

# Fitness Industry Association

発行:(一社)日本フィットネス産業協会  
TEL.03-5207-6107  
FAX.03-5207-6108  
E-mail.ftys@fia.or.jp  
http://www.fia.or.jp

## NEWS

編集:(株)クラブビジネスジャパン  
フィットネスビジネス編集部  
TEL:03-5459-2841  
FAX:03-3770-8744  
E-mail.info@fitnessclub.jp  
http://www.fitnessclub.jp

### トピックス

### トピックス

平成23年6月15日(水)、国立オリンピック記念青少年総合センターにて、東日本大震災 被災者支援講習会(復興支援チャリティ講習)が開催された。「運動指導者としてできる被災者支援活動」と題し、各講演者が被災地での活動報告や実際に活動した結果、感じた問題点などについて語った。今回はその講演のなかから、2講演の内容をご紹介します。この行事はFIA・JAF・健康体力づくり事業財団・NSCAジャパン・健康運動指導士会により共催されたものである。

## 被災地における支援活動の 取り組み方と現実

新潟大学 人文社会・教育科学系実践教育学系系列教育学部  
教授(医学博士) 篠田 邦彦先生

2004年と2007年に大規模な震災を経験した新潟市では、東日本大震災の直後に市内に避難所を開設し、8,700人の避難者を受け入れました。避難生活での健康を守るため、運動指導も行政が積極的に行いました。新潟市西区の例をもとに、運動指導ボランティアの要点をご紹介します。

### 避難所生活にともなう不活発状態

新潟県では2004年に中越地震、2007年に中越沖地震を経験し、その際、全国から多大な支援を受け、復興することができました。この場をお借りし、あらためてお礼を申し上げます。今度は我々がお役に立つ番だということで、新潟県はいち早く約80ヶ所の避難所を開設しました。被災後すぐに受け入れを開始し、3月26日時点での避難者数は約8,700人にのぼりました。避難所では、床に養生シートを敷いた上に薄い毛布を敷き、大人も子どももその上で生活します。どうしても長座、横座り、胡坐、ごろ寝姿勢で長時間過ごすことになります。これが不活発状態の原因となり、エコノミークラス症候群・生活不活発病などの健康問題を招きがちです。

そのため、できるだけ早期に予防の取り組みを始め、負の連鎖を防ぐことが必要になります。我々は、3月18日に新潟市西区健康福祉課より被災者支援の運動指導を依頼され、実施し



避難所での運動指導風景

してきました。本日はその一端をご報告いたしますので、皆さまご参考にしていただければ幸いです。

3月18日の指導では、避難所となっているスポーツセンターで、大人も子どもも一緒に運動していただいています。少し日がたつと避難所の空間はプライバシー確保のためにパーティションで区切られます。そうすると空間が閉ざされた環境になるので、運動に誘うためには個々に声かけをすることが必要になります。この写真(上記)は、新潟大学学生の協力を得て行った運動指導です。子どもたちには、空気を入れた大きなビニール袋で風船をつくり、広い空間で大きく身体を動かして遊んでもらいました。

4月に入り、学校に通い始めたときには、登校途中で足がすくんでしまい、結局もどってくる子もいました。学校で被災したために、校舎を見ると津波の記憶が蘇ってしまうらしいのです。そのような日は我々の顔をみると、すぐに飛びついてきてずっとおんぶや抱っこを要求し、時間になっても我々が帰るのを嫌がりました。

### 避難所における支援の流れと留意点

避難所での運動指導を実施するにあたっての流れと、実際の指導において留意した点については、図1、2(2ページ参照)に示しています。

避難所生活ではエコミークラス症候群(深部静脈血栓症および肺血栓塞栓症)の発症を予防することが極めて重要です。まずは十分な水分摂取を確保すること、そして運動療法とマッサージを行うことが有効です。ただし、すでにエコミークラス症候群を発症している人については、運動療法もマッサージも禁忌となります。毎日必ずチェックしなくてはなりません。エコミークラス症候群を発症しているかどうかのチェック項目は以下のとおりです。

下肢の腫脹・疼痛の有無

下肢表在静脈の怒張

鼠径部の圧痛

ふくらはぎの把握痛

足関節の背屈でふくらはぎの疼痛

これらの所見が1つでもあれば運動はさせず、医師に相談しなくてはなりません。なお、阪神淡路と中越の経験から、災害時のストレス反応については図3(3ページ参照)にまとめましたので、参考にしてください。

### 図1.運動指導の流れ

2011年3月18日(金)午前、新潟市西区健康福祉課石川保健師から避難所開設に伴い、被災者へのエコミークラス症候群・生活不活発病予防運動指導の依頼あり

ただちに研究学生の有資格者(CSCS)に連絡、強力できる学生を集めるよう指示

また、西区運動普及推進委員に連絡して協力依頼→6名が終結

中越沖地震の際に作成した「エコミークラス症候群予防、腰痛予防」のパンフを改変してリメイク。市内各地区の健康福祉課保健師宛にいきわたるように手配。また、長岡市体育協会にも送付し、長岡地区での予防の呼び掛け。

