

# 「パーソナル」「オーダーメイド」の フィットネスで社会貢献!

**筋力が落ちるだけで  
介護になるのはもったいない**

パーソナルトレーナーのビジネスサポートに定評のある角田ゆかりさんは、介護予防の分野でも幅広く事業を展開してきている。そのきっかけは実父のパーキンソン病という病。介護を経験し、その壮絶な日々、介護予防の必要性を痛感したという。

「当時に運動指導に携わっていたので、パーキンソン病の進行を抑制するため自宅でリハビリを行っていました。家族ではどうしても甘えが出てしまうことに限界を感じ、第3者が事業としてこうしたサービスを提供する必要を感じました。私の父は病気でしたが、病気でなくても筋力が落ちるだけで介護になってしまう人が本当に多い。すぐもつたいたいと思っんです。筋力を維持するだけで、かなりの確率の人が介護にならなくて済む。ご本人はもちろんご家族のためにも、日本の医療費、介護保険のためにも、エアロビクスのインストラクターとパーソナルトレーナーとして運動指導の知識や経験を活かすべき。私たちの力で高齢化する日本を元気にしたいんです」

**介護予防は25歳から始まる**

2000年から介護予防の分野

に進出。各種高齢者施設や、高齢者の自宅、施設の居室などに出張パーソナルトレーニングなどを提供している。同社のサービスの最大の特徴は、オーダーメイドであること。施設ごと、お客さまごとに、運営方法やプログラムの内容をアレンジする。個人の場合は家族や施設からの依頼の場合が多いため、初回は必ず角田さんがご本人のカウンセリングを行い、無理なくやる気を引き出していく。

「健康に不安を抱える方が100%口を揃えるのが『家族に迷惑をかけたくない』ということ。その気持ちを大切にしながら、自身がどうなりたいか、どんな不安を持っているかを聞くことから始めます。ほとんどの方が『運動はキツイ』と思っているので、運動の話はずっと後のほう。なぜこれをするのかをきちんと説明すると続けてくださいます。今後は健康保険も介護保険も制限される方向に向かうことは確実です。多くの方にサービスを受けていただけるようにサービスの幅を広げていきたいと思っています。人間の体力や機能は25歳頃から衰える一方。そう考えると25歳から介護予防は始まるんです(笑)」

## 教えて! 社会貢献 Q&A

**Q** この分野の指導に必要なことは何ですか?

**A** 「この人のために何とかしたい」という思いと、いただく金額以上のリターンを提供しようというビジネス視点と責任感。また、高齢者の方の中に自然に自分を位置つけて、変化と一緒に楽しめるパートナーになれること。先生業にはダメ。

**Q** 活動を続けるうえで難しいことと克服方法は?

**A** 健康に不安を持つ人にいかに情報を届けるかと、信用を得ること。高齢者やその家族、または施設の方が目にする媒体に記事やコラムを書いたり、ホームページやブログで具体的な活動を紹介しています。高齢者施設などでセミナーなども開催しています。

## 活動内容

### オーダーメイドの介護予防プログラム

「グレートシェイプ」のブランド名で、関東近郊で、パーソナルトレーニングやグループで行う運動指導サービスを提供。介護予防運動、脳のトレーニングも特徴の一つ。その他、スポーツクラブや個人の自宅、屋外や企業への出張サービスも提供。スタッフは運動の専門家に加え、理学療法士、栄養士、ヘルパーなど。それぞれの強みを活かしながら最適なプランを提案している。



グローバルシステムズ株式会社  
取締役  
角田ゆかりさん

#### Profile

AFAA 認定 PFT、エアロビクスインストラクター、パーソナルトレーナーとして運動指導歴 20 年。スポーツクラブ、企業、高齢者施設、個人宅などで健康や介護予防のプログラムを提供。毎日新聞社や高齢者住宅新聞などのメディアでコラムを執筆中。介護予防運動や、他にはない独自のリハビリプログラムを提供中