

特集 ころばん体操でイキイキと！

～みんなが主役の介護予防に注目～



▲正坂集落がモデルとして活動

本町の65歳以上の高齢者人口は、平成29年4月1日現在で49,500人です。これは総人口（1万3,488人）の約37%に当たります。そのうち、要介護・要支援認定者数は995人であり、高齢者において何らかの介助・支援が必要な状態となっています。本町では、介護予防に高い効果がある『ころばん体操』と呼ばれる介護予防運動に着目し、平成28年度に正坂集落がモデル地区として活動を開始しました。現在までに

「階段を上る時に手すりを使わなくなった」「杖なしで歩けるようになった」

体操は、週に一度公民館などで行われており、コツコツと継続することで確実な効果が表れています。



▲昨年8月に住民説明会を開催

7か所10集落でころばん体操が行われています。ころばん体操は、おもりの入ったバンドを手足に取り付け、歌を歌いながらゆっくりと体を動かす簡単にできる体操で、おもりは参加者に応じて重さを調節できます。

健康づくりは一朝一夕ではなかなか成しえませんが、だからこそ、自分たちが主体となり、無理なく、楽しく活動できることが重要です。

「さあ、みんなで一緒に『ころばん体操』を始めてみませんか。」

「前より転ばなくなった」「みんなと会えることが楽しい」

など、多くの声を聞くことができました。定期的に住民同士が顔を合わせることも魅力の一つです。



▲みんなで目標も立てます