3月22日(火)に長岡市の体育指導員・保健師などにパンフに基づき、エクササイズ講習会を実施

市内各区から被災地に派遣されることになった保健師がパンフを現地に持参

3月18日午後3時から新潟市西総合スポーツセンターに開設された避難所での「エコミークラス症候群・生活不活発病予防エクササイズ」の指導開始

### 図2. 避難所でのエコミークラス症候群・生活不活発病予防の運動指導を始めるにあたって留意した点

- ☆エビデンスに基づくガイドラインに沿った指導内容の選択
- ☆対象者の方々を急に動かさず、毎回さまざまにリスクチェックをしながら行う
- ☆対象者の継続的实施を促すため、中・長期的に行える体制をつくる(指導者集団、連絡網)
- ☆それまでに形成した社会的ネットワーク(行政の縦割りを崩した連携)

被災のストレスが強い腰痛を招き、動けなくなることもあるため、活動性を維持することは容易ではありません。支援に入る際には、地域や施設と情報を共有し、連携して活動することが不可欠です。

健康維持の観点から、群居状態においては感染症予防対策も非常に重要になります。インフルエンザやノロウイルスを撃退するには換気、隔離、室温と湿度の管理が決め手になります。外部からウイルスなどを持ち込まないよう支援者も注意が必要です。

被災者の生活リズムの回復と維持も大切です。そういう意味でも、イベント型の活動を行うよりも、短時間でも定時に継続的に活動を行って安定的な日常をつくるほうがよいといえます。1日のスケジュールをルーティン化し、たとえば朝の散歩あるいは午後の体操といった、行動の力点となるようなイベントを入れるとよいでしょう。

### 新潟市で実際に行ったエクササイズ例

私は新潟市の健康づくり事業の委員になっています。「にいがた市民健康づくりアクションプラン」では「運動編」として指導者に次のことを呼びかけています。

- ①「エクササイズガイド2006」を参考にする。
- ② 運動・身体活動による「一次予防」、生活習慣病予防を行う。
- ③ 安全で有効な運動を広く市民に普及する。
- ④ 科学的根拠に基づいて行う。

基本原理は「生活リズムを整える」というシンプルなもので、腹八分目、8時間睡眠、夜8時以降ものを食べない、の「3つの“8”」の実践を提唱しています。これを実践することによって生体リズムが整い、運動と栄養の両方に効果が現れます。

また、これに合わせて「4つの運動」(4色の運動)を行うよう呼びかけてきました。『体力づくりガイドライン』『体力向上テキストブック』を昨年度から全県に配布しており、全県4地区(上・中・下越、佐渡)において教員対象の講習会を開いています。

今回実施したエクササイズプログラムの例では、次のよう

図3.災害時のストレス反応

時期/反応	身体	思考	感情	行動	主な特徴
時期 発生直後から数日 (急性期)	心拍数の増加 呼吸が速くなる 血流の上昇 発汗や震え めまいや失神	合理的思考の困難さ 思考狭窄 集中力の低下 記憶力の低下 判断力の低下	茫然自失 恐怖感 不安感 悲しみ 怒り	いろいろ 落ち着きがない 硬直化 非難がましい コミュニケーション能力の 低下	闘争・闘争反応
1~6週間 (反応期)	頭痛 腰痛 疲労の蓄積 悪夢・睡眠障害	自分のおかれた辛い 状況がわかってくる	悲しみと辛さ 恐怖がしばしば よみがえる 抑鬱感・喪失感 罪悪感 気分の高揚	被災現場に戻る 事への恐れ アルコール摂取力の 増加	押さえていた感情が 湧き出してくる
1ヶ月~半年 (修復期)	反応期と同じだが 徐々に強度が減じ ていく	徐々に自律的な考え が出来るようになって くる	悲しみ 淋しさ 不安	被災現場に近づくことを避 ける	日常生活や将来に ついて考えられるよ うになるが災害の記 憶がよみがえり辛い 思いをする
(復興期)	災害の出来事を振り返ってもストレス反応を起こすことなく経験を受けられ、他のストレスに対応する準備ができている状態になるが、個々の被災者により、回復過程に違いがある				

な目的を掲げています。

- ・腰痛などの運動制限が起きないように予防する。
- ・生体リズムを整えて自律神経機能が正常に動く条件を整える。
- ・心肺機能の低下を防ぎ活動性を維持する。
- ・体幹背部、下肢筋群筋力を維持する。
- ・柔軟性を維持する。
- ・他者との交流を勧める。

腰痛予防には筋のコンディショニングが欠かせませんが、対象者の状況を見て、慎重に指導しましょう。

**日誌を活用して身体活動量をセルフチェック**

震災前に西区で一般市民を対象に行っていた健康運動指導の参加者には「元気が出る日誌— 3つの『8』と4色の運動」という手帳と歩数計を配布しました。体重、体脂肪率、歩数、生活習慣(運動・身体活動、食事、睡眠)を各自記録してもらいます。

