



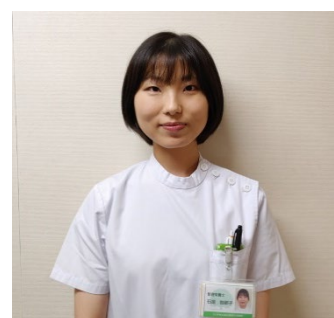
けやき会通信



健康運動指導士として

関東中央病院 栄養管理室
石垣 伽那子

皆さんへの運動療法に携わることができることになった時、どうしたらより楽しく、わかりやすく、かつ正確な知識をもって皆さんに運動を勧めることができるのかを考えました。たどり着いた答えが「健康運動指導士」という資格を取ることです。この資格を取るには様々な研修に参加し、試験を受け合格する必要があります。そのための勉強や実習を通して身体の仕組みや動かし方、安全な運動実践についてなどを学ぶことができます。



私は昨年6月から資格取得に向け準備を進めてきました。全ての研修を終え今年の3月に試験を受ける予定でしたが、新型コロナウイルスの感染拡大の影響により延期となり6月ようやく試験を受けることができました。約1年間かけて取り組んだ資格への挑戦は仕事との両立であったため簡単なものではありませんでしたから、7月の終わりに合格通知が届いたときの喜びは格別なものでした。しかし、資格を取って終わりではなくここからが健康運動指導士としての新しいスタートです。

私が健康運動指導士として皆さんに運動を勧めていく時に大切にしたい思いがあります。それは、楽しく運動を続けてほしいということです。運動が辛い、苦手だという方にも自分のペースで続けられるわくわくするような運動や体操などを提案していきたいと思います。「継続は力なり」という言葉がありますが、なかなか継続した運動習慣を身につけるのは難しいです。私自身も今までジョギングやラジオ体操、エアロビックダンス、筋トレなどに挑戦してきましたが恥ずかしながら毎日欠かさずできているものは一つもありません。時間がない、面倒くさいなどできない理由を並べ立ててばかりです。しかし、皆さんに運動を勧める立場の私が何もしていないというのは説得力に欠け皆さんに合わせる顔がありません。そこで、今日から健康運動指導士として私自身毎日3分間の筋トレと40分以上のウォーキングを行うことをこの場を借りて決意させていただきます。なぜ継続することが難しいのか、どうしたら継続できるのか、自分の経験を踏まえて分析していきたいと思います。そして皆さんに継続できるコツなどをお伝えできれば幸いです。

新型コロナウイルスの感染拡大により糖尿病教室での運動療法がしばらくお休みになっておりますが、再開した暁には今まで以上にわくわくする体操を紹介したいと思います。今後ともよろしくお願い致します。

