

実践レポート

1 現場で実践していること

健康増進施設に勤務していた頃、シニア向けのスタジオレッスンを担当することになりました。何がいい体操はないだろうかと検索していた時、「いろは体操」と出会いました。この出会いがシニア世代への指導法を学ぶきっかけでした。なので、ゆらゆらして呼吸して…と、椅子に座ったままできる簡単な体操。簡単なのに変化を感じる。感じた瞬間の「あつ！」という日の輝きと喜びの声。それをたくさんの方に知つてほしくて、様々な現場でお伝えしています。

サークルは毎週1回のベースで、1回90分で行っています。メンバーは16名で平均年齢77歳。最高齢は昭和2年生まれの同級生ronicsです。デイサービスは2か所で実施。うち1か所は月2回の訪問で1回50分、約10名の利用者とスタッフが参加しています。ここは市の元気アップデイサービス事業として65歳以上の介護認定を受けていない方が対象です。もう1か所は隣町の「デイサービスで今年6年目を迎え、月1回50分、約20名の利用者（スタッフ2名）と体操しています。公民館講座は10～20名程度、介護予防事業は65歳以上を対象にした定員30名の講座

を担当し、1回90分で単発から6回、10回コース等を行っています。

第一に安全であること、次に効果が実感できる」と、そして継続していくには楽しい」と。いつも」の3つを意識してプログラムを組み立てています。

体操は座位でのプログラムを中心に、「座る、立ち上がる、歩く、階段の上り下り」など日常生活動作がよりスマートで快適になります。目標として、最後は立位で行う運動へと繋げていきます。

スタートはアイスブレイクも兼ねてペアマッサージや脳トレエクササイズを行います。ペアになり、互いに肩甲骨や背骨に触れながら繋げていきます。

アリラクゼーション、「ヨガ」「一筋縫い」なども活用していますが、いろは体操は必須です！そしてレッスンの中で運動前後の変化を把握、実感していくためにもセルフモニタリングは欠かしません。坐骨で座る」とで「アが働き基本姿勢を取り戻しやすくなる」と伝え、「坐骨で座っていますか？」

「足の裏は床にありますよ」と、「こまめに声掛けして接地面の確認をしています。



Takako Sato

JCCAマスタートレーナー／
A級講師

佐藤崇子

健康運動指導士。2014年からフリーとなり栃木県を中心に活動。行政、フィットネスクラブ、デイサービス、自主サークル等様々な現場でコアコンの普及に努める。【毎日を笑顔でワクワクよりよく生きる】をモットーに、自分史上最も楽で快適な身体づくりを探求し、伝えている。

2 実践後の効果効能

介護予防事業の教室では、椅子からの30秒間立上りテストが実施されています。今回、具体的な測定結果は紹介できないのですが、初参加の方は実施前後で回数の向上が見られることが多いです。毎年参加の常連さんは大きな改善は見られませんが、現状維持がずっと続いているからだと考えます。

同様にデイサービスのスタッフの方々からも、「体操した日は帰りの車の乗降時の動きが素早い」「自分からスッと歩き始める」とができるといった声が得られています。



3 クライアントの喜びの声

「3年ぶりに自宅の2階に上れた」「10年ぶりに正座ができるようになった」「尿もれ改善し、また東京まで遊びに行けるようになりました」「病院の待合室で座り方や立上り方を意識したら、隣の人興味を持ったので教えてあげました」等、日常の中での自分の身体を意識してくださる方も増えました。

同様にデイサービスのスタッフの方々からも、「体操した日は帰りの車の乗降時の動きが素早い」「自分が歩き始める」とができるといった声が得られています。

サークルメンバーカラは「歳をとると体力は低下してくはすだが現状維持できてる」と感じています。「ひめトレ®笑顔」というくらい毎週楽しみ。「メンバー間のコミュニケーション」が深まるリフレクションや、「毎日が潤う」という循環で皆を受けるり毎日が潤う」という嬉しい報告もあります。「心の支えになっています」という声。デイサービス利用の91歳女性は「体操後は足の痛さを忘れて帰ることができます」と話していました。

「3年ぶりに正座ができるようになつた」「尿もれ改善し、また東京まで遊びに行けるようになりました」「病院の待合室で座り方や立上り方を意識してたら、隣の人興味を持ったので教えてあげました」等、日常の中での自分の身体を意識してくださる方も増えました。

4 最後に

毎回のレッスンで注意している事をまとめました。

運動前

①早めに会場に入り、温度など調整

②会場や椅子の点検

③参加者全員とあいさつ

運動中

①「まめな水分摂取、体温調整

②ツールの保管場所（足元の安全確認）

③片足立ちや素早い動き（方向転換）への誘導



4 シニア指導におけるリスク管理について

体操前に直接おしゃべりすることで表情や体調を確認し、個人の状態を把握します。気になることがある時には事前に伝えてくれるようになり、大事なコミュニケーションタイムとなっています。

その他、私自身がスポーツインストラクター賠償責任保険に加入しています。サークルの皆さんも自主的にスポーツ安全保険に加入され、万が一に備えるようになります。

ハミガキ習慣と同じくらいに、誰もが運動やセルフコンディシヨンングの習慣が定着し、「自分の身体は自分で守る」を実践できる方を増やすためにもコアアーティクササイズの普及を続けていきます。