活動の種類により、赤・白・青・緑のハンコをもらえる仕組みとなっており、西総合スポーツセンターなどで職員に手帳を見せれば、実施状況をもとにさまざまなアドバイスが受けられるようになっています。また、3ヶ月後にはベースラインと同じ身体機能計測を行い、活動成果の評価を受け、今後のアドバイスがもらえます。

こういった取り組みと並行して、ウォーキングマップを作成して区内の全戸に配布し(2010年3月)、ウォーキングロードの整備にも努めています。また、市民ボランティアの方々に専門的研修を受けていただき、新潟市西区運動普及推進委員として活動していただいています。このような社会的な仕組みが事前につくられていたため、この仕組みを利用して、運動普及推進委員の方々に精力的にお手伝いいただきました。委員の方々は毎日避難所に出向いて被災者の方に話しかけ、傾聴

を実践しながらエコミークラス症候群や腰痛などの予防に一役買っています。中越地震の経験を活かした市民ボランティアの活躍は、3月26日の読売新聞夕刊に「新潟 ぬくもりの避難所」として紹介されました。

新潟市西区に限らず、隣の新潟市の避難所でも、以前私が行った「健康づくりや、子ども遊びのエクササイズに関する講習」を受講された方々がボランティアで大人向けのエクササイズと子どもの遊びの指導を実施しています。運動普及推進委員の活動では、学生スタッフ・協力学生を入れて十数名の体制でエクササイズ指導を行いました。

このような活動の成果を過去のデータと比較してみると、2004年の新潟地震の際は、震災後2週間時点で血栓が発見された割合は30%でした。また、2007年の新潟県中越沖地震におけるエコミークラス症候群の兆候が認められた人の割合は16.3%でした。しかし、このたびの東日本大震災について栗原市の柴田宗一医師が行った調査では、4月下旬までに血栓が発見された方は14%、また、新潟大学医歯学総合研究科の榛沢和彦医師による、被災地13市町村で行った調査でも症状が見つかった方は約14%(非公式)でした。

これを新潟市の4避難所に限ってみると、症状が発見された方の割合は11.1%(非公式)でした。この結果をすべてエクササイズの実施によるものであると言い切るとは危険であり、安易に比較はできませんが、少なくとも以前のケースと同程度、あるいはやや低い発症率に抑えることに貢献できたのではないかと考えます。

**災害とボランティア活動について**

災害が発生すると災害救助法が適用され、災害対策本部が設置されます。必要に応じて他府県に協力要請が出され、被災者の救助、避難所の開設・運営が行われます。この段階でのボランティアには専門性が要求されます。災害発生



から3日ほどの間には、消火活動・救助活動・応急手当・安否確認・避難誘導・被害状況把握・情報伝達などが行われるからです。その後、広報、医療救護、二次災害の防止、緊急輸送、重要道路の確保、食料・水・生活必需品の供給、災害弱者の生活支援などを行います。中でも医療救護・二次災害防止・災害弱者の生活支援は専門性が高いものです。

一般ボランティアが必要になるのは次の段階、災害発生から3日目以降になります。ご存知のように、避難所運営の手伝い、水くみ、物資の仕分け・運搬、炊き出し、給水活動、広報などの業務です。日を追って、屋内の片づけや引っ越しの手伝いといった作業も必要になってきます。

ボランティア活動はいろいろなかたちで行われます。専門ボランティアは主に自らのもつ専門知識や技能を活かして活動を行います。被災地の域内だけでなく、今回の我々のように被災地の域外でも貢献することができます。事前登録や協定によって組織化されていない活動、いわゆる駆けつけボランティアですが、本来は災害発生に備えて訓練や研修を積んで組織化し、事前に登録することが望ましいといえます。運動の場合でいえば、適切な運動プログラムなどのガイドラインを作成し、組織を超えて共通理解を有することで、支援を安全に、また効果的に行うことが可能になります。

厚生労働省では避難生活で生じる健康問題を予防するための運動・身体活動について、専門家に向けた予防ガイドラインを作成しています。これらの情報を参考に、健康運動指導士のみならず、ほかの組織において人々の健康・体力づくりなどを支援する目的でつくられたさまざまな資格の取得者同士が共有できるエクササイズプログラムをデザインできるのではないのでしょうか。今後の運動指導による被災者支援活動に向けて、私からの提案を以下に述べたいと思います。

- ▶エビデンスに基づき、ケースに応じた運動指導のガイドラインを協力して作り上げる。
- ▶運動指導者同士がこれらのガイドラインを共有し、共通理解のもとで実施する。
- ▶日頃からこれらのガイドラインについて定期的に研修(新しいエビデンスの追加や修正)を行い、それによって研修の機会を保障する。
- ▶専門ボランティアが可能な人材を組織し、データバンクとする。
- ▶専門ボランティアに関する情報を共有する。
- ▶日頃から、指導者同士はもとより異業種スタッフ(行政、メディカル、コメディカルなど)とも交流を深め、情報交換や協働作業を行う。

