



— 第43回 —

## 運動習慣の重要性を伝え、 十和田の健康を支えたい

健康運動指導士

かとう ともこ  
**加藤 智子**さん

### PROFILE

十和田市出身。父が経営する「十和田フィットネススポーツクラブ」でコーチをしている。東京健康科学専門学校卒業後、森永製菓(株)健康事業部「ウイダートレーニングラボ」でウエイトトレーニングコーチとして勤務。勤務の傍ら、文京区や江東区の健康センターで健康運動指導士として約6年間活動。その後、十和田市にUターンした。現在、東公民館やおいらせ町などで介護予防教室や健康体操教室を開講。保育園、小学校での親子ビクスレッスンなども行っている。



運動指導のとき同様、やわらかい笑顔が印象的です

健康運動指導士として健康づくりのために、効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成・指導をしている加藤智子さん。講師として市が実施する健康増進事業の多くに関わりを持っています。

加藤さんは、24歳のときに健康運動指導士の資格を取得。動機は、きめ細やかな運動指導技術を身につけることで、一人でも多くのかたの健康づくりに貢献したいと思ったから。資格取得以降も最新の知識を得るために、東京都で開催される研修会に毎年2回程度参加しています。

日々研さんを重ね、運動習慣の重要性について意識を高めてもらおうと活動していますが、「講習を受けた次の日から継続して取り組んでもらえるところまで意識付けができていない」と活動の課題を振り返る加藤さん。

「運動習慣を身につけると、体が軽くなったり楽になったりして、病気になるにくく介護を必要としない体づくりに役立つ」と説き、「運動習慣を実践したことで体の痛み・悩みを克服したかたから感謝の言葉をいただくことが一番のやりがいです」と目を輝かせます。

加藤さんは運動以外に『食』にも注目しています。自身も栄養素が偏らないようにバランスよく食べるようにし、食事量の管理をしています。

「食べ過ぎは運動効果を下げちゃうので、運動指導とあわせて栄養指導をすることもあります」と話します。

そんな加藤さんの直近の活動は、市健康増進課が来年1月30日に実施する『冬のエンジョイウォーク』。効果的な歩き方の講話と実技指導をする予定です。

『元気ではつらつ』という言葉がぴったりの加藤さん。

多くのかたの健康を支えたいと活動する加藤さんの今後ますますの活躍が楽しみです。



▲健康教室での指導風景  
楽しい会話を交えて、笑い声も聞こえてきます

▼夏のエンジョイウォークのときの指導風景

