

～健康増進・介護予防・仲間づくり・豊かな人生づくりに貢献する体操～

団体名	じしゅかつどう 自主活動グループ カノン
地域	大阪府堺市
構成員	81名（65歳以上の者の占める割合：55%）
活動概要	区の保健センターで実施している「生活習慣改善教室」修了者により結成された自主活動グループ。介護予防のために、チューブ体操を中心に、歌体操も取り入れ、週1回楽しみながら体力づくりを行っている。
表章の事例区分	健康、スポーツ
キーワード	チューブ体操／歌体操

*構成員等は、平成25年4月1日時点

■活動のきっかけ

地域住民の健康づくりを支援しよう

平成20年度に堺市美原保健センターが実施した「生活習慣改善教室」に参加した修了生が、教室終了後も学んだチューブ体操と歌体操を継続しようと自主活動グループを立ち上げました。

平成22年に地域の老人クラブや女性会などの体操グループから、チューブ体操や歌体操を教えて欲しいという要望があり、「リーダー養成も兼ねて、自分たちの健康づくりだけではなく、地域住民の健康づくり支援を行おう」とメンバーの意見がまとまり、保健センターの支援を受けてチューブ体操と歌体操の普及を始めることになりました。



チューブ体操大会の様子

■活動内容や現在の活動状況

子育て支援から介護予防まで効果のある体操

保健センターの場所を借りて、週1回体操の練習をしています。メンバーの中には、自分の住んでいる地区の集まりで、リーダーとして月2回から週1回の頻度で、定期的に指導している人もいます。

地域からの依頼があればメンバーが出向き、単発の体操指導も行っています。最近では、子育て支援グループなど若い世代からの依頼もあります。座ったままでも、車いすに乗ったままでもできる体操であることから、介護施設やデイサービス、市の



体操を指導するスタッフ

老人福祉センターで行われるさまざまな講座で体操ボランティアとして活動しています。高齢者の健康増進や介護予防、閉じこもりの防止、仲間づくりに効果のある体操として指導しています。

平成23年度から、保健センターとの共催で、区の体育館を会場にチューブ体操大会を開催し、平成24年度には201名の参加があり、普及の効果を伺わせる大会となりました。

参加の呼びかけは、メンバーの口コミによるものが中心です。また活動の幅が広がり、参加者が増えることによって、参加者の年齢層などに合わせた内容の体操を取り入れた会を開催しようという方針から、保健センターの保健師に相談し工夫を凝らしており、保健師や講座の受講者からの口コミによる指導依頼も多くなっています。



手首を使った脳トレ体操の光景

■ポイント、工夫している点

情報収集の成果を新しい体操に取り組む

単調になりがちな体操を明るく、楽しく、運動が苦手な人も「また運動に参加したい」と思えるよう工夫しています。その工夫とは、新しい体操や音楽の情報収集のために絶えずアンテナを張り、新しい体操を取り入れることです。多くの参加者をひきつけ、メンバーが年々増加していくことに工夫の成果が表れています。保健センターが実施する区民の健康相談や病気予防対策などとの兼ね合いから、保健センターの保健師と連携しながら実施することを大切にしています。

■課題と今後の展開

リーダー養成を兼ねて健康づくりの輪を広めよう

新しいリーダーの養成とメンバーの体操指導力のレベルアップを図ることを課題としています。メンバーのみの練習を重ねることと指導の機会を増やし、指導を通して指導力を身に付けるように数名の企画メンバーが中心となり、企画と運営を検討しています。

チューブ体操は場所を取らず、持ち運びも容易であり、怪我をすることもなく、座ったままで、音楽を聴きながら自宅で体操をすることも可能です。このような特色をいかして現在は美原区内のみで活動を行っていますが、今後は区外にも指導に出向き、健康づくりの輪を広めようとしています。

〔チューブ体操〕

普段使わない内部の筋肉を鍛えることができる特色があります。無理をせず動作を最後までできるチューブを使い、時には2重にしたり、短く持ったりと負荷を調整することができます。一定方向へのみの動きではなく、全方向への動作が可能です。腰痛予防、膝痛予防、足首捻挫予防、肩こり防止などのリハビリ体操として行われています。