こういった環境が整い、各自のスキルが向上することにより、運動による被災者支援が円滑に、効果的に行われるはずですよ。

最後に、5月26日現在、新潟市内3ヶ所の避難所でいまだに219名の方が避難生活を続けておられます。避難所が閉鎖されるまでは、現在行っている支援活動は継続していきたいと思っております。

## 被災者のメンタルに配慮した運動指導

医療法人社団清心会 藤沢病院

企画調査室長 石井 千恵先生

運動を通して被災者と関わることにより、心理的な防衛を和らげ、身体と同時に心をときほぐすことができます。そのためにはコミュニケーションのスキルが不可欠です。災害発生後の時間経過にそった心理のプロセスやストレスの状態を冷静に見極め、被災者に“心”を届ける支援をしましょう。

### 支援する側の基本的な心がまえ

被災者の運動指導に当たる前にまず確認しておいていただきたいのが、支援者としての基本的な心構えです。被災者は決して無力な存在ではないということを、心にとめて接してほしいと思います。支援を与える側、受ける側といった構図となり、支援をする側が一方向的「ケアギバー」になってしまつては、被災者のプライドが傷つけられてしまいます。

外部者としての関わりで大切なのは以下のようなことです。

◎おだやかに、ていねいに接し、相手を尊重する。

◎忍耐強く関わる。

◎安易でない共感の姿勢を示す。

◎相手の怒りに対しても心を平らかにして、一定の距離を保ちながら接する。

◎無力でしかない自分を知る。

自分自身がパニックにならないようにするうえでも、こうした態度は大事です。普通の運動指導の場面であっても、対象者から理不尽な怒りをぶつけられることがあるかもしれません。今回の被災者の方々は理不尽と一言で片づけてしまうことのできない、やり場のない怒りを心に抱えていらっしゃるかもしれません。そういった感情の表出として怒りをぶつけてくるかもしれません。巻き込まれないように注意しながら、被災者に対してオンリーワンの人として、心して関わってください。ここでは、無力でしかない自分を認識する謙虚さも必要です。

大切なのは“心を届ける”ということ運動指導において行うことだと思います。心理的な防衛を和らげ、身体から心をほぐすというのは二次的なことかもしれませんが、運動を有効活用できると、私は実践を通して感じました。たとえば、ストレス緩和として、うつ状態や認知症への対処として、あるいは母子支援として... などです。

具体的には、ストレッチ、エアロビックエクササイズ、筋コンディショニング、リラクゼーションなどです。皆さま方それぞれがもっているノウハウを、その場に応じて、相手に応じて、やっていけばよいと思います。

大事なことは、運動指導を通じて笑顔の時間を増やしてもらうことです。以前、ある生命保険会社が行った調査によると、人が笑顔ですぐず時間は1日平均2時間だといわれています。運動指導をさせていただくことによって、瞬間的にでも笑顔の

時間が増えること、少しでも微笑みを取り戻していただきたいと願っています。

## 支援者の“自分本位”は禁物

被災地に入った私は、自分に何ができるだろうと考えました。私は心のケアだけでなく運動指導ができますが、すでに保健師さんたちが体操を行っていて、それが習慣化していました。だったらそこはお任せして、私でなくてはできないことをさせていただけようと思いました。どの“隙間”が自分でなくてはできないところなのか、私なりに探しました。そして、心理過程に合わせた支援というものを考えました。

被災された方々の心の状態はとてデリケートです。被災地での運動支援においては、とりわけ非言語(ノンバーバル)コミュニケーションがとて重要です。心が通うまなざしを向け、心をこめてふれあうことで、運動指導を通じて心を開きやすい状態をつくることができます。ただ、誰にでも触れられたいということはありません。そこに触れると、10年、20年の友人であっても一瞬にして貝のように心が閉じてしまったりもします。私は被災地で、指導する側の“自分本位”ではない支援をしたいと思いました。

身体が柔らかくなるとリラックスして自然に心が開いてきます。そういう状態ができてくると、今まで話せなかったことが話せたとか、よく眠れたといった反応が出てきます。普通の生活に戻れるようになるための運動、手がかりとしての運動指導が役に立つと思います。

今年は運動指導・支援元年になるといってよいのではないのでしょうか。今回の震災を経て、日常生活のなかで当たり前に取り組むことができる、日常生活への復帰の入口、あるいは手がかりとなる健康づくりの運動を、皆さんで協力して全国津々浦々に普及させていきましょう。もっと大きなことをいえば、言葉の違いを超えて海外の被災者支援にも貢献できるノウハウを確立していこうではありませんか。実際に被災地へ出向いて活動をしなくても、エコノミークラス症候群の予防に運動が有効であるという認識を広めることにも、そうした大きな意味があると思います。

## 被災者の心理過程に合わせた指導

震災直後は心の傷が生々しく残っています。悲しい別れを経験された方、壮絶な現場を目にした方、命からがら避難された方もたくさんいらっしゃいます。被害状況や死因なども、阪神淡路大震災とは大きく異なるといわれています。

