巻頭インタビュー

介護業界のイメージを健康体操で明るく変えていきたい

(株)GOBOU代表取締役
やなせ　ひろし
簗瀬 寛さん

1985年、愛知県岡崎市生まれ。日本福祉大学卒業。大手鍼灸接骨院の勤務を経て、2014年から喫茶店のような地域密着型デイサービス「リハビリカフェ倶楽部岡崎店」を開店。その一方で、全国各地の介護施設で大人のための体操のお兄さん「ごぼう先生」として健康体操の普及に努める。これまでに全国350カ所、2万人以上と一緒に健康体操を行う。

愛知県岡崎市でデイサービスを経営し、
介護の「ご」、予防の「ぼう」で、「ごぼう先生」として
高齢者向けの健康体操を伝える活動を行う簗瀬さん。
全国各地の施設への訪問だけでなく、各種メディアを通じ、
介護業界を明るく変えようとしている簗瀬さんの活動についてお話を伺いました。

―鍼灸師として働かれていた簗瀬さんが、介護業界に興味を持ったきっかけを教えてください。

僕は24歳の時に、出張専門の鍼灸師として独立しました。そこでご高齢の方々に、ひとりの治療家を知っていただくために健康体操（以下、体操）をボランティアで始めました。

鍼灸師の往診と体操を続ける中で、デイサービスで利用者の皆さんに向けたマッサージをしている方がいらっしゃると聞き、鍼灸師としての勉強と、その方にお会いするためにデイサービスへ伺いました。

介護の現場に行ったのはこの時が初めてのことでしたが、当時は介護に全く興味がなく、介護に対してきつい、きたない、給料が安いなどという、あまり良い印象を持っていませんでした。

しかし、初めて行った施設の雰囲気に僕は驚きました。その施設は若手のスタッフが多く、利用者さん一人一人のお名前をしっかりと呼びながらいきいきと働いていました。活気があふれる居酒屋のような印象を受けたのです。その後も多くの施設を訪問した今だからこそ、その施設は特に優秀なスタッフが集まった施設だったと思えますが、最初に触れた介護現場の印象がきっかけとなり、「介護って明るくていいんだ」と、興味を持つようになりました。

―介護業界に興味を持たれた簗瀬さんが、体操を続けていきたいと思ったきっかけや出来事、体操を行う中で感じた難しさをお聞かせください。

僕はこのようにして、「介護って明るくていいんだ」と気付くことができましたが、「このことを多くの方がまだ知らないな」と思ったのです。また、体操を通じ、元気な高齢者の姿を見たことで「介護を必要としている方々も元気でもいいんだ」と気付き、知られていない介護の魅力はもっと伝えていくべきだと思いました。当時は、介護業界の中で前向きに発信している人が少なかったため、介護にはまだまだ知られていない部分があり、それを伝えていくことに僕はワクワクしました。

体操を始めた当初、僕は「効果が出るように体操を正しく行うこと」を皆さんに求めていたのですが、正しい体操ができない方がいることも目の当たりにしました。そして、正しい体操ができない方たちにとって、体操の時間は楽しいものではなく苦痛なのではないか、僕のやってきた体操の求めているものとは違いがあるのではと感じるようになったのです。

そんな疑問を感じ始めた頃、ある施設で指先の体操の時間に、体操ができないことがきっかけで笑いが起きたことがありました。できないことが集団の中で共有され、間違いからだんだんと笑いが起きる。このような雰囲気から楽しい場所が生まれる光景を目にして「ああ、これだな」と思いました。

また、ある一人のおばあちゃんの言葉が今でも記憶に残っています。山間部のサロンに行った時、その方が帰り際に「久しぶりにこんなに笑ったわ」と言ってくれたんです。嬉しそうに帰っていったのを見て、みんなで楽しい場を分かち合うことが介護業界でも必要であると思うとともに、「自分はこういうことがしたかったんだ」と感じ、この時から「正しい体操」からみんなが楽しめる「楽しい体操」へシフトしていったのです。

