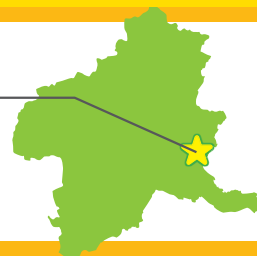


市歌に合わせたオリジナルの介護予防体操 元気おりおり体操

桐生市



ビデオを見ながら、参加者はのびのびと体操

●活動内容

平成23年にNPO法人日本健康運動指導士会群馬県支部の方が市歌に合わせたオリジナルの体操を考案。当初は保健福祉会館で考案者が直接参加者に指導を行う小規模なものだったが、徐々に評判を呼び、複数の会場で体操ができるようにビデオ化し、活動を広げていった。

「この運動はどこの筋肉を鍛えるのでしょうか」などの問いかけをしながら、使う筋肉を意識するよう指導している。すべての運動に意図があり、全身を鍛えられるよう考えられている。

体操は30分間で、トレーニング編と本編から成る。トレーニング編は、指導役が体の動かし方を説明しながら体操する。本編は、桐生市歌に合わせリズムに乗る体操である。

介護予防に関する研修を受けた介護予防サポーターも指導役として一緒に体操し、休憩時にはお茶を飲み談笑するなど、アットホームな雰囲気。現在市内の5か所の長寿センターで、週に1回ずつ（1か所は月に1回）行っており、それぞれの会場に15名ほどが参加している。

●今後に向けて

市の担当者は、「もっと多くの方に参加してほしいと思います。特に男性が少ないので、まずは長寿センター

に来て、みなさんで時間を共有し、体調などについて情報交換してもらいたと思います。また、おりおり体操は踊りではなく、筋力維持ができることをきちんと伝えることが必要です」と、話す。参加者から、ほかの場所でもやりたいと声があがってくれば会場を増やしたい考えである。



〈活動の現場から〉

8月下旬、境野長寿センターでの体操の参加者は11名。「家でやろうと思っていてもなかなかできない」、「自分の健康管理が目的。おしゃべりも好き」と、元気に語る。車で来る人も多いが、「88歳です。歩いて来ます!」という方も。その言葉を受けて「お元気なので見習わなくちゃ」と、みなさん良い刺激を受けている様子。介護予防サポーターの一人は80歳、参加者の間で「年齢より若く見える」と評判だ。サポーターに刺激を受け、参加者のみなさんも素敵な笑顔で体操していた。

基礎データ

☎0277-46-1111(代表)

桐生市保健福祉部 長寿支援課

事業開始時期/平成23年

主な活動/桐生市が作成したオリジナル介護予防体操

人数・年齢/介護予防サポーター129名 平均60代後半