被災者の方が自分の体験を言語化できるようになるまでには時間がかかります。そこを十分に理解し、被災者の心情を尊重することが必要です。皆さんにもぜひ、相手の心理過程に合わせた指導を心がけていただきたいと思います。

災害発生後の心理過程についてご説明します。

### ① 茫然自失期

これは数日から数週間続きます。今でもそうかもしれませんが、目がさめるたびに「夢だったらよかったのに」と思ってしまような時期です。とて運動指導を受けられるような時期ではありません。命の危険にさらされているともいえる時期です。そこで何かをするには、もともとそのコミュニティにいる方ではなくては難しいと思います。

### ② 英雄・ハネムーン期

人のために頑張って働いたり、インタビューを受けたりすると明るくふるまったり、多弁になったりする。復興にも多大な希望をもっており、ある意味では、現実から遠ざかっている時期でもあります。それが周囲からは心配に思えたりします。

### ③ 幻滅期

被災から2～3ヶ月経つてくると、だんだん現実が見えてきます。「やっぱりこれは夢じゃなかったんだ。家族も家も仕事も将来も失ってしまったんだ」というような現実の前で、人によってはうつ状態に陥る、心的外傷後のストレス症状が明確になってきます。

そこで支援者は、悲嘆・喪失を癒すプロセスを見守り、支える必要があります。安易な共感は無用です。あまりの悲惨さに言葉が出ない、それで十分です。緊張をほぐして不安感を軽減する手助けをしていただきたいのですが、そこには孤独感・取り残され感への配慮が欠かせません。何もいわずに傍に腰をかけるだけでけっこうです。いわゆるベッドサイドの臨床と同じかと思います。

運動指導で現地に入られる際には、こういった基本的な心理過程を知って支援してほしいと思います。そして、そのステージに応じた支援をしていくことが重要になります。

## 被災者のセルフヘルプ(自助)を支援

物資の運搬に従事している人に対して「肩が凝っていませんか？ 重い荷物で腰が痛くないですか？」と声をかけるとします。「災害後、ずっと当直が続いているから腰がつかうてね」といわれたら「じゃあ、腰痛体操をお教えしましょう」と。そうしたことでも支援になるのではないのでしょうか。セルフヘルプ(自助)への支援、一人ひとりが自分自身を助けることができるようにするという事です。

それはストレスマネジメントであったり、ストレッチングのノウハウであったりします。心のバリアを無理なくほぐして支援するには運動が活用できます。「あの人はいつもストレッチングをやっているけれど、身体にいいのかな」と、セルフヘルプは自然に波及していきます。

被災者が自分の置かれた現実が見えるようになるということは、社会心理的な危機を迎えることでもあります。被災地が変化していけば、被災者は高齢であってもその新しい社会のなかで適応して生きていかなくはなりません。

発達心理学で著名なエリクソンの心理社会的発達理論によると、人は各年代の発達課題に応じた危機を迎えます。

たとえば青年期には「自分とは何か」という自我の問題、老年期では「自分の人生のまとめ」といった課題が出てきます。被災者は全年代にわたっているので、今回、被災地の方々は被災されたうえに、それぞれに人生の各段階の危機が表出しているという状態です。それだけに、個々の被災者のメンタルな側面への配慮が大切で、心理面からのアプローチが欠かせません。

### 心と身体の鎧(ストレス)を解消する

ストレスが現れるのは「心、身体、行動」です。被災地は地震、津波、場所によっては放射能汚染の三重苦、きわめて悲惨な現状です。長引くストレスへの対処として、感情がゆがみ、態度がゆがみ、行動にまでゆがみが起きます。放射能汚染などに対して偏見が生じ、過剰なストレスのせいで被災者同士が傷つけあうような悲しい事態も起きかねません。

また、そのゆがみは、肩凝りや腰痛などとなって、身体にも表れます。肩凝りになっていることにさえ気づけない方も多いです。皆さんは身体へのアプローチができることが強みです。その知識とスキルを有効に活かしてリラクゼーションエクササイズや眠れるエクササイズなどを指導してください。うつへの対処のポイントは図1にまとめています。

「私、こんなに肩が凝っている」と気づき、自分自身の言葉で話してくださるようになれば大きな前進です。リラックスすれば心の鎧がほぐされ、身体の鎧からも解放されていきます。生活リズムも整ってきます。被災者にセルフヘルプのノウハウを速やかにお渡しすることができるのです。

被災者支援に限りませんが、対象者への言葉かけでポイントとなることは、次のとおりです。

#### 単純明快／ゆっくりはっきり／一貫した対応で

相手を情報の渦に巻き込まないことです。心が疲れ傷ついている被災者に、あれもこれも...は無理です。

緊張をときほぐすエクササイズについては図2に例示しました。高齢者は一般に残気量が多く、呼吸が浅くなっているのに酸素を十分に吸い込むことができません。十分に息を吐くエクササイズや、口を大きく開けてはっきりと「あ・い・う・え・お」と声を出してもらおうようなことでも助けになります。大それたものでなくても効果が期待できるのです。現地で状況に応じて選んでください。笑顔の時間をつくることができたら、それは大きな貢献になります。

