

介護の魅力発信!

ケア
スタ

『運動を通じて介護を不要とする方を増やしていくこと』が、私たちの使命★

おおた かつや

大田 勝也 age:33 介護職歴 8年目 (健康運動指導士)
趣味 読書・トレーニング

「健康運動指導士」は、どのような役割を担っていますか？

高血圧や糖尿病などの生活習慣病の方を対象に、安全で効果的な運動・身体活動の指導・支援を行っています。

高齢者の方が運動に取り組むために、工夫していることは？

個人の気持ちや体の状況は日によって違うので、予め計画したものを必ず実施するのではなく、利用者様の状況を見ながら調節していきます。利用者様の潜在ニーズや動機等を把握し、それをもとに運動を提供していくことの必要性を強く感じていますね。

日常の業務の中で嬉しかったことは？

運動に取り組むことによつて、「身体が軽くなった」と言っていただけることが一番嬉しいです。「痛み止めを使わなくなった」という声や「運動機器の負荷を上げることができた」という変化は、ご本人だけではなく、私たちにとっても喜びです。

五年後どんな介護職になつていきたいですか？

運動を通して、介護を不要とする方々を増やすことが使命だと思っています。

「ここが痛い」、「筋力を鍛えたい」といった声の奥には、「山登りがしたい」、「デパートへ行きたい」といった本当の欲求があります。運動が重要だと頭で理解していても、実際に運動に取り組んでいただくのはハードルが高いため、どうしたら取り組んでいただけるか、利用者様が運動を継続するためにも、そういったニーズや思いを把握、理解できる指導士でありたいですね。

「運動」の可能性って本当にすごいんです！

この「ケア★スタ」のいる事業所

施設名：医療法人慈風会 厚地健康増進センター

住所：鹿児島市照国町13-37-6F

TEL：099-226-1165

HP：<http://www.jifukai.jp/clinic/fitness.html>

事業所のアピールポイント!!!

Exercise is medicine (=運動は薬にもなる) の精神のもと、運動を通して「心」と「体」を元気にしていく施設です。

健康運動指導士と看護師の専門性を活かし、お一人お一人に合わせた、安全で効果的な運動指導を提供しています！