

Interview

「ころばん体操はとにかくカンタンなんです！」

体操を指導した先生の思い

「ころばん体操」は筋力をつける体操です。日常生活が少しでも楽になるよう肩まわりや下半身の筋力をしっかりとつける運動をおこないます。簡単な動作をゆっくりおこなうので、間違いが少なく手軽にできますし、高齢者の方でも簡単に、危険も少なく楽に運動できます。

また、「ころばん体操」は童謡を歌いながら運動することもおこなうことで、自然としっかりと呼吸をおこなうことができます。

ながら体操をおこなうことができますし、一番は懐かしい童謡を歌うことで楽しい気分になることです。

さらに、段階に合わせておもりを使用するので、個人に合わせた負荷で調整しながら、自分ペースで進めていきます。

大崎町で教えて2年になりますが、着実に「ころばん体操」は広まっているなど感じています。「ころばん体操」を通じて笑顔で、いつまでも歩けるようにしていただきたいと思っています。



川尻 彰 先生
NPO法人健康づくりフォーラム所属健康運動指導士として活躍しており、本町では、平成28年10月より「ころばん体操」の指導をいただいています。

【現在ころばん体操を実施している集落一覧】

自治公民館	時間	曜日
正 坂	午後 1 : 30	火
梶 岡	午前 9 : 30	火
仮 宿 上	午後 1 : 30	木
諏訪下・上町・上住	午後 3 : 00	木
高 井 田	午後 2 : 30	金
倉 元	午前 9 : 00	金
中 持 留	午後 3 : 00	木
上 益 丸	午後 2 : 00	水
上 仮 宿	午前 10 : 00	金
宮 下	午前 9 : 00	木

自治公民館	時間	曜日
仮 宿 下	午後 1 : 30	水
中 沖 中 他	午前 9 : 00	水
岡 別 府	午前 9 : 30	火
三 文 字	午後 1 : 30	金
新 地	午前 9 : 30	金
地 応 寺	午前 9 : 30	水
城 内	午前 9 : 30	水

※ころばん体操の「ころばん」とは…
「転ばない」という意味で、いちき串木野市の保健師が名付けました。「ころばん体操」は平成25年からいちき串木野市と日置市で始まり、鹿児島県内で広く取り組まれています。

あなたも「ころばん体操」始めませんか

町では、この「ころばん体操」を広く周知する取り組みをおこなっています。現在、上記の集落で「ころばん体操」をおこなっておりますので、興味がある方は保健福祉課介護福祉係までご連絡ください。

また、お住まいの集落でも「ころばん体操」を始めたいという方もお問い合わせください。

☎ 099-476-1111 (142)



▲ 梶岡集落のみなさん