

大東元気でまっせ体操 大東市立総合福祉センター



体操は元気で声をかけながら。自然とみんな笑顔になる
大阪府大東市の市立総合福祉センターで

大阪府大東市の「大東元気でまっせ体操」は、現在市内83カ所で約1400人が取り組む。「75歳以上の人ができる」シブ体操をコンセプトに市が開発した。この体操のお陰で、大東の高齢者はほとんど元気になっているのだとか。どんな体操なのか、同市立総合福祉センターでの練習をのぞいた。

【林田紀子、写真・竹内臣巨】

自信と自立を末永く

ひと汗 いかがが

動 きたい

一室に、お年寄りたちが集まり始めた。まずは、順番に血圧測定、高すぎる人は練習を休むのが決まりだが、この日の参加者16人は、全員クリアした。年齢は60〜80代。

元気でまっせ体操は、地域の高齢者に健康で長生きしてもらうことを目指し、自立した生活を送る

の前屈。手足の指でグーパー、グーパー。今度は、左手と右手を交互に前に出し、グーパー、グーパー。すると、参加者から思わず笑い声。「あれっ、反対？」。間違っていた。「ハッハッハ」。少々間違っても愛嬌だ。

「いちに、さん、し……」。次は、腕を大きく振って、座ったままのウォーキング。肘を曲げ、両脇を締めたり開いたり。いちに、ワキ、ワキ」と掛け声もユニークだ。約20分、爪先から頭のてっぺんまで全身を動かす。休憩をはさんでリズム体操にも挑戦した。

のに必要な筋力や柔軟性を養うための約20の動きで構成されている。座った姿勢、立った姿勢、伏せた姿勢の3ポジションがあり、スクリーンやテレビ画面で、お手本のビデオ(DVD)を見ながら行う。取り組みを支援しているのは、住民ボランティアの「介護予防サポーター」。体操を指導するなどしている。

この日は、座った姿勢の体操だった。ひときわ大きな掛け声で参加者を引っ張るのは、サポーターの宮本聡さん(73)。宮本さんも参加者に交して元気でまっせ体操を動かす。若いころから運動神経には自信があったそう。はつらつとした姿が印象的だ。

パイプ椅子に座り、腕や首のストレッチから。続いて足を開いて

休憩タイムは、少数派の男性陣も交じっておしゃべりが弾む。元気でまっせ体操は、運動能力の維持・向上だけだけでなく、参加者同士のコミュニケーションも生まれ、認知症予防にもつながっている。

83歳の女性は「年を取ってできないことが多くなると卑屈な気持ちになるけれど、「持てる力の70％を發揮して、後の余力は来週にどうおいて」という宮本さんの言葉に励まされ、だんだん自信がついてきました」と笑顔。4年前に心臓の手術を受け、リハビリの一環として体操を始めたという村中東さん(68)は「これまでなかなかという強制がなく、自分のペースでできるのがいいですね」と話した。

介護認定者数を抑制

大東元気でまっせ体操を開発した大東市健康いきがい課の逢坂伸子さん(理学療法士)によると、体操に取り組み始めた05年度以降、同市の毎年の介護認定者数の伸び率が、取り組む以前より下がった。体操に参加する人が半年に1度受ける体力測定の結果でも、筋力やバランス、柔軟性など複数の分野で数値が向上し、効果が出ているという。

また、参加者たちが、児童の登下校を見守る活動を始めるなど波及効果も生まれているそうだ。市は、15年度までに実施場所を200カ所に広げるのが目標。参加している90歳以上の人と5年以上継続しているグループを、毎年表彰する。

参加は原則市民。ビデオ(DVD)は販売しており、市民は300円、その他の地域に住む人は1000円(送料込み)。同課(072・875・2661)。