



健康講座・レクリエーション活動を年間300回以上! 地域の皆様の健康・元気を笑顔でサポートしたい!



今回ご紹介するのは、70歳を過ぎてから、地域への健康増進や福祉活動として、健康講座やレクリエーション教室などを年間300回以上も行っていらっしゃる肥後喜子さんです。

Q. 健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

私は、看護師として長年病院で勤務し、定年後10年間、介護支援専門員の仕事をしました。70歳からその専門的な知識と技術に加え、定年後取得した音楽やレクリエーション関連のインストラクターの資格を活かし、地域福祉・地域レクリエーション活動をしていました。活動する中で「病気の予防にもっと貢献したい」「健康を全体的にとらえた活動をしたい」と思っていた時に、新聞で健康管理士のことを知り、すぐに受講しました。

健康管理士の講座は、通信教育も会場での養成・合格対策講座もどれも最高で、私が求めていた内容でした。通信教育では赤ペン先生のお返事をドキドキワクワクしながら待ったものです。解り易く丁寧に熱心に教えて下さった情熱先生方のお陰で、自信をもって今活動ができています。



〈看護学生に向けた講話〉

Q. 健康管理士の資格を取得されて、どのように活用していますか? また、どのような手応えがありましたか?

私の活動場所は、福岡市を中心に近郊の5市町村の公民館、介護施設、病院、保育園、児童館、寝たきりの方のご自宅、そして我が家を月1~2日開放するなど、多岐にわたっています。そして、保育園児から高齢者までの生きがいづくりと健康づくりを応援しています。医療費削減を目的として、市町村の健康推進課と連携することもよくあります。

健康管理士の資格や知識は、取得したその日から活用させて頂いています。まずは、講座や教室を実施する際の資料として、健康管理士のテキストとほすびを参考にしながら等身大の人体図を作りました(循環器系、神経系、内分泌系、細胞の種類、筋肉図、骨格系、リンパ系、神経細胞、顔面、頭図など)。その日の講座のテーマや対象者の年代に合わせた資料作成に

も活用しています。テーマも多岐にわたりますが、やはり生活習慣病のリスクや予防に関するものが多いです。高齢の方を対象とすることも多く、そこでの課題は「いかにわかりやすく伝えるか」です。看護師としてのベースの知識に加えて、健康管理士のテキストで学んだわかりやすい表現を活用しているためか、私の話を信頼して安心して聞いていただいている実感があります。「病気や体の不調に対する不安や心配を取り除くこと」も大切にしているテーマです。私の講座に参加していただいている方の中で、血圧や血糖値などの改善が見られた方が結構いらっしゃいますが、その方々にもご協力をいただき、具体的な生活の改善方法を紹介するなどして、「今からでも遅くないので元気を出しましょう」というメッセージを伝えています。また、自己紹介をする時、私は健康管理士であることを強調しているのですが、講座の後などに「健康のことをいろいろとお聞きしたい」と声をかけてくださる方も多く、資格のもつイメージが上手く伝わっていると感じています。



〈講演の様子〉

講座やレク活動では、話だけでなく、運動の3つの柱(有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ)を取り入れた健康体操(自分で創作)を行ったり、本格的な楽器を持ち運び音楽を取り入れるなどして、皆さまと明るく楽しく行っています。

長年コツコツと積み重ねてきた甲斐もあって、訪問先は年間300件を超えるまでになりました。1日に2~3カ所行くこともあれば、毎月のように何回も何う場所もたくさんあります。さらに、健康管理士の資格取得後は、「健康」をテーマとした大きなセミナーや講座の依頼が増えました。これも資格取得のお陰であると、驚きと喜びを感じています。

Q. 健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。

70歳で仕事を辞めたとき、私の体はボロボロでした。仕事をしながら、

子供3人を育て上げ、両親と叔父を在宅看護で看取りました。気が付いたら頸椎椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症、膝関節症などがあり、手足のしびれや膝痛で苦労しましたが、地域での活動を行って行く中で徐々に回復し、今ではお陰様で医者いらずの体になり、来年は傘寿を迎えます。日々、皆さまと一緒に体を動かしたり、歌ったり、笑ったりしていることが私自身に元気を与えてくれているものと心から感謝しています。

これからも元気で活動できるように、家の中ではつま先歩きやスクワットなどをしたり、食事でも腹七分と栄養バランスをいつも心掛けています。睡眠時間が短くなりがちなのですが、毎日早起きして必ず朝日を浴びて体内時計をリセットします。こうした意識も健康管理士の学習をし始めてから特に高まりました。

Q. 健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか。

これまで資料はすべて手書きでしたが、これからはパソコンやプロジェクターをフルに使いたいと考えています。また、傘寿を迎えることもあり、協力して下さる多くの方々のお力を借りて、車での移動や荷物の運搬などで無理はしないようにと思っています。

私の夢は、さらに上を目指し「上級指導員」の資格を取得することです。もっともっと、皆さんを笑顔にして「健康長寿」を伸ばすための活動をしたいと思っています。健康のスペシャリストとして、得た知識を最大限に活用して、自分の健康管理だけでなく、今後日本を背負ってくれる保育園児、そしてご高齢者、地域の皆さま方にハッピーを届け、社会貢献をしたいと思っています。



〈高齢者を対象とした講演の様子〉