



# 『歩くこと』は『生きること』 ウォーキングで「心と体」「QOL向上」をプロデュース!



今回ご紹介するのは、15年にわたる客室乗務員・教育訓練部でのインストラクター勤務を経て、ご自身の体調不良をきっかけにウォーキングと出会い、現在はウォーキング講師として活躍している志賀由美乃さんです。

## 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。

40代半ば、いわゆる更年期障害の症状が徐々に始まった頃から体に不調を感じる事が多くなり、40代後半に入ると、とりわけ眩暈に苦しめられました。吐き気も頻繁に起こり、気づけば体重もアンコントロール状態となり暗い毎日を過ごしていました。

そんな時友人に勧められて参加したウォーキング教室。たった1回、90分のレッスンでしたが、立ち姿、歩く姿が別人のように変化し、とにかく楽しく気持ちいい月に1回のレッスンだけでは飽き足らず毎日毎日夢中で歩くようになり、気づけば3か月で体重-12kg、やる気が漲り、あんなに私を苦しめていた眩暈にも一切襲われなくなっていました。この感動を、同じ苦しみを味わっている方々へお伝えしたいという思いからウォーキング講師の道へ。半年間の養成講座を経て49歳でインストラクターになりました。



〈ウォーキングレッスンの様子〉

ところがです!インストラクターになって、「正しい姿勢と歩き方」を伝える喜びはあるものの、「健康」「カラダ」「ココロ」に関する知識が圧倒的に不足していると感じるようになりました。自分が体現していることを知識の面からも肉付けし、説得力のあるインストラクターになりたいという思いが強くなっていき、「健康管理士」に出会いました。

すぐに説明会に参加したのですが、資格取得への意欲が一気に高まっていったことを覚えています。特に、テキストを実際に手に取って見ることができ「自分の学びたかったことが詰まっている」と実感できたことは大きかったですね。さらに、「ほすび」や「健康管理士ニュース」で健康学習や最新情報の収集が継続してできること、協会主催のセミナーや講座に参加できるな

ど、アフターフォローが充実していることも魅力的に感じました。

## Q. 健康管理士の資格を取得された後、どのように活動されていますか?

私は現在、ウォーキング事業を通して社会貢献をしている企業の認定講師として、老若男女問わず、ご依頼いただいた方々へウォーキングレッスンをを行っています。自己紹介の時に「健康管理士の資格を持っている」ことをお話すると、信頼度が増す実感があります。

ウォーキングのレッスンですので、美しく整った姿勢で立つ、歩くためのエクササイズが中心になるのですが、「健康管理士」の資格取得後は、色々な分野の健康知識をプラスしてお伝えするようにしています。

例えば、カラダの軸を整えるために必要なしなやかな筋肉づくりのためには「食事(栄養)の知識」を。他にも「自律神経」を整えるための「呼吸」について、また、「質の良い睡眠」や「メンタルヘルス」を取り上げ、カラダとココロを整える重要性をお話することもあります。それまでは、自身の経験としてしか話すことができなかったことも、現在は「健康管理士」として、エビデンスに基づいた健康知識をお伝えできるようになり、レッスンに深みが出たように感じています。

また、専門学校で行っている授業用のテキストであったり、仲間のインストラクターたちとのブラッシュアップの場などで、健康管理士のテキストやほすび、ニュースの内容をシェアしたりするなど、多方面で資格と知識を生かすことができていると実感しています。



〈資料作成には健康管理士テキストを活用〉

## 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。

やはり「歩く」ことです。やみくも

に歩数を重ねるのではなく、骨格や筋肉を正しく使って1日7~8,000歩歩くことを日課としています。歩くことで体力が付き、免疫力が高まるのはもちろんのこと、日中につき歩きすることで「幸せホルモン」と言われているセロトニンが分泌され、それが夜に睡眠を促進するメラトニンの分泌につながり、夜の眠りも充実します。また、幸せな気分でしたら、自律神経もバランスよく働き、たとえストレスを感じたとしてもすぐに気付き対処できる…歩くことは良いこと尽くしです。

健康管理士の資格取得後は、食事にもより一層気を付けるようになりました。ほすびやニュース、メルマガなどで紹介される食事や栄養の知識、具体的なレシピなども活用させていただいています。

## 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。

人生100年の時代、一生を終える最後の時までQOLを保てるかということ、現状は厳しいと言わざるを得ません。いつまでも自分の足で立ち、歩き、そして自分の歯で物を食べることが、私自身の目標でもあります。ウォーキングインストラクターとして、一人でも多くの方の健康寿命が延びるようなQOL向上のサポートをしていきたいと考えています。

そのためにはまずは自分自身、常にカラダの軸、ココロの軸を整えながら、スキルアップを図る必要があります。と同時に、健康管理士として、積極的に情報をアップデートし、得た知識をレッスンに参加して下さる皆さまへ効果的に発信していきたいと考えています。そして、健康管理士上級指導員・統括指導員を目指せれば嬉しいです。



〈インストラクターの仲間と〉