



まる ○福連携2021

一般社団法人福祉システム北海道

高橋 銀司代表理事

福祉分野からみた異業種との対話 □連載1□

■はじめに

2020年に引き続き、今回も異業種の方々との対話を通して、福祉の仕事との共通点、違い、そして新たな気づきを得られればとインタビューを企画しました。全5回、フィットネスインストラクター、建築家、タクシードライバー、IT技術者、津軽三味線奏者の方々とお話しさせていただきました。普段あまり接することのない方々の経験を聞き、学んでいきたいと思ひます。

フィットネスインストラクター 片岡 志保さん



かたおか・しほ 1988年、スポーツクラブのインストラクターライセンスを取得。スタジオでエアロビクスを中心に指導を始め2009年、恩師となる日野秀彦氏が設立した背骨コンディショニング協会理事に就任。エアロビクス、アクアエクササイズ、ズンバ等ダンス系レッスン、背骨コンディショニングなどの調整系レッスンを担当するほか、背骨矯正施術を行うパーソナルトレーナーとしても活動中。

●健康を目指したり、けがのないよう目配りするのには福祉に通じるものを感じますね。

その人の体を動かせるようにしてあげるところは通じるものがあると感じています。以前、介護施設で訓練の様子を見させてもらったことがあって、スタッフの方が、いすに座った状態での訓練を一生懸命に指導されていました。そのように、体を動かすというのはさまざまな状況でもできます。グループ体操と違って、パーソナル指導ではその人の補助も多くなりますが、体が動かない人に対して、誰かが動かしてあげるというのも1つの手段です。

●高齢者を対象に指導することはありますか。

「背骨コンディショニング」というプログラムのクラスは高齢者も多く、年齢層がかなり高いです。同年代の方たちはデイサービスなどへ通っているようですね。最初は私の担当クラスに来ていたのですが、そのうちフィットネスを辞めて、訪問サービスを受けるようになった人もいました。歩けなくなったり、体調を崩したのを機にだったかもしれません。

●背骨コンディショニングはどういうものでしょうか。

一般社団法人背骨コンディショニング協会が提唱する、背骨の歪(ゆが)みを整え、不調を改善するプログラムで筋トレなしでは語れないところがあります。筋力がなければ、体が歪みがちになり、骨格や神経に影響が出る場合があるため、必ずプログラムに入ります。ですが、単に筋力さえつければ良いという訳でもないです。例えば、背骨コンディショニングの考え方から言うと、歪みがあったまま筋力をつけても、筋バランスがだんだん崩れていくこともあります。骨格が正しい位置にあること、関節や神経をゆるめることが重要です。背骨が歪めば神経の働きも低下してさまざまな不調につながります。神経系はちゃんと良い状態にした方が良く、骨格も良い状態にした方が良く、筋力も絶対必要。そういうところが全部プログラムに入っています。

●歪みを整える方法とは例えばどんなことがあるのですか。

歪みを整えるためには、まず関節をゆるめなければなりません。背骨コンディショニングは「ゆるめる」「矯正する」「筋力を向上させる」という三本柱です。身体構造上、体に歪みが生じるとその部分は固くなるので、まず関節を動かしてゆるめます。ゆるんできたところを骨格矯正します。そして安定させるため、歪みのないように筋力をつけていく。これらを同時に行っていけば、歪みを緩和できるようになっています。自律神経失調症の方々も運動が一番良い薬です。負担に感じ過ぎない程度で運動する行為が、自律神経の働きを調整し、バランスを整えるきっかけになります。自律神経の働きも整っていくと気持ちが明るくなったり、内臓の調子が良くなったりします。運動という体を動かすことに頭がいきがちですが、自律神経の働きも知らず知らずのうちに整えているのですね。

たかはし・ぎんじ 1987年、小清水町出身。北海道介護福祉学校、北海道医療大卒業後、障害福祉事業所に勤務しながら、北星学園大大学院修士課程修了(社会福祉学)。オホーツク社会福祉専門学校専任教員を経て、2018年4月に一般社団法人を設立。道内福祉系大学等で非常勤講師としても活動している。介護福祉士、社会福祉士。

