

運動習慣推進協会理事長 小笠原 陽子さん

「運動療法で皆を元気に」と活動 昨年、一般社団法人を設立

なでしこ力



小笠原 陽子さん

2019年一般社団法人「運動習慣推進協会」を立ち上げ、理事長となった小笠原陽子さん。三十代で膝の故障を抱え、対症療法を続けても改善しなかったが、理学療法士の後押しで運動療法（運動により症状の改善や予防を行う療法）に活路を見だし、自らそれを推進する世界に飛び込んだ。精力的に活躍する小笠原さんからお話を伺った。

小笠原さんの仕事は、健康イベントや自治会のセミナーで運動指導や講演を行うことが中心。名古屋市や長久手市など役所からも多く仕事を受け、企画・運営するイベントには300人～1000人規模のものもある。対象は高齢者から子どもまでと幅広い。活動は高齢者施設や高齢者の学びの場「名古屋鯉城学園」の他、スポーツセンターでの指導、企業の顧問として派遣されてのイベントでの教室開催、名古屋フィットネスフェスタの実行委員になど多岐にわたる。

また「健康運動指導士」「介護予防事業講師」、「健康経営アドバイザー」として幅広い活動を行っている。こうした活動が評価され「輝く女性 ソーシャルビジネスプランコンテストあいち2017」も受賞している。

「この仕事を通して皆さんにお伝えしてきたのは、痛みや不調は、自分の体の使い方や日常生活でのクセが原因になっていることが多いこと。私たちは“カウンセリング+施術+運動”という考え方で根本原因を探り、皆さんの悩み

を解決する方法を見だしています」と小笠原さん。その真摯な姿勢に関係各所からの信頼も厚く、多くの官公署からも仕事が舞い込む。ネットワークもどんどん広がり、このエリアの経営者らから仕事を受けることも少なくない。

実はこれまでは山あり谷ありだった。30歳代に重い膝のケガがもとで苦しんだ。複数の病院へ行き対症療法を続けたものの、膝が腫れては水を抜く、の繰り返しで、状態がひどいときは松葉杖や杖を使っていた。

その後、愛知医大に勤め始めた当初は、状態が良くなかったが根本原因を知らずにいた。いつ腫れて歩けなくなるか分からない状態が続き、膝が腫れては水を抜く、を繰り返していた。ある時、職場の上司の整形外科医から「立ち方、歩き方、体の動かし方が原因では？」と言われた。これをきっかけに職場の医師や理学療法士から運動療法の指導を受け、トレーナーから動きを学んだり健康運動指導士の資格を取ったりして自身の学びを深めていった。

スタッフとして患者のリハビリに向き合い始