



編集
豊平区役所総務企画課広聴係
〒062-8612
豊平区平岸6条10丁目
☎822-2400 内線214・215
FAX 813-3603

とよひら元気印 (第68回)

とらしま しずか
寅嶋 静香 さん (38)

運動ケアアドバイザー 豊平区西岡在住



自らの経験から生み出された軽体操

地区センターの一室で、笑顔を見せながらバランスボールを用いた運動で体をほぐしている子育て中のママさんたち。出産直後の女性の健康増進や筋力向上のためのこの体操は、運動ケアアドバイザーの寅嶋静香さんが自ら考案したものです。

以前はスポーツトレーナーとして活動していた寅嶋さん。この運動ケア講座を始めたのは、自身の一人目の育児経験がきっかけです。「3キログラム以上もある子どもを毎日何時間も抱き続けるのは、体力的にとってもきつい運動です。それが原因でけんしょう炎になって腕が動かなくなり、同時に気持ちも沈み込みました」。

このとき、「つらいのは自分だけではないのでは」と疑問に思い、乳児健診などの場で周りに聞いたところ、けんしょう炎だけではなく、腰痛や肩こりなどの痛みを訴える人がたくさんいることがわかりました。「それなら、トレーナーとしての経験を生かし、親子で安心してケアできる場を設けてみよう、と思い立ったのです」と、当時のことを振り返ります。

もっと広く、もっとたくさんの人に届けたい

講座では、「一回の運動ケアでリフレッシュして終わり、ではなく、自宅でも子育てしながら、3秒間でも毎日続けてほしい」と話す寅嶋さん。「初めはあまり慣れていない人でも、参加するうちに痛みが和らいで、姿勢もよく笑顔になります。これはとてもうれしいことですね」と目を細めながら、「育児疲れて自分の体調が悪いときに、笑顔で子どもと接するのは本当に大変なこと。体調不良を感じたら、少し身体を伸ばすだけでもいい。まずは自分の体を大事にしてから、お子さんと向き合ってみてほしいです」と語るその横顔には、自らが体験したつらさとそれを乗り越えてきた喜びが浮かびます。

「この講座をいろいろな場で定期的で開催し、少しでも多くの人に届けられたら」。寅嶋さんが広めたいこの運動ケアとともに、子育てママさんの笑顔の輪も広がりそうです。



▲西岡福住まちづくりセンターで行われたバランスボールを使った体操講座の様子

豊平区ホームページ「夢ひらく 花ひらく とよひらく」
<http://www.city.sapporo.jp/toyohira/>

豊平区広報番組「豊平インフォメーション」
FMアップル76.5MHz 毎週木曜日15時～
※9月6日は、区役所からの公開生放送です。
内容は「防災への取り組み紹介」です。

豊平区の人口・世帯数	
人口	215,491人 (+49)
男	100,375人 (+19)
女	115,116人 (+30)
世帯数	110,358世帯 (+49)
(7月1日現在。()内は前月比)	



毎月14日は
とよひらの日