



介護予防主任運動指導員インタビュー

介護予防主任運動指導員・介護予防運動指導員
認知症ケア指導管理士・健康運動指導士

大井 嘉七美

プロフィール

長年にわたり、高齢者の介護予防運動教室を担当
認知症予防、フレイル予防等多くの介護予防領域
の研究に携わる。
指導者の養成にも情熱を注ぎ、運動指導者、介護
福祉士養成校にて講師を務める。学校教育歴30年。



今回のミニ通信は「介護予防主任運動指導員（以下、主任運動指導員）インタビュー」です。資格をどう活用しているのかや資格を取ってよかったことなどをインタビューしました！

この資格を取ろうと思ったきっかけは何ですか？

十年以上、介護予防運動指導員として自治体やスポーツジムなどで運動教室を行っていました。指導者が足りないと感じ、新しい人達を養成する主任運動指導員の資格を取ろうと思いました。

資格を取得するまでに苦労したことはありますか？

私にとって主任運動指導員を取ることには目標であり、研究所の先生方の講義を受けたかと思つて受講をしたので苦労とは思いませんでした。コロナ禍の中、対面で専門の先生方から直接講義を受けられたことが嬉しかったです。講義は朝から夕方まで約二週間続いたので大変でしたが、イーラーニングのおかげで予習復習もできて本当に有難かったです。

資格を取得してよかったことや学べたことは何ですか？

一番は岡浩一朗先生と出会えたことです。主任運動指導員養成講座に通っている時に早稲田大学大学院の介護予防マネジメント科のお話を伺いました。ある日、偶然にも大淵修一先生に電車の中でお目にかかり「私のようなものでも大学院で学ぶことができるでしょうか。」とご相談したところ「岡先生は面倒見のいい先生だから大丈夫ですよ。」と背中を押してくださいました。

大学院ではスポーツ科学を専攻し、自分が介護予防運動指導員として現場で高齢者の方から学ぶことやスポーツクラブで健康について担当してきたことがトータルに繋がって、発展的な学びや研究をすることができました。

【介護予防運動指導員養成の様子】



資格を取得する際に得たスキルや知識は、現在の仕事にどのように活かされていますか？

この資格を取ったことで引き出しがすごく増えました。私たちは、運動ができて当たり前で「運動はいんだよ！」という思いがあります。それだけではなく、現場に来る高齢者の方々が「何を求めているのか？」を考える必要があります。介護予防にはいろいろな形があります。参加者の中には運動が好きではない方もいます。運動の知識だけを伝えるのではなく、栄養、地域支援センターの仕組み、グラフの見方などを皆さんに紹介しそこで意見交換やおしゃべりも楽しんで頂くように心がけています。ここに来ると自分を磨くことができると思ってもらえるように参加する意味を見出し出してもらえようとしています。

今後、資格を取る人に向けて、アドバイスをお願いします！

皆さんお金を払って講座を受け、自分でやろうと志している方だと思つので、この資格が活かせる場所はどういうところがあるか、リサーチすることが大事です。

東京都の自治体の介護予防教室では介護予防（主任）運動指導員を持っていないと指導が

できないところも多く、十年前と比べると持っていて当たり前資格になってきています。

大井さんお忙しい中、貴重なお話をありがとうございます！

実際に現場で活躍している方からのお話は、介護予防（主任）運動指導員としての活動をより良くして行く上でとても参考になったと思います。

最後に大井さんが活動している

JMREC（日本音楽

レ・クリエーション

指導協会）の紹介

をいたします。



JMREC
JAPAN MUSIC RE-CREATION
LEADERS ASSOCIATION



JMREC（日本音楽レ・クリエーション指導協会）は、世代や障害の有無に関係無く、音楽（歌）を有効に活用したレクリエーション、運動・口腔ケアプログラム等のコンテンツやプログラム開発を行っています。また、それらを幅広く介護予防や健康づくりに活用できる人材を、音楽家・教員・介護職員・運動指導者などを中心に育成してまいりました。参加する方々が楽しく、心地よいと感じられる「音楽レクリエーション」は、地域のコミュニティや自治体の活動だけでなく、介護施設、企業研修、親子体操等にも取り入れられており、現在、全国に1,700名余の「音楽レクリエーション指導士」を養成しています。

養成講座のスクーリング（実習）では、これまでの自身の現場の経験を活かし、各単元において「エビデンスに基づいた、より安全で効果的な運動指導」をお伝えすると共に、参加者が「楽しく、心地よいと感じる運動指導」をテーマとした内容をお伝えするように心がけています。本養成講座が、受講生にとって多くの引き出しを増やし、即活用できるものであって欲しいと願っています。