

# こけないからだでイキキ輝く！



## 間

### 参加者が語るこけないからだ体操

こけないからだ体操のことは、参加している皆さんが一番よくご存じです。きっかけ、魅力、長く続く秘けつ、これからの課題など、各地域でこけないからだ体操を世話役として引っ張っている皆さんに語ってもらいました。

※写真は、感染症対策を行った上でマスクを外して撮影しました

### きっかけは衝撃の映像

安本 大崎は、モデル地区として平成16年から始めた先駆けの地域ですよね。

龍門 愛育委員だった当時、保健師さんからビデオを見せてもらったのがきっかけです。両脇を抱えられて歩いていたら高齢者が、3カ月後にはすごいスピードで歩いている。わたしたちの地区は、大崎の中でも高齢化が一番進み、介護予防は課題の一つだったので、すぐに地域で相談しました。みんなにもビデオを見てもらったところ、賛同が得られ、各戸を一つずつ訪ねて説明し、開始しました。

### 変わらないことが悔しい？！

龍門 体操を始めて10年後の身体測定で「10年も続けたのに、身体機能が変わっていません」と悔しがった人がいました。改善することが目標だった本人には辛かったのかもしれませんが、10

年経っても変わらず機能を維持できることは、高齢になると実はすごいことです。

### ファッションショーも面白い刺激

安本 酒井さんの地域は11年前に立ち上げられましたよね。

酒井 町内会長だったわたしに、隣の集落まで出掛けて体操に参加していた人から、地域で取り組みたいと強い要望があり、周囲に声掛けして始めました。こけないからだ体操のことは知りませんでした。

お菓子、手作りシジュース、ふかしいもなど、毎回、誰かが何かを持ち寄ります。体操中に「この服ええなあ」「孫にもらったんで」とファッションショーが始まることもあります。体操はきっかけで、明日は何を持って行こう、何を着ていこうと楽しみに思い、人の中に出ることがいい刺激になっているんだと思います。



写真左から矢野宏美さん（西田辺なかよし会：一宮）、安本作業療法士、龍門由美さん（植木白山クラブ：大崎）、酒井威津夫さん（市場幸せ会：広戸西）

### 地域みんなが応援

安本 全地区で取り組んでいる勝北地域では、年一回全員が集まる大会も行われていますよね。

酒井 感染症の影響で今年中止しましたが、今まで8回行い、毎回約300人が参加しています。

駐車場係は民生委員、受付は愛育委員、中学生の吹奏楽など、地域のさまざまな世代の人が活動を応援してくれています。

### 電撃の復活劇

安本 西田辺は消滅の危機があったそうですね。

矢野 復活して、3年目になりました。一時期は表彰までされた体操の人数が2人に減り、どうか続けたいと、町内会長から相談がありました。当時、民生委員をしていて、周囲の人に声を掛けるところ、あの人がするならわたしもしてみようと、15人ほどが集まってくれました。

### 当たり前に来てもらえる場に

矢野 人が増えた理由は、はつき



り分かりません。でも、わざわざ出掛けなくても、集まりやすい近所の公会堂で、みんなの顔を見て、体操しながらおしゃべりできる時間を、週1回の習慣として皆さん楽しみにしています。90代の人も元気に参加。スクワット（下段で紹介）をしながら、話している人もいます。コロナで中止になったときも、再開したその日から、皆さん参加してくれました。自分のこと、家族のこと、皆さんそれぞれの事情がある中で、強制でも何でもなく、当たり前に来てもらえる場になっていることがうれいのです。

### 声を掛け、つなげていきたい

安本 新しい人の参加は、どのグループにも共通する課題ですね。

矢野 活動の復活後、新しい人に声を掛け、一度は参加してもらえても、次に続かないのが悩みです。

さまざまな年代の人が参加することが、みんなの刺激になります。慣れない人でも気負わず参加できるように、定期的に声を掛け続けていきたいです。龍門 体操は、誰のためでもなく自分のためにするものです。重

### 安本 皆さんの地域への愛を感じ

ました。住み慣れたまちで、顔なじみの人たちと一緒に生き生きとした毎日を過ごすこと。体の健康はもちろん、社会的な関わりの中で心も元気になることが、結果、介護予防につながります。

一人ひとりの輝きがまち全体を元気にしてくれます。これからも一緒に続けていきましょ

## 鹿見島 木野市でも取り組んでいます！

平成26年、国の事業のアドバイザーだった安本さんを招き、介護予防市民講座を開催しました。講演に刺激を受けた市民の皆さんの「自分たちもやってみたい」という熱い要望を受けて「ころばん体操」という名前を開始。3月末現在、95カ所約2千人が参加しています。口腔機能向上のための「ひっかけん体操」を考案し、ころばん体操と一緒に実施しています。



みんなですっぴん、ころばん体操！（みんなでしよう、ころばん体操！） いちき串木野市健康増進課 主査 久保由美さん・中袴田洋絵さん

## 動

### 体操してみよう！

#### 椅子から立ち上がる運動



方法 ①椅子に座り、背もたれから背中を離し、背筋を伸ばす②腕を体の前で組み、両足を肩幅に開く③8秒かけて立ち上がり、8秒かけて座る（10回繰り返す）

※立ち上がる時、膝がつま先より前に出ないように気を付けましよう。腰などに痛みがある人は、両手を膝や机に添えながらしてみましよう ※体操は、市公式YouTubeチャンネルで見ることができます

こけないからだ体操は、町内会単位で行っています。体操に参加したい、グループを新しく立ち上げたいなど、高齢介護課にご相談ください。

