



コツコツ貯筋体操センター
パワーリハビリテーション
山田 貴範
YAMADA TAKANORI

1992年 柏崎市出身

高齢者の健康づくりや介護予防を目的に、トレーニング機器を使った運動教室（パワーリハビリテーション）が、柏崎アクアパーク・特養くじらなみ・柏崎ショッピングモールフォンジェの市内3か所で開催されている。

フォンジェ2Fにある「コツコツ貯筋体操センターパワーリハビリテーション」は、建築資材などを販売する株式会社イシザカの福祉事業部 アイ・ケアーズが市の委託を受けて4年前より運営を行っている。柏崎市民の65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない、疾病などによる運動制限を受けていない方などを対象に、トレーニングマシンの使い方など、全10回のプログラムを行い、修了したあとは注意事項を守りながら自由に運動できるシステムになっている。

昨年から管理者として勤務する山田貴範さんは柔道3段という有段者。小学生の頃から柔道を始め、市内の複数のクラブに所属し中学、高校、大学と練習に励み、心技体を鍛え磨いた。その後、就職を機に地元柏崎に戻った。

元々おばあちゃん子で、周囲に介護職の方が多く介護の仕事を手近に感じていたこともあり、「30歳を前に新しいことに挑戦したい。自分がこれまでやってきたスポーツ

やトレーニングの経験を生かしたい」とアイ・ケアーズへの転職を決めたという。

最初の勤務となった「シニアフィットネスひよし」は、機能訓練に特化した通所施設。医学的プログラムにより動かしづらい体の部位を運動によって動かし、脳に伝えていく訓練のサポート、体操の指導、送迎など、山田さんにとっては初めてのことばかりだったが多くのことを学ぶ貴重な機会になった。その経験から、パワーリハビリテーションでより健康寿命の延伸に尽くしたいと異動を希望し「中高老年期運動指導士」の資格を取得した。

異動してからの1年で「コツコツ貯筋体操センターパワーリハビリテーション」は延べ1000人の利用者があり、今ではトレーニングを利用する方たちの顔や名前もすべて覚えるまでになったと山田さん。利用者へ向けた効果的な運動へのアドバイスをを行い、けがや事故がないようにと常に気を配り続ける。「よく眠れるようになった。トレーニングが1年続いた」と感謝されることもあり、やりがいも感じていると話す。現在は次のステップを目指し、より深くさらに専門的な知識を身に付け、自分が自信を持って指導できるようになりたいと「健康運動実践指導者」の資格取得に向けて努力を重ねている。

お問い合わせ

コツコツ貯筋体操センター パワーリハビリテーション

柏崎市東本町1-15-5 フォンジェ2F

TEL 0257-47-7681

開館 月～金曜日（土・日・祝日休み）

10時～12時（最終受付11時15分）

12時45分～17時（最終受付16時）

*64歳以下の方も利用可能。お気軽に
お問合せください

