

手術がきっかけで

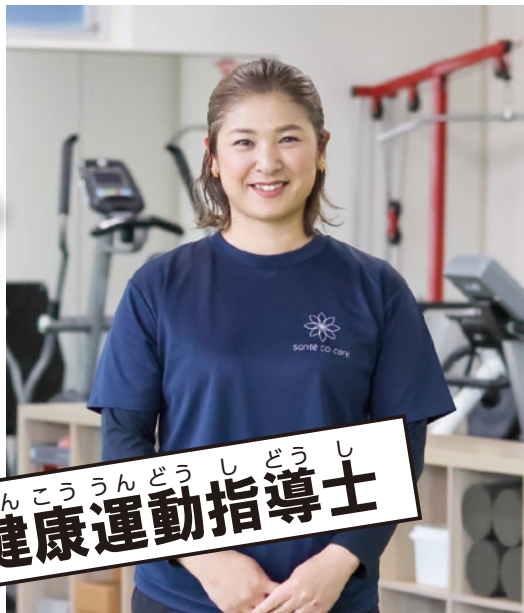
大学生の時、靭帯を手術しました。競技に復帰するため、さまざまな方が携わってくださったんです。この時「疾患を持っている人にも、運動で元気になってもらいたい」と思い、健康運動指導士を志しました。

病気の予防や改善を

運動面から人の健康を支えています。体や心の状態に合わせた、安全で効果的な運動を指導しています。さらに、運動、栄養、休養といった習慣を見直し、病気の予防や改善につなげていきます。

仕事のやりがい

「体力がない、膝が痛い」と言っていた人たちが、運動をすることで、心まで元気になります。別の習い事に挑戦したり、旅行するようになったりと、意識や行動が変わっていくのはすごいと思います。



健康運動指導士

植田 明子 さん
下関市在住

仕事図鑑

このページは、小・中学生、高校生を対象に市内で働く人・職業を紹介しています。先輩たちのメッセージを参考に、未来の自分を探してみませんか。

安心して運動ができる

雑談をしながら楽しそうにストレッチをする会員に「膝が痛いとか、腰が痛いとかはありますか？」植田さんは、優しく呼び掛けます。

その後、それぞれの健康状態に合わせたストレッチや体幹トレーニング、有酸素運動などをしています。

81歳の会員は、2年前、脳梗塞と心臓の手術をし、介護が必要になったそうです。退院後、植田さんの指導を受け、ストレッチや運動をし、平衡感覚を取り戻しました。今は大病の面影もありません。

健康運動指導士は、健康の専門知識もあるので、病気の方でも安心して運動できます。

社会を元気にする仕事

「運動を通してたくさんの人に貢献できるので、毎日が楽しく充実しています。体が動かしやすくて好きで、人の役に立ちたいと思っています。」

お勧めですよ。健康運動指導士は、社会を元気にする役割も担っています。健康運動指導士になって、社会をもっと

元気にしていきませんか？」



筋肉や運動の知識を伝えています。



個人に寄り添った指導をしています。

