

筋力向上体操 『かるやか体操』で 心も体も軽やかに！

生活環境や医療技術が向上し平均寿命が延びている現在、80歳代を迎えても、足・腰が軽やかに動かせるとしたら、自分の行きたい場所にも好きな時に行ける、誰にも遠慮せずに自立した生活が送れるなど、理想的な暮らしができるのではないでしようか。

75歳ぐらいを過ぎてくると、関節や筋力が衰えてくることで、思うように外出できない方が増えてくるという調査結果がありますが、高齢になってから運動を始めても、筋力や体力の維持・向上が図れることも分かっています。

今月号では、機械を使わずに誰もが自宅で簡単にできる『かるやか体操』（筋力向上体操）を各地区で実践している様子を紹介します。

「かるやか体操クラブ」

40歳以上の方を対象に、鷺別公民館と老人福祉センターを会場に、毎月2回ずつ『かるやか体操』を行っています。

内容は、顔の表情筋の体操からいすを利用したスクワット体操、足の指の体操など、全身を動かします。また、40歳代から80歳代までの世代が入り混じって、楽しみながら体を動かすのがこのクラブの特徴です。



「かるやか体操指導者養成」

町内会や老人クラブなど、身近な地域で体操ができるように、『かるやか体操』をボランティアで教えてくれる指導者を募り、44の方が2日間の日程で『指導者養成教室』を受講しました。



指導者養成教室

受講された皆さんが、地域で実践している様子を紹介します

登別東町2町会

登別東町2町会では、6人の指導

者が事前に集まり練習をした上で、『指の体操』『足の指の体操』『パランス歩行』など、役割分担をして指導していました。

『足の指の体操』では、「立った時に足の指で踏ん張れると転びません。足の指は大切ですよ!」と分かりやすい解説を交えながら実践。6人の指導者の明るく元気なパワーに、同じ町会の皆さんも引き込まれるように体操しているのが印象的でした。



中央東町内会

中央東町内会は、最近『いきいきサロン』を立ち上げたばかりで、役員の皆さんが試行錯誤の中取り組んでおり、何とか楽しんでもらいたいという熱意が伝わってきます。

2人の指導者の方が『指の体操』から『足の指の体操』まで、リズム良く指導。肩の体操では、「腕一本