#### 図1. うつへの対処法ポイント

- ・緩和につながる健康づくりの方法を伝える
  - ・微笑みを思い出してもらう
  - ・こころと身体の気づきを促す
  - ・リラックス
  - ・睡眠の改善などでQOLの回復へ
  - ・身体の鎧からの解放が認知そして行動変化へ
- ～アプローチでは指導の枠組みが大切となる～

#### 図2.緊張をほぐすエクササイズ

- ・心理的な緊張をほぐすために
- ・ストレッチ
- ・呼吸法
- ・ペアストレッチ
- ・フェイスエクササイズ・口腔エクササイズ
- ・ウォーキングなどの有酸素運動

### 身体接触は相手の反応を見て意図的に

皆さんにおぼえておいていただきたいのは、何を語るかよりも、どんな表情で、どんな速さで、どんな声で語るか、つまり非言語コミュニケーションの重要性です。これは、身体接触にもいえることです(図3参照)。

無頓着に相手に触れるのではなく、相手と自分の身体のまわりにあるバリアに気づき、理解しましょう。ベッドサイドの臨床といいますが、身体接触はその都度、意識して行ってください。身体接触には、触れる部位、圧迫の程度、触れる面積、持続時間といった要素があります。医療行為であってもセクハラだと勘違いされるケースもあります。ここは細心の注意が必要なところですよ。

音声(声量・速度・高低)や沈黙(ポジティブな沈黙・ネガティブな沈黙)や間(ま)を効果的に使っていくことがコミュニケーションを促進します。これから皆さんには、そういった訓練も必要になるかもしれません。

#### 図3. 身体接触のポイント

- 身体に触れることを軽視しないこと
- 身体に触れるときの注意点・・・
  - ・圧と面積・長さ(時間)
  - ・機械的な接触
  - ・保護的な接触
  - ・親密性をもった接触
- 身体に触れるときの自分の身体への気づき
  - ・関節をこわばらせて触れていないか
  - ・表面的な関わりになっていないか

### 真の支援は被災者を忘れないこと

公助・共助・自助という考え方があります。皆さんが何をどこまでやればよいのか明確になっていない現状ですが、これから健康づくりにおいては運動指導者の役割と社会的責任を明確にして業務分担をし、倫理規定も設けていかなければなりません。

今回の震災を機に、皆さんもどうぞメンタル面にウェイトを置いた指導を心がけていただきたいと思います。最後に、かつて私が先輩から紹介を受け感銘し、今回の被災者支援の後で再読した本から、対象者にとって大切なことを引用して



おきます(図4参照)。

被災地に誰も行かなくなったらおしまいです。この災害は2～3年と月日がたっても忘れてはいけません。フラッシュバックでつらい思いをされる方もいるはず。支援はむしろ、そこから始まるのです。

どうか皆さん、日本の再生を信じ、心を合わせてこの危機を乗り越えていきましょう。

#### 図4. 患者にとって重要で大切なこと

援助が手の届くところにあるという事実

おのれのかたわらにいてくれ、

断然いつづけてくれ

ありのままをみってくれることの

できるひとがあるということ

患者に対して義務を負った専門家から

「心を向けられている」という体験

～ヴァルター・シュルテ「精神療法研究」より～

## Information

## お知らせ

### ■FIA主催『フィットネスホットライン2011』開催

11月17日(木)～20日(日)の間、なみはやドーム(大阪府門真市)にて、インストラクターとスタッフに向けた約60講座が集結するセミナー・セッション「フィットネスホットライン2011」を開催します。延べ1,400名の受講申し込みがあり、エクササイズクラスやクラブオペレーション講座などで研鑽を積みます。また、トップダンサー、SAMさんによるストリートダンスクラスなどのパフォーマンスクラスもあります。

HP: [www.fitness-hot-line.com](http://www.fitness-hot-line.com)

### ■『SPORTEC2011』、12月に開催

フィットネス・トレーニング・健康スポーツに関する総合展示会「SPORTEC」が、12月16日(金)～18日(日)東京ビッグサイトで行われます。130社を超える展示、80もの各種講座、生涯スポーツ・障害者スポーツ分野にも取り組みます。

フィットネスジャンルだけでなく、各競技の選手層やトレーナー、大学などの研究者などが集う新しいスポーツ&フィットネス界のコンベンションです。まもなく総合ご案内をお送りいたします。ぜひご来場ください。

HP: [www.sports-st.com](http://www.sports-st.com)

### ■情報セキュリティに注意

最近、国の機関や重要産業などに対するサイバー攻撃が相次いで報じられ、下記のように国からも注意喚起が行われています(8ページ参照)。加盟クラブにおいても、会員情報や経営情報の漏えいがないよう、ご注意ください。尚、賛助会員のなかには情報システムやセキュリティに詳しい企業さまもいます。10月27日付にて会員宛メール配信していますのでご参照ください。

