



有料老人ホーム・高齢者居宅での運動指導



「高齢者の環境は本当に様々です。身体や心の状態もお一人おひとり違うので、指導者側も環境への適応力が求められる。当社では、どんな環境のどんな状況の方にもサービスをご提供できるように、チームでサービスを提供しています。チームメンバーにはグループエクササイズ、インストラクター、パーソナルトレーナーはもちろん、理学療法士、看護師、栄養士、介護士、ヘルパー、

求められるインストラクター・トレーナーの資質

グローバルシステムズ株式会社の取締役角田ゆかりさんは、自身の父のパーキンソン病のリハビリ体験をきっかけに、現在介護予防の分野でも幅広く運動指導のサービスを提供してきている。元気な高齢者から介護度の方まで、提供の仕方も、グループからパーソナルまで、その環境に合わせてプログラムを提供している。

作業療法士、言語聴覚士といった各分野の専門家を揃えています。運動サービスは、通常会社として契約し、チームメンバーからその状況に合うスタッフを派遣するスタイルです。提供場所は、グループではフィットネスクラブからマンション内のスタジオ、デイサービスや、特別養護老人ホーム、有料老人ホーム、高齢者賃貸住宅など。パーソナルではフィットネスクラブからお客様のご自宅や会社、各種老人ホームの居室など様々です。

グループ指導の場合は、各施設での参加者層に合わせて、筋力トレーニング、コアディネーション、リズム体操、嚥下体操などをアレンジして45分程度のプログラムにまとめています。嚥下体操とは飲み物や食べ物の飲み込みがスムーズにできることを目的とする運動で、介護予防やリハビリとして提供している。

パーソナルおよびグループ指導では、角田さんが最初に必ずカウンセリングを行い、運動の方向性やプログラムを作った上で、理学療法士やフィットネストレーナーなど担当の指導者を決定する。フィットネスのトレーナーの場合、ヘルパーの資格も持っている現場への適応力が高いという。

「フィットネスインストラクターやトレーナーの資質は、本当に貴重だと感じます。グループインストラクターの笑顔や元気、同時に多くの方々とコミュニケーションがとれ、体力レベルが違う方々にもレッスンを提供できたりといった力は、インストラクターの経験で培われるもので、インストラクターならではのスキルです。パーソナルトレーナー

の相手のモチベーションを維持しながら運動を提供できる資質も同様で、ヘルパーさんや理学療法士さんが持ち得ない、フィットネス指導者ならではの良さです。そうした資質を活かせるかどうかは、介護の現場や認知症の方を受け入れられるかどうかにかかっていると云えます。参加者の方々は相手の気持ちをとても敏感に感じとりますので、インストラクター側に少しでも抵抗感や不安があると、拒絶する気持ちをおかからさまに行動や言葉に出す方も少なくありません。インストラクターやトレーナーのニーズは今後広がっていきそうですが、ここがシビアな部分でもあります」

介護予防分野で益々広がる民間サービス

高齢者施設でグループの運動をスタートする場合、施設スタッフの勧めで行うケースが多いという。また高齢者施設やご自宅でのパーソナルトレーニングやリハビリを行う場合は、98%が家族や他者からの勧めだという。そんな中、震災後、ご本人からの希望で運動を始める人が確実に増えてきているという。

「3・11の震災の時には、老人ホームでヘルプコールのボタンを押しても、スタッフの方々が忙しくてすぐに部屋に来て貰えなかったという状況も少なくなかったようです。その体験をした方々が、『緊急時に頼るのは、自分自身』と感じて、自ら運動を始めたいと参加し始める方が増えています。今後の日本の高齢化を考えると、介護保険で手厚い補助を受け続けることは期待できません



で、民間事業者が担う分野が広がっていくことは確実です。今インストラクターやトレーナーとして活動している方は、まずヘルパー2級の資格をとると、介護予防の現場で必要な知識やスキルが得られ、フィットネス指導のスキルを活かせる場が大きく広がっていくと思います。当社では、この10月から第一興商が新たに展開する『DAM倶楽部』という高齢者向けの会員制コミュニティクラブにもエクササイズクラスを提供しています。こうした元気な高齢者の方々への民間サービスも今後拡充していくでしょう。フィットネス指導者ならではの貴重な資質を、この分野に活かすネットワークづくりもサポートしていきたいと思えます」

お話を聞いた方
角田ゆかりさん

グローバルシステムズ株式会社 取締役。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21年。フィットネスなど、クラブ、企業、老人ホーム、マンションのコミュニティや人材を提供している。