

甲佐町の

カエル体操

「若かガエル、筋肉も若かガエル」をスローガンに、町と関係機関などで作成した「甲佐町のカエル体操」は、高齢者の体力の衰えを防ぐために考案されました。

この体操では、足腰の筋力を鍛えて、心も体も「若かガエル」ことを目指し、「ストレッチ体操」と「筋力トレーニング」で構成されています。

今回は、「ストレッチ体操」の中から、3つの基本的な体操をご紹介します。



①胸・肩・横腹のストレッチ

両手を組んで、天井に向かって伸ばし、そのまま左右にゆっくり体を倒しましょう。



③背中とお尻のストレッチ

片ひざの前で両手を組み、そのまま足を抱え込むようにして、ひざを胸に引き寄せましょう。



②背中と腰のストレッチ

足をしっかり床につけて、ゆっくり体を前に倒しながら、両手をつま先に持っていきましょう。

この体操を行うことで、足腰の筋力が鍛えられて転びにくくなり、骨折などのけがや事故を防ぎます。ただし、体操は、継続的に取り組まないと筋力が元に戻ってしまいますので、毎日行うことに意味があります。

体操に取り組むときの注意点として、無理をすることは意味がありません。自分が「気持ちがいい」と感じる程度の強さで運動し、ほかの人と競争せずに自分のペースで行いましょう。

体力低下を予防するためには、ストレッチと筋力アップが重要であることから、「カエル体操」は「ストレッチ体操」と「筋力トレーニング」の2つの体操で構成されています。

近年、高齢者の皆さんの生活機能低下に伴う転倒事故などが多く見られます。体力の衰えが主な原因となって起こる事故を予防し、高齢者の皆さんの「生活の質」や「健康の質」を高めるための体操として、町では「甲佐町のカエル体操」を平成17年度に考案しました。



木村 真澄 保健師
〔町保健福祉センター〕



①かかとで立つ筋力トレーニング

いすなどに手を置いて、つま先を上げてかかとで立つ動作を繰り返します。



③ひざの曲げ伸ばしでの筋力トレーニング

いすなどに手を置いて、ひざをゆっくりと曲げたり伸ばしたりする動作を繰り返します。

かみましき

なるなる体操

「上益城なるなる体操」は、「毎日5分の健康法」と題して、高齢者が毎日続けられる体操として考案されました。

「春の小川」などの曲に合わせて体を動かすのが特徴で、「立って体操編」、「座って体操編」、「床で体操編」があり、高齢者の状態に応じて無理なく体操ができるようになっています。

今回は、「立って体操編」の中から、3つの基本的な筋力トレーニングをご紹介します。



②つま先で立つ筋力トレーニング

いすなどに手を置いて、かかとを上げてつま先で立つ動作を繰り返します。



高橋 奈里 保健師
〔県上益城地域振興局福祉課〕

曲に合わせて体を動かし元気になる「上益城なるなる体操」

「上益城なるなる体操」は、県の介護予防事業の一環として、地域の高齢者の特色に合わせて考案した介護予防のための体操です。

上益城郡の関係機関などで作成した上益城オリジナルの体操で、「心も体も元気になる」、「続けてやれば、自立のための大きな力となる」などの、「なる」の願いが名前に込められています。「春の小川」などの曲に合わせて体を動かし、体操する人の状態に応じて無理なくできるように3つのバージョンがあります。

実際の効果を評価するために、ある老人クラブで3か月にわたり週2回の体操に取り組んでいたところ、実施前に比べて、参加者の皆さんの体力測定の数値が向上したという結果も出ており、体操の効果が表れています。

今は、介護予防は高齢者だけの問題ではなく、若い人にとっても大切なことです。幅広い世代で、この体操を活用して、健康増進や体力維持に積極的に取り組んでほしいと思います。