



「膝の関節の寿命は60年。長く歩き続けるにはケアが必要ですよ」。今月12日、秋田市の八橋地区コミュニティセンターで開かれた中高年対象の体操教室。講師の児玉美幸さん(49)は「大湯村」が呼び掛けると、20人の参加者がうなずいて膝を動かした。

1時間半の運動プログラムは、健康運動指導士の資格を持つ児玉さんが組み立てた。椅子に座って行うのでお年寄りも無理なく続けられる。最高齢の工藤梅さん(94)は「運動を始めてから2、3年になるが、以前に比べて足が軽くなった」と笑顔を見せた。

「年齢とともに衰える体力を運動によって一日でも長く維持し、介護予防につなげるのが自分たちの仕事」と児玉さん。現

ピーベリー(大湯村)

## 介護予防 運動を通して自立を支援したい



「運動を通して高齢者の自立を支援したい」と語る児玉さん

在、県内8市町村から委託を受け介護予防の運動教室を開いているほか、中高年向け体操教室や介護施設でも運動指導に当たっている。

起業は2009年。それまで県内外のスポーツクラブでインストラクターを務めたり、病院で患者の運動指導に取り組んでいた。「健康な人だけでなく、お年寄りや体の弱い人を運動を通して元気にしたいという思いがあった。個人ではできることが限られており、介護予防をよ

り広く社会に伝えるために会社を設立した」と語る。

社長の児玉さんと社員1人で始めたが、06年の介護保険法改正に伴い介護予防が重視されるようになったことが追い風となり、依頼は年々増加。児玉さんは「時代の要望に合っており、今後も事業の必要性は増していく」と考えている。

介護予防の運動や体操のメニューは児玉さんが考案したものだ。「介護予防の運動は、日常生活を安心して送るためのいわ

ば訓練。この目的を明確にするため、参加者には一つ一つの動

きにどんな意味や効果があるのか伝えている」と話す。  
運動の中に日常の動作が組み込まれているのも特徴だ。肩を大きく上げ下げする運動は、顔を洗ったり髪をとかしたりする動作につながる。椅子に腰掛けて足を大きく左右に回す運動は、浴槽をまたぐ動作を意識したものだ。児玉さんは「多くの人が住み慣れた自宅で最後まで暮らしたいと願っている。自分で歩き、食べ、排せつする機能を保ち続けるためにも運動が必要」と話す。

【株式会社ピーベリー】主な事業は介護予防教室の実

児玉美幸さん(49)

施、特定保健指導、研究事業など。年商約1千万円。大湯村西2丁目4の31。0090・1459・60064。http://www.peaberry-japan.com/



児玉さんの体操教室で運動に励む中高年の参加者たち＝秋田市の八橋地区コミュニティセンター

も、それぞれに合った運動指導を行っている。「周囲が何でも手助けするのではなく、できることは本人にさせることが生きがいにもつながる。これからも運動を通して自立を支援したい」と児玉さんは語った。(三浦美和子)