僕の体操は、介護予防のための体操ですが、元気な方から体の不自由な方まで誰もが楽しめる内容で「できなくてもいい、楽しむことが大事」という気持ちでやっています。

―施設訪問による体操だけでなく、YouTubeやDVD、テレビやSNSを活用した情報発信もされていらっしゃいますね。

鍼灸師として働きながら、休日には体操を教えるボランティア活動を続けていましたが、次第に本業の鍼灸師が忙しくなったことで体操を教える時間を確保することが難しくなりました。そこで、僕がいなくても皆さんが体操できるように、自らが見本となって体操をし、撮影した動画をYoutubeにアップしたのです。

最初に作ったDVDはお金がない中で作ったため、妻が撮影し、編集も自分自身で行ったものでした。家族からも本当に売れるのか心配されながらのスタートでした。介護業界でポジティブな面を明るく発信している人は少なかったので失敗してもいいという気持ちで取り組みましたが、初めて注文があった時はすごく嬉しかったですね。

体操で笑顔をつくる事がゴール!

DVDを作ったり、テレビに出るようになったりして良かったことは、「テレビで見たことがある人に会えた」と喜んでもらえたことです。施設のおじいちゃん、おばあちゃんだけでなく、スタッフの方からも「テレビの人に会えたぞ」という感覚になってもらえるのでやってよかったと感じています。

施設への訪問も、体操をする場所だけではなく、一人一人との写真撮影や、握手の時間といった一思い出を作る場所」にもなってきました。実際に、体操の時間よりもこちらの時間の方が思い出に残る方もいらっしゃるようです。

また、体操だけではなく、学生を対象に自分の経験を踏まえ、情報発信する場を設けたいと思っていたのですが、ある企業とのご縁で新卒の方に向けて話す機会が実現しそうです。私自身、経営者なので「仕事をつくること」への思いが強くあります。

将来、介護の分野に入ってくる学生たちに介護の明るさ、楽しさを伝えたいという思いもありますが、一つのビジネスモデルとして介護業界もここまでやれるんだという姿も見せていきたいと思っています。今は必要とされている方には個人でも仕事がくる世の中ですので、いかに必要とされる存在となるか、アンテナを張り、情報を得ていくことについても発信していきたいですね。

―体操を通じて得たもの、そしてこれからどのような活動に取り組んでいきたいと考えていらっしゃいますか。

僕は「介護が必要になった」、「認知症になった」と悲観的になることはないと考えています。老いることは決してネガティブなことではありません。今は、介護サービスが充実してきていて、そこに携わる職員は心の温かい人が多いため、情報を集め、介護サービスを活用することをポジティブに捉えて欲しいのです。おじいちゃん、おばあちゃん達が表情豊かに暮らすことは、支えている家族や施設のスタッフも元気をもらえるので、明るい表情で過ごすことは大切だと思います。

僕自身、ごぼう先生としてだけではなく、介護従事者、鍼灸師や、経営者などのさまざまなキャラクターを持っています。それぞれに楽しみを感じながら取り組んでいるからこそ、日々ワクワクしながら働くことができていると思います。

今後は僕がかつて持っていた介護のネガティブな印象がパッと変わったように、僕の活動がきっかけのひとつとなって、多くの方がもつ介護のイメージがもっと前向きで明るいものに変わっていったら、嬉しいですね。

今後高齢者人口はますます増え続けていきます。子どもから大人まで、多くの方に介護の魅力を伝え続けて行きたいと考えています。

世界文化社
「ごぼう先生の大吉体操　ＤＶＤ付き」

ケアハウスまきば園
行田市白川戸275
☎048-555-2202
笑顔が自慢のまきば園で、安心した生活を送りませんか?
ご夫婦でのご入居もお待ちしております!
高齢者総合ケア施設
まきば園
☎048-555-2202 行田市白川戸275
元気な挨拶と明るい笑顔!
鴻巣まきば園
☎048-547-2202 鴻巣市前谷517-1
全室個室・ユニットケアの新型特養
岩槻まきば園
☎048-797-2202 さいたま市岩槻区橋根375
開放感あふれる緑やかなケア施設
武里まきば園
☎048-739-2202 春日部市武里中野705

株式会社 福祉の街
☎048-645-2943
https://www.youism.jp
さいたま市大宮区桜木町1-12-5　沢田ビル4F

掲載広告募集中!お問い合わせは地域連携課まで　TEL 048-822-1248