

ふじもり ようこ

お名前 藤森 陽子

【会員登録 2008 年】

ご所属 (株) やまびこスケートの森
トレーニングセンター



日本スケート連盟:ショートトラック ジュニアカテゴリーの合宿帯同時、昼食時間の様子です。

食事時間前のタイミングで栄養講座を実施しました。その後、実際共に食事を取りながら講座の振り返りを行いました。

様々なシーンでの「スポーツ栄養」

兵庫県丹波市の足立路代さんから紹介を受けました藤森陽子と申します。足立さんは私の公認スポーツ栄養士養成講座受講時の同期にあたります。普段、行政関連事業を受託することが多い中、行政職員の足立さんとは様々な事柄を共感させていただき、また沢山のアドバイスを頂戴しました。

◆現在の業務

長野県岡谷市にある(株)やまびこスケートの森に勤務しています。弊社は総合スポーツ施設の企業です。配属は厚生労働大臣認定 健康増進施設:運動型健康増進施設/指定運動療法施設のトレーニングセンターで、岡谷市近隣の行政委託事業の割合が高く、「健康増進事業」や近年は「介護予防事業」の現場も多くなっています。そしてスポーツ/スケート競技振興のための「アスリートサポート事業」にも携わっています。

◆健康増進事業・介護予防事業

健康増進事業(特定保健指導・運動療法教室・一般会員指導・地域指導等)・介護予防事業(一体的介護予防事業含む)において、運動と栄養を組み合わせた様々な構成の講座を実施していますが、どの講座にも必ず運動の要素が取り入れられています。運動やスポーツによって身体活動量が多い人全てがスポーツ栄養の対象者です。この方々がスポーツ栄養をそれぞれのシーンで活かし実践できるための情報提供ができるよう、世間にあふれる様々な情報を整理し、伝える事を日頃の業務において意識しています。

弊社では特定保健指導で、腹囲測定だけでなく体組成測定を初期・中間・最終で行っています。

事例①: 特定保健指導が始まってすぐの頃、初回面接時に「6カ月で6kgの減量」を目標設定した方が3か月の中間測定時、既に6kg減量されていました。この時筋量の減少を懸念しながら測定しましたが、やはり体脂肪量より筋量の大幅な減少がみられました。中間面接時、設定した食事・運動以外に何か実施しているのでは？うかがってみた所、目標運動量の他にほぼ毎日、2時間程度ウォーキングをしていることが分かりました。この時点で、行っている運動は継続したいとの事だったので、ウォーキングの中止や削減ではなく、主食量を増やす提案等をし、アスリート並みの主食量を取りながらその後3か月継続され、中間測定時と比較して筋量をほぼ維持しながら体脂肪量を減少した事例がありました。

事例②: 天気予報で気温上昇が伝えられた日に開催された介護予防事業のウォーキング講座の際の事です。熱中症予防のため特に慎重に水分補給の声かけ、飲水の確認をしながら実施しました。初参加の男性から「今日は幾度も飲むなあ」と少しめんどくさそうに言われました。この方は既にウォーキングを日常的に行っており、運動時の水分補給も意識しているそうです。講座後にいつもの状態との違いをうかがってみました。「いつも運動前にいきなり飲んでから1時間位歩く」「途中で1回はトイレに行く」との事。いつもと比べて今日はどうでしたか？との問いかけに「あれ？今日は途中で行きたいと思わなかったな。」というお答えから、タイミングや飲水量、吸収などのお話をさせていただきました。その後「今まで飲めば良いと思っていた。これからは今日みたいに水分補給する。」と仰って下さった時、情報を整理して伝えることが出来たかなと思えた瞬間でした。

◆アスリートサポート事業

幼いころから親しんだスケート。上手でなかったし速くありませんでしたが、大好きなスポーツでした。現在の職場へ入社が決まった時、その頃を懐かしく振り返った事を覚えています。

その後業務を重ねる中、7シーズン前から日本スケート連盟:ショートトラック部門の強化スタッフ(管理栄養士)として活動させていただいております。他競技では、パラアイスホッケー競技(弊社:パラアイスホッケーNTC)、弊社へ強化合宿に来られた都内ボクシングジムの選手等々、栄養サポート業務を実施しています。

アスリートサポート事業において、健康増進事業・介護予防事業の現場での事例を選手へ紹介するかたちで情報提供する事が多くあります。そんな中、対象者が変わっても「気づき」のポイントは近いと感じています。気づきがあった後、聞いてみよう、やってみよう、より繋がると思っていますので、今後もこの「気づき」は大切にしていきたいです。そしてそれぞれの大きな課題を前に、栄養カテゴリーができる事、すべき事等を検討・実施し、目標を達成したいと思います。

今後も様々な方との関りやご縁を大切に、「栄養」情報を発信してまいります。この度このような貴重な機会をいただき、ありがとうございました。