

高齢者「元気でまっせ」

大東市体操10年

体力向上で介護予防 地域とつながり強化も

大東市が独自に開発し、住民が主体となって実践する「大東元気でまっせ体操」が、10年目に入った。体操を取り入れるグループは100団体を超え、参加者は約2千人に達する。体力向上で介護予防に効果を上げているだけでなく、元気になった高齢者が小学生の見守り活動に参加するなど、地域社会とのつながりも強まっている。(堀田裕史)

「大東元気でまっせ体操」で体を動かすお年寄りたち。大東市大東町の三箇大東町公民館



■3パターン

「いち、に、さん、し」。大東市大東町の公民館に約20人のお年寄りが集まり、椅子に座って腕を伸ばしたり体をひねったり、元気でまっせ体操に取り組んでいた。10年前に住民らが立ち上げた

「元気でまっせ体操大東町クラブ」が、毎週1回開いている。

7年前から参加する大島田鶴子さん(77)は「ここに来てから元気になり、走れるようになった。みんなで笑い合つのが楽しい」と笑顔。リーダーの馬本佐代子さん(78)は「メンバーが飽きないよう、楽しい運営を心掛けてくれるので心強い」と話す。

元気でまっせ体操は「75歳以上の人にもできるラジオ体操」をコンセプトに、大東市の理学療法士や作業療法

士などが中心となって開発。「座っている」「立っている」「寝て」の3パターンがある。それぞれ全身を動かす約20種類の体操で構成され、約20分で行う。

大東市は2005年頃から体操の普及を図り、市内各地の公民館や福祉センターなどで住民が自主的に取り組んでいる。月3回以上活動するグループを対象に半年に1回、体力測定を実施しており、市によると筋力などが向上。体操を続ける高齢者の医療費の伸びが、やっではない人比べて緩やかになるなどの効果があるという。

高年齢化が進展する中、市は10年後、元気でまっせ体操に取り組むグループを約200団体、参加者を約4千人に倍増する方針。住民同士の結びつきが弱い地域への浸透が課題で、マンションに住む高齢者などへの普及に力を入れる。

■倍増方針

高齢者が体操のグループに参加することで、地域社会との関わりが深まることも成果の一つ。各グループが体操の後、自由に話をしたり、ゲームをした

逢坂さんは「次の10年でさらに多くの人に元気でまっせ体操を知ってもらい、参加者が増えるよう地域を回って地道に働き掛けた」と話している。

