

体も心も健康に

Physical Support ケアトレ
理学療法士・介護予防運動指導士
代表 藤井 康宏 さん

住所 〒831-0004

大川市大字榎津278-1

サンリバービル1階

TEL・FAX・・・094443219877

営業時間・・・10時～21時(受付20時まで)

今月は Physical Support ケアトレの藤井さんにお話を伺いました。

藤井さんがケアトレを開業されたのは、2018年4月とのこと。現在は大川市内外からトレーニンングに通われて



外観

いるお客様がいらっしゃるそうです。

「大川市の人口比率的に高齢者の方に多く利用して頂けるのかなというイメージがありました。蓋を開けてみると今現在は平均45歳くらいの女性の利用が多いです。ダイエットや日頃の運動不足解消のために利用される方もいらっしゃいます。ご病気で体の動きが悪くなった方、リハビリを続けたいが病院でのリハビリ期間が終了してしまっただ方などにもご利用頂いています」

大川で開業するきっかけなどもお話し頂きました。「以前は福岡市内で理学療法士として、病院に勤務していましたが、その頃からもっとスポーツに関わりたという思いもあって、私の実家がある福岡市か、妻の実家がある大川市のどちらかで開業したいなと考えていました。本格的に創業について考え始めた

頃に会議所主催の創業セミナーを受講させてもらいました。大川市で開業すると補助金を活用できることや地域に密着した相談が受けられるなどの事業的なメリットと、妻が妊娠していたこともあり、生活面でのサポートを受けやすい環境であることなど、総合的に考えて大川市で開業することを選びました」

創業されてから苦労されたこともあったそうです。

「お店の性質上、オープンしたからといってお客様が一斉に来られるわけではないので、本当にオープンしたての頃は、不安しかなかったです。最初は1日1人来てくれたらいいのかなという感じでした」

不安がつきまとうなかで、大川で開業してよかったこともあったとのこと。

「開業前から相談していたこともあるとは思いますが、やはり会議所とこまめにやり取



藤井夫妻（中2人）と従業員の皆さん



りさせてもらえたところはすごく助かりました。妻とも他で開業していたらここまで密なやりとりにならなかつたかもしれないとよく話しています。会議所を利用して、持続化補助金などを活用できたので、フリーパーパーなどへの広告を大々的に出すことができました。これが集客に繋がりましたね」

では、理学療法士とはどういうことかをされる職種でしょうか。

「理学療法士はリハビリのなかでも、基本的な動作を治していくものになります。運動を通じて機能を回復させてい

く。例えば歩く・立つ・寝返りを打つ・起き上がるなど、そういう動作を回復させるのが理学療法士の役割ですね。箸を持つ動作やお風呂に入る仕事など作業を通して回復させるのが作業療法士になります。病院などではよく理学療法士と作業療法士がペアになって患者様の治療にあたっています」

そんな理学療法士を目指すのたきっかけには何があったのでしょうか。

「理学療法士を目指すまではサラリーマンをしていました。が、働いているなかでほんやりと『もつとスポーツに関わる仕事かしてみたい』と考えました。どんな職種があるだろうと考えた際に浮かんできたのが理学療法士でした。私自身、小中高と野球を続けていたなかで、ケガをしたときなどにリハビリを受けることがありました。また私の祖母もひざや股関節の手術をし、リハビリを受けていました。他の方よりも理学療法士の方と接する機会が多かったから浮かんできたのかもしれないですね。いざ専門学校へ進む際も苦労しました。今よりも学べる学校が少なかったことや理学療法士コースは人気だったこともあり、オープンキャンパスの時点で『すでに理学療法士の枠は埋まっている』と言われる、別のコースを勧められたりもしましたね。このまま入学できないならば、と親に打ち明けたところ、母親

からは『そうやってぶれるくらいなら行くのをやめなさい。理学療法士になりたいから学校に行くんでしょ』と叱咤激励されました。あのとき母親に背中を押してもらえたから、入試の面接でも『理学療法士のコースしか受けません』と断言することができたと思います。その決意が伝わったのか、無事に理学療法士コースに進むことができた。この経験で、より信念を曲げない、ぶれたらいけないということ学びました」

現在、ケアトレで実施されているトレニングについてもお聞きしました。

「トレニングには私と妻、それから従業員2名の計4人で指導にあたっています。現在はケアトレコース、トレニングコースの2つのパーソナルトレニングコース、複人数で行うグループトレニングをご用意しています。ケアトレコースでは、治療ベッドに寝ていただき、理学療法士がボディケアを行ってから運動を行います。その日の体調を見て、ボディケアと運動の時間配分が変更できるコースですね。トレニングコースは、しっかり体を動かしたいという方におすすめのコースです。複数人での運動でも大丈夫だという方には、安価なグループトレニングもおすすめています」

トレニングジムと聞くと大きな機器があり、それを動

かして運動するイメージがありますが、ケアトレではマシンを使ったトレニングは行わないとのこと。

「バランスボールなどの道具と自分の体を使って運動を行うので、小さなお子さんから高齢者の方まで運動できるトレニング施設になっているのがひとつの特徴ですね。いわゆる筋肉質な体というよりは、引き締まった健康的な、動きやすい体をつくるというのをコンセプトにしています。ですので、家事がしやすくなったとか、疲れにくくなったなどの日常生活での好影響を聞くのはすごく嬉しいですね」

仕事終わりにケアトレへ向かい、トレニングをされる方も多いそうですね。

「夜は20時まで受付し、21時まで営業しています。午前10時から営業していますので、新型コロナウイルス感染症の影響が出る前は1日10人以上のトレニングを担当することもありましたね。今は社会情勢を顧みて、消毒や換気などの時間をとり、お客様同士が接する時間が少ないよう工夫して予約を受けていますね」

新型コロナウイルス感染症が早く終息して、お客様にも運動して元気になってもらいたいと話された藤井さん。

「まずは私の店が活気づくようにしていきたいですね。ここが活気あふれる場所になれば、街にも活気が出るんじゃないかなと常々思っています。そのためには大川市外の方も

ですが、大川市近隣の方にも知ってもらって、地域から愛されるお店にしたいですね。たくさんの方から『ケアトレに行けばいいよ』と言われるようなお店にしたいです」

いつかはお店を大きくして、心と体の健康をサポートする複合施設のようなものにしていきたいとも話された藤井さん。そんな藤井さんの夢はなんでしょうか。

「ケアトレに通い始めてから心身共に変わったと言われる方も多いです。例えば、毎日栄養ドリンクが欠かせなかったけど飲まなくて良くなったとか。運動する場所へ行くことで知り合いが出来るし、自分から積極的に出かけるようになったとか。運動して体調が変わったことで、次の目標を見つけた方もいらつしゃいます。もちろんトレニングをされるお客様を元気にすることも大切ですが、その方々が元気になることにより、ご家族の方や周りの人にも喜ばれることが私達のやりがいのひとつだと思います。今すぐに結果が出るようなものではないので、皆さんには何年後かの自分を見据えて頑張りましょう！と声をかけています。ずっと続けていると、だんだん表情が明るく変わっていくのが目に見えるんです。体だけじゃなく、考え方や心まで変わるお手伝いができる、そこから新たな目標へのお手伝いできるような場所にしていきたいですね」