれた。

さらに、平成29年に「コーチング」に出合ったことも心の変化に影響した。運動指導者として15年以上のキャリアを積み、高齢者に人気のインストラクターであったにもかかわらず、手塚氏は同業者の活躍を見ても劣等感を感じるとともに、そういう自分が嫌だった。そんなときにメンタルパワーパートナーのコーチングを知った手塚氏は、「自分と他人は違っている。過去と他人は変えられない。変えられるのは未来の自分だけ」という考え方に心が軽くなるのを感じ、自分の未来を変えようと、故郷いわき市に戻ることにした。

「いわき市で、元気で自立した生

活ができる高齢者を増やしたい」と張り切っていた矢先、新型コロナウイルス感染症が拡大、緊急事態宣言も発出された。運動指導の機会が激減する中で、市役所などへの地道な営業活動を続けた手塚氏は、少しずつ指導の場を増やし、現在は「集いの場」など、地域住民主体の運動教室約60か所、自治体の主催事業の健康教室での指導など、活躍の場を広げている。

### 運動が苦手な人でも 楽しくできるプログラム

表は、手塚氏が現在「集いの場」などで行っている運動プログラムの一例だ。

シナプソロジー<sup>®</sup>を利用した運動で、参加者どうしが「一緒に体を動かして楽しい時間を共有する仲間」という関係になるように工夫しながら、歩いたり姿勢を保持したりするのに大事な体幹部、下肢の筋力を鍛える運動を中心に構成している。

手塚氏自身が、「水中運動以外の運動は苦手だった」という経験から、プログラムは運動嫌いの人でも楽しくできることを主眼につくられている。

表●「集いの場」運動プログラム例(60分)

項目	時間	内容
1 頭のウォーミングアップ	10分	「相違じゃんけん」などのシナプソロジー要素を取り入れ、脳の混乱を楽しむ。できない自分を笑い、参加者どうしの距離が縮まる
2 脳トレ心と体のほぐし体操	5分	スモールボールを使ったほぐしとストレッチング。自立した歩行のためには足の機能がしっかりと働くこと、足裏のアーチの重要性を伝える
3 体幹部の安定体操	5分	スモールボールを使った体幹部の体操、骨盤底筋群の体操を行う
4 股関節の体操	5分	タオルを使って、股関節の可動域を広げるストレッチング
5 休憩	5分	静的ストレッチング、マットリラクゼーション
6 シナプソロジー体操	10分	2人組、4人組で行う。参加者どうしの触れ合い、会話のある種目を行い、参加者の関係を深める要素も重要視している
7 下肢の筋力運動	10分	自重を使った下肢の筋力トレーニング。アイソメトリックのスクワットなど、日常生活の延長でできるやり方を指導
8 質疑応答、おしゃべり	10分	運動後の感想を話し合ったり、帰宅後にどんなことをするかを聞いたりなどのおしゃべりタイム

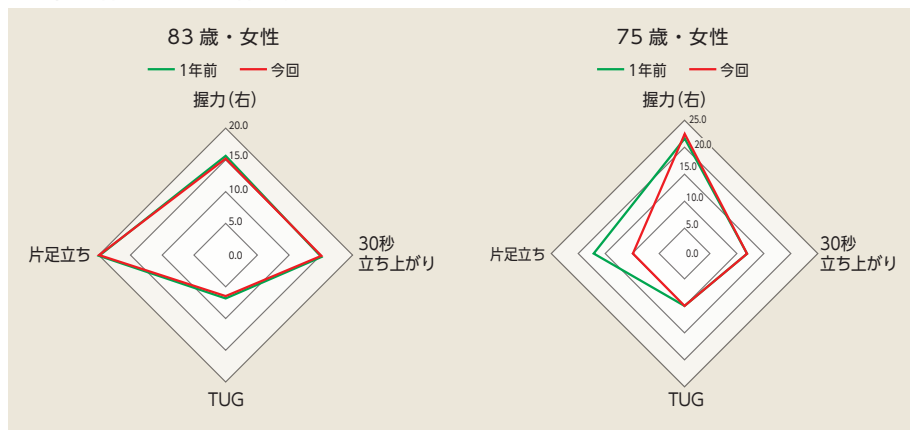
る。図は、健康体操教室参加者の体力測定の結果、片足立ちなどの項目の「1年前と現在」を比較したものだ。これは各人の結果だが、高齢者が多い体操教室で、多くの参加者の体力の現状維持を達成しており、運動効果が表れている。健康体操教室の体力測定では、一人

ひとりに結果表と自宅でできる個別プログラムを提供して、効果を実感してもらい運動を続けてもらう取り組みを行っている。

### コーチング技術で 終活したい人をサポート

コーチングの考え方に助けられた

図●健康体操教室での体力測定の結果



手塚氏は、この技術を使って周りの人も助けたいと考え、Uターン後にメンタルコーチとしての仕事もスタートした。水泳教室以来、子どもたちの運動指導歴は25年を超える。この経験を生かし、子どもの目標達成を助ける「メンタルトレーニング」と、終活に悩む高齢者のための「終活

コーチング」の個別相談を受けるようになった。

終活コーチングの目的は、「高齢者がいまを大切に生きることを支えることだ」と言う手塚氏は、体操指導で高齢者の健康をサポートしつつ、コーチングで「最後まで自分らしく暮らすための生きがいづくり」の手伝いをしたいと考えている。

### 運動教室の地域巡回で 山間部の高齢者を健康に

手塚氏の今後の目標は、運動教室を通して、介護保険を使わずに元気で自立した高齢者を一人でも多く増やすことだ。現在、気になっていることが、いわき市の山間部の高齢化率が高いことだ。オンラインを使っている運動指導という手段はあるが、「対面で、人との触れ合いを大切にしたい」と話す手塚氏は、山間地域を巡回して、「私が行ったら、『おお、元気が来たぞ！』とみんなに喜ばれる指導者になりたい」と言う。これから、そのための地域巡回のしくみをつくり、指導者どうしのネットワークも構築して、故郷の人たちの「健康長寿」に貢献したいと意欲に燃えている。