

# 玄米ダンベル体操などの指導を通じ、 高齢者のわくわくと元気を応援。

げん き おうえん  
わくわく元気応援クラブ 宮城県

玄米ダンベル体操の指導者として大活躍。



柴田町（宮城県柴田郡）では、平成17年から玄米ダンベル体操による運動・介護予防活動を推進しています。その活動の中心となる人材を育てるために、平成18年～20年にわたり介護予防普及サポーター養成講座を実施しました。その養成講座修了者の有志が集まり、高齢者だけでなく幅広い方々が関わりやすく、また町外での活動も考えて誕生した自主グループが、「わくわく元気応援クラブ」です。

「ダンベル体操を普及させ

るために、高齢者が自分の足

で歩いて行ける集会所ごとに

サークル化を進めました。現

在、ダンベルサークル連絡会

に登録しているサークルは28

団体、参加者は約500名に

も及びます。『わくわく元気

応援クラブ』のメンバーは、そ

ぞれのサークルのいわばリ

ダーとして活動をサポートし

ています」と、代表の小丸さん

は語ります。

サークルによって、活動頻度

は、毎日、月2回など様々です

が、それぞれのペースに合わせ

たサポートを行っています。

ダンベル体操のほか、  
レクリエーションも。

クラブのメンバーは、ダンベ

ルサークルのほかにも指導者

として活躍。町や地域包括支

援センターが主催する体験講

座や、高齢者を対象とした運

動やレクリエーションの事業

など、年間100回を超える

事業をサポートしています。

また、介護保険施設（デイ

サービス）でのレクリエーショ

ンの指導にも取り組み、活動

頻度など依頼者の要望に合わ

せて支援しています。

このほか、平成19年から開

催されている「介護予防推進

大会」は、実行委員として運

営サイドで活動している大切

なイベントです。平成25年度

の大会では約350名が参加

し、各サークルの発表の場と

してだけではなく、気軽にで

きる運動による健康づくりの

大切さを再確認しました。

高齢者が気軽に楽しめる  
集いの場にしたい。

玄米ダンベル体操サークル

の活動拠点は、主に地区の高

齢者が集まれる集会所です。

各サークルは地域のコミュニ

ティを基本にしていますから、

活動自体が高齢者の閉じこも

り防止や見守り機能を持って

いるのです。

「ダンベルという」ともす

れば運動のイメージが強く、

敬遠される方もいらっしゃい

ます。これからは気軽に楽し

める集いの場というイメージ

を広め、もっとたくさんの方

に参加していただくことを目

指していきます」。

小丸さんが語るように、「わ

くわく元気応援クラブ」が果

たすのは、高齢者が安心して、

楽しく、生きがいを持ちなが

ら毎日を過ごせる基盤づくり

でもあります。これからどん

な活動が展開されるのか、ま

すます楽しみです。

