

経歴書

氏名 清水 利江子

【経歴要約】

1971年3月3日生まれ 54歳

大阪府枚方市出身

大阪市在住

最終学歴 大阪市立環境科学研究所附設栄養専門学校(1991年卒業)

【主な保有資格】

- 栄養士 (大阪府 1991年)
- 管理栄養士 (厚生労働省 1993年)
- 健康運動指導士 (健康・体力づくり事業財団 1999年)
- 健康経営アドバイザー(東京商工会議所 2023年8月)

<具体的な運動指導が可能な指導員資格>

- 健康音楽研究会指導員 (NPO 法人健康音楽研究会 2005年)

<http://www.zenkenon.org/>

…浜松市の NPO 法人が指導員を養成。

静岡大学運動学の名誉教授が考案した体操で、昔ながらの童謡などを歌いながら行うのが特徴。空間認識能力など生活能力の維持・向上を目的とした、動作が当てられている。おおむね 45 歳以上の中高年を想定している運動内容で、2 つのことを同時に行う“デュアルタスク運動”は認知機能改善に役立つと注目されている。体操のバリエーションは 400 曲以上！

- スクエアステップ指導員 (スクエアステップ協会 2013年)

https://square-step.org/about_square-stepping_exercise.html

…別名「歩く脳トレ」

スポーツ医学や健康体力学、老年体力学を専門とする国立大学法人の教員が連携して開発した、科学的エビデンス(根拠)に基づくエクササイズです。

高齢者の要介護化予防(転倒予防・認知機能向上)をはじめ、成人の生活習慣病予防、子どもの身体機能の発達、あらゆる年齢層の体力づくり・仲間づくり、アスリートの競技力向上とコンディショニングにまで適用が可能です。

○三軽エクササイズ普及員 (NPO 法人 いきいきのびのび健康づくり協会 2018年)

○ボディキネシス(機能改善体操)

(NPO 法人 いきいきのびのび健康づくり協会 2019年)

<https://www.ikinobi.org/trainer/bodykinesis/>

…「自立と自律」を目標として、生きがいと快適な生活を得るために、一般の方や、普及員のサポートを行っている。

三軽エクササイズ = `気軽に、`身軽に、`手軽に、「誰でもできる簡単な体操」の意味。自ら動くことで、人の基本機能を取り戻すことが目的の体操。肩編、腰編、膝編がある。三軽エクササイズは、ボディキネシスの入門編。

○ひめとれベーシック普及員(一般財団法人 日本コアコンディショニング協会 2024年)

…専用のツールを使い、今まで自覚するのが難しかった骨盤底筋の感覚刺激を通して、体幹(多裂筋、腹横筋を含むインナーマッスル)をケアするエクササイズ。

エクササイズを実施した直後から、おなか回りのサイズが変化する、姿勢が改善する、体温が上昇するなどの効果を感じられる。

<講習受講履歴>

○認知機能低下予防指導講習会(健康・体力づくり事業財団 2016年)

<https://www.health-net.or.jp/kensyu/ninchi/>

主な職歴

1991年～1996年 株式会社 三幸(現 イニシオフーズ)

東大阪工場及び神戸工場にて商品検査(惣菜、佃煮)

1996年～1997年 アルバイト

- ① 財団法人若さの栄養学協会にて 栄養指導
- ② 大阪府守口市保健センターにて母子保健事業
- ③ 社団法人大阪食品衛生協会にて食品の細菌検査に関する補助
- ④ 大阪市立環境科学研究所にて分析助手

1997年～2025年3月 公益財団法人 兵庫県予防医学協会

期間中、大きく分けて、4つの事業に従事。

① 1998年2月開業の神戸市健康増進施設の開設準備に関すること

- ・健康づくり施設の開業準備(調理実習室、健康ライブラリの物品購入)
- ・健康度測定 of 食生活診断結果表の出力ロジック作成

② 同施設開業後の事業運営に関すること

- ・人間ドック、骨粗しょう症検診等の健診後の結果説明 ※医師の指示に基づく
- ・各種健康づくり教室の企画、運営、講師

- 料理教室、健康講話とヘルシー料理提供
- 認知症予防教室、膝痛軽減教室、歌って笑って健康体操、史跡ウォーキングなど
- ・各種健康イベントのブース運営、ステージ出演

③ 外部から依頼の出張による健康講話

事業所から依頼の出張講師

- 腰痛予防体操、働く世代の認知症予防、健診結果の活用について
- 神戸市消防局等から依頼の機関紙への原稿提供

④ 2008年開始の特定健診、特定保健指導に関すること

- ・セット健診受診者への当日結果説明と特定保健指導
 - ※セット健診とは、特定健診とがん検診を同日実施する健康診断
- ・神戸市国民健康保険及び協会けんぽ加入者の特定健診当日の分割型特定保健指導
- ・健診受診後希望者への特定健診結果の説明、特定保健指導
- ・特定保健指導初回支援後の継続支援

【健康づくり事業などの際、心掛けたこと】

・料理教室の企画の際「利用者目線」

・私自身、買い物をした際に、大量に購入する機会があるものの、調理方法がマンネリになりがちなトマトや玉ねぎなどの野菜や、体に良いといわれるが、意外と食べ方が知られていない雑穀や豆など、食品に焦点を当て、和洋中のジャンルレスで調理する方法を会得できるテーマを提案しました。今までと違ったメニューの組み合わせのリクエストに講師は当初戸惑われたが、毎回どのテーマも参加利用者が多く、参加者アンケートで次回テーマのリクエストをいただく事もありました。また、講師のレシピは味付けや材料の量など無理がなく親しめる内容だったため、「この先生なら参加したい」といった講師への信頼が厚いリピーターを獲得することができました。