#### <賛助会員企業名>

株式会社システムディ

セキュアリスクマネジメント株式会社

株式会社ネスティ

フィットネスコミュニケーションズ株式会社

株式会社両備システムソリューションズ

### ～情報セキュリティ対策の強化について～

平成23年10月7日

情報セキュリティ政策会議議長

内閣官房長官藤村修

情報通信技術の発展により、私たちは多大な経済的利益や生活の利便性を享受していますが、その一方で、情報セキュリティ上の脅威も日常のものとなっています。こうしたなか、国の重要な情報を扱う企業がサイバー攻撃の対象となり、不正なプログラムに感染するという事態が発生しました。

サイバー攻撃は、被害によっては国の安全や国民生活に深刻な事態をもたらす可能性があります。政府および重要インフラ関連組織においては、これまで進めてきた情報セキュリティ対策をさらに高めてまいります。国の重要な情報を扱い国の安全に深く係わる企業の皆さまにおかれても、今回の事態を契機に、企業の情報セキュリティの一層の強化に努めてください。

情報セキュリティの確保においては、とりわけ早期の情報共有が重要です。その観点に立ち、政府は今後、政府・民間双方向の情報共有などを通じた官民連携の強化を進めてまいりますので、関係する皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

情報セキュリティ上のリスクは、被害者となる恐れがあることはもちろんのこと、不正なプログラムに感染することで意図せずに加害者になってしまうこともあります。情報セキュリティ対策を講じることは、今や社会的な責務ともいえるものになっています。

企業などにおかれては、攻撃に強いシステムの導入と、職場一人ひとりの情報セキュリティ意識の向上などに努めるとともに、感染してしまった場合であっても、被害を最小限にとどめる対策の実施が必要です。国民の皆さまにおかれては、自

分のパソコンやスマートフォンなどについて、そのセキュリティ関連ソフトウェアを常に最新の状態に維持するなどの対策に努めてください。

情報セキュリティの確保は、安全で安心な国民生活の実現と国際競争のなかでの継続的な発展に不可欠なものとなっています。官民の連携により世界最先端の情報セキュリティの実現に努めてまいります。

## Member's Board

## 会員掲示板

## 株式会社巴商会

## ◆「ボイラだけじゃない」キャンペーン◆

実は、ボイラだけじゃないんです。

弊社は創業101周年を迎えました。おかげさまで株式会社巴商会といえば「ボイラ」といっていただけるようになりました。しかし、サウナヒータやランドリー機器なども弊社が取り扱っていることを意外と知らない方が多いのです。そこで、弊社の取扱機器を知っていただく意味を込めてキャンペーンを実施いたします。弊社の取扱機器すべて、FIA会員さま限定特別価格にてご案内致します。

## 【取扱機器】

ボイラ、温水機、貯湯タンク、ヒートポンプ、ろ過機、ランドリー機器、サウナ・遠赤外線ヒータ

※省エネのご提案も併せて行いますので、この機会にぜひご相談ください。

※詳細は追って別メールをお送りいたします。

株式会社巴商会

東京都千代田区神田東松下町27

TEL. 03-3254-2611 FAX. 03-3256-7668

HP: <http://www.tomoeshokai.com/>

担当: 営業課 坂井

Mail: [y.sakai@tomoeshokai.com](mailto:y.sakai@tomoeshokai.com)

## 大塚製薬株式会社

## ◆入浴時の水分補給効果について◆

## ～ポカリスエットと水の比較～

日本人にとって、入浴は日常的に行う生活習慣です。ところが、入浴の際にさまざまな健康被害が報告され、死亡事故も年間約14,000件にのぼっています。入浴による生理的変化(脱水による血液濃縮、血液粘度の上昇など)が大きなリスクになっているのです。リスク回避のために予防を講じることは極めて重要であり、そこで大塚製薬では、入浴時の脱水に対する水分補給効果を明らかにするため、健常成人男性12名を対象にポカリスエットと水の比較試験を行いました。

湯温41℃で15分間入浴、安静30分後に体重減少と同じ量の試験飲料を摂取し、採血、採尿、体重測定を行ったところ、結果は約822mlの水分を喪失し、ポカリスエットが水よりも入浴による血漿量の低下に対する回復効果があり、ひいては血液粘度亢進を抑制することが示唆されました。

## New Clubs

## 出店情報

## 11月のオープンクラブ

## ILEX THE CLUB

所在地: 名古屋市中村区名駅4-3-25

キャッスルプラザ6F

TEL.0533-80-7807(本社)

