

コツコツ続ける金亀(根気)体操



ひこにやんも金亀体操を応援!

無理なく体を動かし健康を維持するために、彦根市が考案した金亀体操。その輪は徐々に広がり、今では多くの自主グループが定期的に取り組んでいます。

彦根のご当地体操で筋力アップ!!

「イチ、ニイ、サン、シイ」。10時にぞくぞくとシニアが集まったかと思えば、開出今自治会館からはつらつとした大きな声が響き渡ります。8人のメンバーがやってきたのは、「金亀体操」の定例会を行うため。熱心に体操に取り組む反面、合間にはにぎやかなおしゃべりと冗談が飛び交い、いつも笑いが絶えません。彼女たちの元気の秘訣という金亀体操は、5年前に考案された彦根発のご当地体操です。

となつています。しかし、高齢者ひとりでは、なかなか体を動かすのにも現実。そこで、「近所の仲間と一緒に取り組むことを主眼に置きました」と話すのは、彦根市福祉保健部の川崎孝部長。体操の継続に大きな意味があるため、体操名に「根気」を入れ、金亀城にかけて地元のカラーを表しました。

金亀体操の内容は、大きく4つ。全身をほぐすストレッチ、肩や腰の筋力トレーニング、バランス運動を経て、有酸素運動を行います。考案したのは、彦根市の保健師と、彦根市立病院リハビリテーション科の職員とあって、科学的な根拠もありました。「一般的には、無酸素運動(筋力トレーニング)のあとに有酸素運

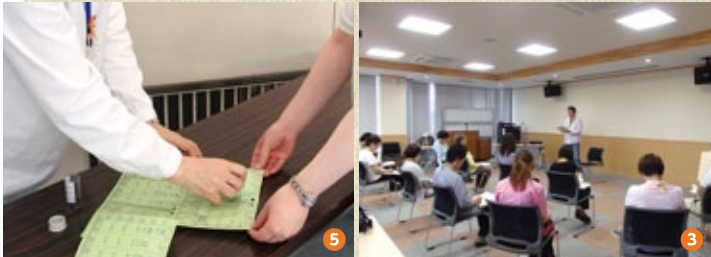


左から彦根市福祉保健部医療福祉推進課 高山 運材さん、川崎 孝さん(同部長)、大窪 牧さん(同課) 「金亀体操は、自力で足腰を丈夫にするきっかけ。何歳からでも筋力はずつと、始めてみて」とニコリ

動をすると、筋力がアップし、基礎代謝が上がるといわれています。金亀体操では、これに沿って約30分の無酸素運動をし、肩や腰周りを鍛えます。足腰の痛みや肩こりなどを改善する効果が期待でき、介護予防になりますよ」と、医療福祉推進課の中でも理学療法士としてのキャリアがある高山運材さん。

口の健康のための体操なども盛り込んで内容を充実させました。「人に会う」「お話しする」「仲間とのひと時が継続の理由」金亀体操を始めるには、難しい手続きは不要です。市民5人以上でグループをつくり、中学校学区ごとに設置された彦根市地域包括支援センターへ「金亀体操出前講座」を申し

高齢者が元気になれば、彦根はもっとにぎやかになる



1.開出今自治会館でのワンシオン。有酸素運動以外はイスに座ったままできるのも、金亀体操の大きな特徴 2.彦根市福祉保健部職員の体操の様子。昼休み中に取り組むのは、「金亀体操+」。体操後は頭がすっきりし、気持ちよく仕事ができる 3.彦根市医療福祉推進課による、介護予防運動指導員養成講座。現在、養成講座を修了した指導員は104人を数える 4.参加者のなかには男性の姿もあるが、やや少なめだとか。大野木さんは「もっと男性に来てほしい」と話した 5.グループ活動の頻度を上げることが課題。福祉保健部では、出席カードにスタンプを押す取り組みを実施している



彦根城をバックに金亀体操+。普段は体を動かすのが辛くても、みんなやれば、こんなに楽しい!

込みます。「地域包括支援センター職員が出前講座に訪れ、金亀体操の一部を体験していただきます。その後、続けたいという意向があれば、『金亀体操講座』を受講していただき、DVDを見ながら定期的に実施していただくという運びです。どちらの講座も無料で受講できますよ」と彦根市医療福祉推進課の保健師・大窪牧さんは説明してくれました。

手軽に始められるため、現在では老人クラブや自治会など69ものグループが結成され、金亀体操にいそしんでいます。

開出今自治会館で指導をする介護予防運動指導員の大野木正子さんは、指導歴5年。金亀体操が生まれた初年度に研修を受け、週に一度、開出今自治会館を訪れています。「もともと、ダンスを習っていたので、『何かみんなできるものがあつたら』とは思っていません。そんなときに金亀体操に出合ったんです」と屈託のない笑顔を見せます。集まった人たちの前に立ち、体操をしていると、さまざまな発見がありました。正式名称に「根気」と入っていますが、辛抱強さは必要ありません。とにかく明るく楽しい場なので、継続の苦しさはないようです。

開出今地区で金亀体操に参加している角田雪子さんも、体操の魅力を肌で感じています。「私自身、『脊柱管狭窄症』という病のあと左

知らない人でも、すぐに打ち解けられる!



角田 雪子さん、大野木 正子さん 料理や健康、地域の情報交換などなんでも楽しく話しています

足がしびれて、出不精になっていました。なんとか改善したいと金亀体操を始めたら、皆さんとの会話が楽しかったんです。笑いが止まらず、週に一度の楽しみになっています。角田さんのほかにも、筋力の衰えに悩んでいた参加者が笑顔を取り戻したり、足の指を骨折していた参加者が回復したりするなど、好事例は尽きません。

科学的に裏打ちされているだけでなく、仲間と顔を合わせて元気を生み出す金亀体操。おしゃべりや会話が体操とあいまって、大きな相乗効果を生んでいるようです。「寝たきりにならないよう、肉体系年齢が5歳は若くなつてほしいですね。大野木さんが語る夢は、すでに現実のものとなつているのかもしれない。少し健康に不安がある人、リハビリに取り組みたい人、さらに元気になりたい人など、多くの人に門戸を開いている金亀体操。長く元気に暮らせるよう、始めてみてはいかがでしょうか。