鈴木 利周
3月18日 10:54 ·

中日新聞の朝刊です。

座って体操 介護予防

袋井で高齢者の交流会

「しぞ～かでん伝体操」に取り組む高齢者ら＝袋井市の浅羽北公民館で

高齢者向けの椅子を使った介護予防体操「しぞ～かでん伝体操」に取り組む袋井市浅羽北地区の八つの住民グループによる交流会が十七日、同市浅羽北公民館で開かれ約百人が各グループの活動を報告したり、体操で体をほぐしたりした。

同体操は高齢者が筋力を鍛えることで介護予防につなげようと、静岡市が創作。袋井市は二〇一五年度から各地の地域包括支援センターを中心に普及に努め、市内全域に活動の輪が広がっている。先駆けとなった浅羽北地区では、地区内八カ所でグループが発足。公会堂などを利用し、体操を通じて親睦を深めており、今回初の交流会が実現した。

各グループの報告で、お年寄りらは「転倒防止に体操は有効」「参加人数が二年間で延べ三千人になった」などと活動を振り返った。全員での体操では、童謡「かたつむり」のメロディーに合わせてゆっくり吸って腕や脚を無理なく体を動かした。九十九歳の女性へのインタビューや指体操なども参加者は和気あいとした雰囲気の中れ合いのひとときを過ごした。（土屋