・講師を務める際「こうやったら上手になる」「私もできる」

私自身が経験した体の故障や、運動の不得意さを活かして、運動に不慣れな人や苦手意識がある人に対して、何処がわからないか、今まで運動を試してみて苦手だったところ、今やっている動作がもっとうまくできたり楽にできるにはどうしたらいいか「参加者の迷い」などをできるだけ教室の様子で感じて、もっと上手くできる方法を伝えるようにしました。

その結果、教室で習った運動を続けて実施するようになった(ひざ痛運動)、堅苦しくないのが気楽に続けて利用することができた、友達を誘って一緒に継続参加している、体操を覚えられなくても楽しいから続ける(歌って笑って健康教室、頭にいいラジオ実践編)といったお客様が多かったです。なかには、この運動教室に馴染むことができたので、一般のトレーニングジムのスタジオプログラムに参加するようになったというご意見を聞きました。

・教室の指導案を作成する際

「できそうな事だけど、ひとりだと案外やらない事をみんなでワクワクしながらやる」

兵庫県予防医学協会は期間限定で、家庭で一人でできる認知症予防のための実践アイデアをラジオ関西の番組に提供していました。そのアイデアを、集団型で実践する内容のシナリオに変換しました。3つの題を組み合わせて、「頭にいいラジオ実践編」という90分の教室で体験する内容に構成しました。

認知症やフレイル予防には、身体的、心理的、社会的活力を低下させないことが重要であるため、集団型の特性を生かして「テーマにそった内容を思い出して、順番に話をする」「話を聞いて共感したり思い出したりする」「付箋やホワイトボードなど一般的な文具を使ったゲーム」「青竹ふみ器具を使った足裏体操」「デュアルタスク運動」「社交ダンスやバレエなど名前を知っているダンス系の動きを応用した軽運動」「説明図を見て、折り紙を折り、複数組み合わせで立体を作る」などバラエティに富んだ内容で実施しました。

また、参加者は普段テレビの視聴に慣れていると推測されたため、実践内容の説明は口頭だけでなく、パワーポイントで図示して進行しました。

堅苦しくなく楽しかったとの感想をいただきました。継続参加者が多く、毎回ほぼ定員24名の参加申し込みがありました。

委託事業 原稿提供、出張による講師(講話と実技の組み合わせ)

事業所等からの要望に応じて、機関紙の健康に関するコラムの原稿提供、事業所に出張しての健康講座の講師を務めました。出張講座のテーマは、椅子に座ってできる簡単ストレッチ、肩こり腰痛予防、働く人の脳トレ、介護職のリフレッシュなど、30分～90分程度の内容です。運動は思いついたときに普段着で、会議室など普通の場所で器具を使わずにできる内容です。

特に肩こり、腰痛予防の内容は、事務職だけでなく、建設局、環境局、消防局、保育所など幅広い職種からの派遣希望を多くいただきました。

【強味】

- 特に運動が不慣れな中高年の方を対象に、楽しく、わかりやすく、続けやすい内容を提供します。
- 肩や膝、腰など不調がある場合でも可能な体操の体の使い方(代替案)を提案できます。
- やりたい気持ちがある人のやってみよう、を応援します。
- 健康診断に関わる業務の経験が長いので、健診の受診や健康に関する一般向けのお話ができます。

【業務と別の活動】

○歌って笑って健康体操

2018年健康増進施設の指定管理事業終了後、貸会場を借りて、健康表現体操の教室を開催。参加者は当時の利用者さんの中の継続参加希望の方。少人数の教室を月2回実施。

<https://www.wakuwaku-oasis.com/>

ホームページを見た尼崎市園田公民館、中央公民館から依頼をいただき、3～5回シリーズの教室の講師を担当。

○マンション住人対象 大阪市いきいき百歳体操

大阪市都島区保健福祉センターと都島区社会福祉協議会の生活支援体制整備事業。
在住マンションの中の集会室を使って、住人対象のサークル活動を月 3 回継続中。

【特技】

○水泳

高校時代に水泳部に所属。専門は自由形とバタフライ
小学 3～6 年生時、体育振興会主催の夏休みスイミング教室の全く泳げないクラスから通いはじめる。高3、専門学校 1 年の夏休みに、同スイミング教室のコーチのアルバイト経験あり。

○クラシックバレエ

30 歳～現在も継続中。

○社交ダンス

34 歳頃～5 年程度。ブランク 14 年。1 年半前から再開し初中級クラスで継続中。

○ボイストレーニング

43 歳頃 期間限定で月 2 回を 1 年間習う。

○通信教育各種

「ペン習字」「イラストレーター養成講座」「建築模型製作講座」

○手芸

かぎ針編み、ミシンを使った手提げバッグ製作、つまみ細工、ビーズアクセサリーなど。

○簡単なホームページやチラシの作成

Wix を使った簡単なホームページ、Canva(オンラインデザインツール)や Word、Pages(文書作成ソフト)を使った告知チラシの作成。

○献血 106回

○2022 年 5 月に末梢血幹細胞提供によるドナーになる。