●FIA会員

## ジョイフィット石巻

所在地: 宮城県石巻市中里3-1-8

TEL. 0225-21-5526

## HOS花園スタジアム

所在地: 大阪府大阪市吉田4-2-16

TEL. 072-964-8005

## ジェクサー・フィットネス&amp;スパ亀戸

所在地: 東京都江東区亀戸5-1-1 アトレ亀戸店6階

TEL. 03-5875-4761

●FIA会員

## プラナガーデン 自由が丘

所在地: 東京都世田谷区奥沢7丁目

## Curvesセリオ西神南

所在地: 兵庫県神戸市西区井吹台東町1-1

TEL:078-992-3511

## Curves西鉄大橋駅前

所在地: 福岡県福岡市南区大橋1丁目11番6号

TEL:092-557-3031

## Curves横浜杉田

所在地: 神奈川県横浜市磯子区杉田1-23-8

クレールトワ杉田2F

TEL:045-778-7515

## Curves鹿児島吉野

所在地: 鹿児島県鹿児島市吉野町3037-24

TEL:099-295-3939

## Curves神戸住吉

所在地: 兵庫県神戸市東灘区住吉本町2-20-31

TEL:078-842-8585

## Curves東海あらお

所在地: 愛知県東海市荒尾町平古1番地の1

TEL:052-604-1077



**Curves南陽長岡**

所在地: 山形県南陽市長岡480-3

TEL:0238-50-1080

**Curves緑園都市**

所在地: 神奈川県横浜市泉区緑園6-26-1

TEL:045-810-3988

**Curves神辺モール**

所在地: 広島県福山市神辺町川北1442-1

TEL:084-963-1005

**Curves東浦和**

所在地: 埼玉県さいたま市緑区東浦和1-21-8

TEL:048-799-3685

**Curves馬込沢**

所在地: 千葉県鎌ヶ谷市東道野辺7丁目18-2

松井ビル1F

TEL:047-445-4800

**Curves南大沢**

所在地: 東京都八王子市南大沢2-28-1 5階

TEL:042-670-4066

**Issue****記事****お湯の外まであふれる魅力—****フィットネス併設や手品披露**

入浴以外の楽しみがある銭湯が東京都内で増えている。付属のトレーニング施設で汗を流してから湯船につかったり、湯上がりにオーナー自慢の手品を楽しんだり。利用客が減るなか、独自の工夫で施設の魅力を高めている。折しも10月10日は「銭湯の日」。次第に肌寒くなってくるこの季節、銭湯の魅力再認識してみたいだろうか。品川区の「西品川温泉 宮城湯」は一見、どこの街にもありそうな銭湯だ。のれんをくぐると、番台の前にテレビや自動販売機、シャンプーなどが並ぶ。しかし、耳をすますとこんな声が聞こえてくることも。「はい、そのままじゃがんで」「がんばれ、もう少し」。本格的なフィットネスルームを併設しているからだ。宴会場だった約10メートル四方のスペースを改装して併設した。

(2011.10.1 日本経済)

**泳ぐ楽しさ我が子にも****—子どもの習い事の上位浮上、親世代かつて経験**

「ピアノより安い」子どもの習い事に水泳が見直されている。定番のピアノや最近の英語熱をしのぎ、水泳教室が幼児や小学生の習い事の上位に浮上。フィットネスクラブでは生徒数が再び増え始めた。にわかに広がる人気の背景を探ると、ピアノなどに比べた費用の安さに加え、保護者自身が小学生のときに水泳を習った世代の増加が、下支えしているようだ。

セントラルスポーツは主に幼児と小学生が対象の「キッズスイミングスクール」を全国の約160クラブで運営。現在の生徒数は13万人で、今年8月時点の会員数は前年同月比3%生後6ヶ月程度の乳児からが対象のコースでは父親の参加も増えているという。

(2011.10.5 日本経済)

**エプソン、脈拍計で運動支援、健保向け、****メタボ改善サービス開始**

セイコーエプソンは健康保険組合向けに組合員の生活習慣改善を支援するサービスを15日から始める。手首に取り付けて脈拍を測定する腕時計型の機器を利用し、脂肪燃焼に効率的な運動を支援する。食事内容などの記録ソフトとともに提供し、メタボリック症候群の改善を促すサービスとして売り込む。機器には脈拍や歩数、消費カロリーなどが表示される。機器の裏側に設置した光センサーで脈拍を感知するなどセンサー開発で培った技術を転用し、精度の高い計測を可能にした。運動強度を液晶に表示し、脈拍を効率的な脂肪燃焼につながるとされる一定の範囲内に導く。計測した運動状況や食事内容を記録して組合員に継続を促すアプリケーションソフトと組み合わせて提供する。価格は6ヶ月間で1人2万円。保健師や管理栄養士による指導と組み合わせたサービスは同3万7千円とする。まずエプソンの健保組合に導入する。

(2011.10.6 日本経済)

**“マラソン特需”取り込み、大阪や神戸で開催****—限定モデルの用具**

この冬マラソン大会が目白押しの関西で、関連消費を取り込むための商戦が盛り上がってきた。スポーツメーカーは限定モデルを発売、フィットネスクラブは走り方の指導を始めた。マラソンと食べ物を組み合わせたイベントを開く商店街もある。

(2011.10.8 日本経済)