

リーフレット活用レポート

立ち上がろう・持ち上げよう編



■ 松田 浩和さん

NSCAジャパン機関誌2017年3月号掲載

私は現在、京都府八幡市にあるフィットネスクラブにて、ストレンクス&コンディショニング指導、および契約アスリートへのパーソナルトレーニング指導を行なっております。

今回、私に八幡市から「介護の日講演会」にて「私たちがいまできること」というテーマで講演依頼をいただきましたので、運動指導者の立場からお話しさせていただきました。

八幡市健康部では認知症の方へのサポート・介護予防運動などの普及啓発に力を入れているということなので、NSCAジャパン・日本健康運動士会製作の「立ち上がろうリーフレット」・「持ち上げようリーフレット」のリーフレットを、参加者への配布資料として活用させていただくことにいたしました。

参加者が介護職関係者、もしくは介護をされている一般の方、ということもあり、介護中に自身がケガを負わないために、いつまでも健康な体でいるために、必要な知識や運動方法を、実技や座学を交えてお伝えさせていただきました。

ご参加いただいた皆様は、認知症や脳血管疾患などについての認識と予防には取り組まれているようでしたが、運動器の障害(ロコモティブシンドローム)に対して取り組まれている方は少なく、私たち運動指導者からの啓発がまだまだ足りないと認識させられました。

当日はスクワットやデッドリフトなども、実技としてチャレンジしていただきましたが、リーフ

レットには写真や説明も豊富で、ご自宅で実践するのに非常に役立つと、配布させていただいた皆さんをはじめ、行政の担当部署の皆様にも喜ばれています。

また、今回の講演会は多数の方にご参加いただきましたが、わかりやすいキューイングも明記されているおかげで、指導時の大きな助けになりました。正しい運動やストレッチなどへ関心をもってもらうためのアイテムとして、そして実際に取り組んでいただくためのアイテムとして、効果が高いことは間違いありません。先日発表された、「背すじ伸ばそうリーフレット」もあわせて、今後の指導の中でもぜひ活用させていただきたいと思っています。

松田 浩和 CSCS, NSCA-CPT

