

運動指導は、“無理せず”“ゆっくり” “自分のペースで”

音楽健康福祉士・介護予防インフルエンサー“てつまるさん”

今回は、本年7月から虹のキャラバンの運動指導を担当をしてくださっている介護予防インフルエンサーで音楽健康福祉士でもある“てつまる”さんに運動指導や介護予防のポイントを教えてくださいました。



音楽健康福祉士・介護予防インフルエンサー
“てつまるさん”

Q1. 虹のキャラバンのズームによる運動指導を行ってみた感想を教えてください。

画面越しではありますが、参加者のみなさんがとても楽しそうに体操をしている様子が伝わってきました。動作一つひとつに笑顔が見えたり、リズムに合わせて体を動かす姿を拝見すると、こちらまで自然と明るい気持ちになります。また、私の声かけに対して元気よく返事をしてくださったり、カメラ越しに手を振ってくださる方もいて、距離があっても心が通じ合う感覚を得られました。直接会えなくても交流を感じられるのがオンライン指導の大きな魅力だと実感し、私自身にとっても大変励みになりました。



声をかけるように心がけています。安心して取り組んでいただくことが継続の第一歩です。

Q4. 今後虹のキャラバンではどのような指導を行っていきたいですか。

これからも「誰もが楽しめる体操」を大切にしていきたいと思えます。運動が得意な方も苦手な方も、一緒に音楽に合わせて体を動かし、笑顔になれるようなプログラムを作りたいです。オンラインの特性を活かし、全国どこからでも参加できる環境で「運動を通じて人とつながる喜び」を感じてもらえたら嬉しいです。

Q2. 音楽をうまく使った高齢者様の運動指導のポイントを教えてください。

音楽を活用することで、運動にリズムや楽しさを加えられます。しかし指導の際に大切なのは「無理をさせないこと」です。高齢者の方はその場では大丈夫に見えても、翌日以降に筋肉痛や関節の痛みが出ることがあります。ですから、最初から全力ではなく、まずは「6割程度の負荷」で進めることをおすすめします。音楽に合わせてついで動きが大きくなりがちですが、楽しみながらも安全に行えるように、強弱をつけたりテンポを落としたりして工夫することがポイントです。

Q3. 高齢者の方の介護予防指導で大切なことは何か教えてください。

まずはその方の身体状況や既往歴を理解し、痛みの有無や疾患に配慮しながら進めることが欠かせません。勢いに任せた動きや速い動作よりも、むしろ「ゆっくり・確実に筋肉に効かせる」ことが効果的です。例えば椅子に座った状態でのゆったりした脚上げや、呼吸を意識した手の運動など、体にやさしく負担が少ない動きのほうが結果的に長続きし、介護予防につながります。私は指導の際に「焦らず、自分のペースで」「痛みが出ない範囲で」と

「誰もが楽しめる体操」を大切にしていきたいと思えます。運動が得意な方も苦手な方も、一緒に音楽に合わせて体を動かし、笑顔になれるようなプログラムを作りたいです。オンラインの特性を活かし、全国どこからでも参加できる環境で「運動を通じて人とつながる喜び」を感じてもらえたら嬉しいです。体操は健康のためだけでなく、生きがいづくりや仲間づくりにもつながります。虹のキャラバンを通じて、参加者の皆さんが少しでも前向きな気持ちになれるような場を今後も提供していきたいです。

<プロフィール>

てつまる (辻徹郎)

1989年生まれ。
中央医療学園専門学校に入学後、柔道整復師免許取得。

2016年、4年間勤めたデイサービスを退職し高齢者の体操の先生としての活動を開始

2019年、活動をしていく中で得た経験やノウハウを発信するためにYouTubeを開始
約4年で登録者が4万人を超え、自治体や企業とタイアップする機会が増え「介護予防インフルエンサー」としてのポジションを確立

2021年、TBS 系金曜ドラマ『石子と羽男』にて自身のYouTubeチャンネルの動画が起用される。

2023年、日本文芸社より著書「自然に体が強くなる高齢者の新しいレクリエーション」を出版。

2024年現在、全国の自治体や海外にて介護予防を広げるための活動を継続
高齢者が介護状態にならないための介護予防の事業を実施。
千葉を拠点に運動や体操を通して筋力低下や認知症を予防し、いつまでも自宅で生活してもらうためのお手伝いを行っている。

