

# お年寄りの「自信」回復が喜び

「今から足踏み動作をします。姿勢を正しく、足をしっかりと上げてください。座ったままでいいですが、できる方は立ってやりましょう」

東大阪市の通所介護施設「デイサービスセンターSD健寿布施店」で、機能訓練指導員として働く篠原力也さん（28）の大きな声が響き渡った。男女8人のお年寄りたちが、ゆっくりと体を動かはじめた。

この施設では、お年寄りの自立や生活活動能力を保持するための体操やトレーニングを実践。60〜90代の約60人が利用している。週替わりで1日4種類のメニューを行っているが、いずれもボールやマット、踏み台などを使って簡単にできるものばかりだ。

「筋力や持久力の変化は、測定した数字で確認できます。効果が目に見えて表れると、以前は下を向いていた利用者が自信を持ち、しゃんと顔を上げて、目もいきいきとってきます。それを見てすごくやりがいを感じます」

## 機能訓練指導員

デイサービスセンターSD健寿布施店

篠原力也さん（28）



お年寄りに体操の指導をする篠原力也さん—東大阪市（岡本義彦撮影）

そう語る篠原さんが機能訓練指導員を目指したのは、大学生の時にサッカーの練習で、足首の靭帯を損傷し、約半年間にわたるリハビリを受けたこと

がきっかけだった。こうしたつらい体験を通じて、「いつか自分がサポートする側に立ちたい」と強く思ったという。

学費を稼ぐ目的もあって大学卒業後いったんは就職したが、24歳で退職し、東洋医療専門学校柔道整復師学科の夜間部に入學した。運動学の授業でストレッチの内容や補助の方法、筋肉のほぐし方などを学び、国家資格「柔道整復師」を取得。その技術を生かして、「機能訓練指導員」の配置が義務づけられているデイサービスに、今年4月から勤め始めた。

**機能訓練指導員になるには**  
機能訓練指導員という資格はないが、資格要件に該当する国家資格が必要。「柔道整復師」「理学療法士」「あん摩マッサージ指圧師」などが当てはまる。専門学校や大学などで学び、国家試験に合格、就職という流れ。看護師、准看護師が転職し、機能訓練指導員として活躍するケースも少なくないという。

トレーニングを始めたばかりのお年寄りは、他の参加者についていけずにあきらめたり、やる気を失ったりすることも少なくない。そういうときには、「祖父母に接するように」声をかけてコミュニケーションを図るようにしている。そのうち、利用者同士の間で友情が芽生え、気がつけば通うのも苦ではなくなり、自然と体力がついてくるという。

持久力を高める踏み台昇降では、「好きな人」「赤い物」など古今東西のようにテーマを決めて順番に発表しながら足を動かして脳の活性化も図るなど、トレーニングにもさまざまな工夫を凝らしている。

「利用者の能力は人によってそれぞれ。個別にしっかりと把握することが大切です。ストレッチの補助の際に足を動かすにしても、どこまでが適切か、瞬時にその感覚がつかめるようになるには経験が必要です」

お年寄りとのふれあいを通じて、「自分のことを自分でできる幸せの大きさを知った」と話す篠原さん。「最近、寝起きが楽になった」などとしみじみと語る利用者たちの声に、日々喜びをかみしめている。（北村博子）