●体を動かすことが大切なんです。

地区センターなどへ顔を出すと、高齢者の方たちがいすに座りながら棒を握って上下させて運動している光景を見たことがあります。介護職の方が教えているみたいなのですが、何かを握ったり、物を持つという動作も凄(すご)く重要だったりしますよね、いろいろな工夫をされているのだなといつも見ていました。中には下を向いているような方もいらっしゃいましたが、運動するきっかけがあるのは絶対に良いことです。皆さん、運動を続けてほしいと思います。



▲身体の歪み矯正、ストレッチをしている様子▼



■あとがき：高橋銀司

介護福祉士をはじめとして、介護系有資格者になる際に、ボディメカニクス8原則について学びます。端的にいうと「支持基底面積を広くとる」「重心を近づける」「大きな筋群を使う」「小さくまとめる」「手前に引く」「介護職の重心移動」「肩と腰を水平に保つ」「この原理を活用する」です。目的は、介助する側・される側双方の身体的負担を軽減させることにあります。

ただ、全ての「介助する側」の者が、このボディメカニクスのスタートラインに立てているとは限りません。介護への思いは強くても、自分の体力に自信が持てない方も中にはいるのではないのでしょうか。それは筋力が上がると良いのか、関節や神経が良好になると緩和するのかさきままだと思います。自らの健康を保つために、パワーアップも含めたメンテナンスをすることが重要であると実感しました。その取り組みの1つに「背骨コンディショニング」を試みてはいかがでしょうか。

片岡さんは、ダンスレッスンを行う時もあり、若者から高齢者まで30人前後の方々向き合っているそうです。中には、目が見えにくかったり、耳の聞こえにくい方もいるようですが、皆さん同じ空間でダンスを踊ります。片岡さんは「私は誰も置いてけぼりにしない。みんなでダンスを楽しみます！」と真つすぐに話してくださったことが強く印象的でした。その元気で明るい姿があるからこそ、皆さんもフィットネスに通い、片岡さんから元気をもらっているのではないかと感じています。

●この仕事に就いたきっかけは何ですか。

もともとスポーツが得意で、やったことのない種目はないくらい運動が好きでした。社会人になり事務職をしていた頃、通っていたスポーツクラブで、私がインストラクターになるにあたっての恩師が声をかけてくれたのがきっかけでした。ちょうどその店舗で養成コースの募集をしていたのです。それでインストラクターの仕事について考えてみると趣味と実益を兼ねているなと感じたのです。それで養成コースに通い、養成課程を終え、指導することになりました。

●始めてみてどうでしたか。

自分の経験や好きなことをお客様に伝えられるのは楽しいです。ですが、仕事を始めた当初は人と対面する怖さが少しありました。自分1人に対して20人、30人、もっと多いときもありますけども、自分に向けられた目の数の多さに戸惑いがありました。一人ひとりへの指導はもちろん、目配り、安全確認、スタジオ管理もしなくてはならず、スタジオの中にいる人たち全員を見なければいけない。最初は自分の気の弱さが出ていたのですが、「自分で選んだ仕事なんだ」と思いながら気持ちを整理したり、工夫してみたりして乗り越えてきました。でも、緊張したり、注目を集めることは一生慣れないものかなとも思いますね。

●いま、仕事はどうですか。心掛けていることなど。

皆さんに目を配ることは常に意識しています。例えばレッスンでは、その人によって運動能力、性別、体力、状態が違うのですが、そういう方々が一堂に同じ時間を過ごすんですね。私1人の伝える内容で皆さんが体を動かすのですが、一人ひとり受け取り方、やり方が違ってきます。グループレッソンのジレンマでもあります。皆さんに目を向けるのも全員に同じようにはできません。ですが、1つのレッスンの中で受けてくださる皆さんに対しては、それぞれが満足して終わってもらえるような働きかけを必ずしなければいけないと思います。今は新型コロナウイルス感染予防のため、お客さんに背中を向けなければなりません。なるべく所要所で振り向いたり、皆さんがこちらを向いていないときに、様子を確認したりする時間をとるようにしています。ちゃんと目を配っていないと、調子が悪い方に気づけないですからね。ほかにも、レッスン強度もその人の体力に応じて感じ方が変わります。納得されていない様子や、「できなかった」と落ち込まれる方もいます。全員と一緒に同じようにはできなくても、「置いていかない絶対」という気持ちを持ちながらレッスンに臨んでいます。あとは安全ですね。運動をする皆さんは健康になることを気にして運動していますので、けががしてほしくないなあとという思いと、安全も常に気にしてやっていますね。