

介護予防の取り組みに最適！

ココから体操 でかたんに運動指導！



◆「ココから体操」実施報告◆

各施設で活躍中の ココから体操認定指導者より、数々の実施報告が寄せられています！

サンシニア河津では、平成18年5月より新予防給付・介護予防事業をスタートさせています。運動プログラムとして、「ココから体操1」を取り入れています。

中でもフロー体操は、日頃使わない筋肉が動きの中で自然に動かされ、利用者の方に好評です。また、繰り返し行なっていくと、体幹部の筋肉を上手く動かせるようになられ、動きも徐々に大きくスムーズになってきています。その変化に私も驚き、楽しみながら指導をしています。

地域包括支援センターでもココから体操を取り入れて指導する予定です。運動でこころとからだがいキキとするきっかけを作れたらと思っています。

(デイサービスセンター サンシニア河津 主任 齋藤文子さん)



とにかく覚えないと指導できないので覚えるのに苦労しました。しかし何度もテキストやDVDを見ながら覚え、実際の指導の時は1つ1つの動作を相手が理解できる言い方に工夫して行なっています。現在は老健施設入所の方、認知症をお持ちの方を対象にココから体操を行なっています。月～金、土は午前のみ ほぼ毎日実施しています。皆さん楽しんでいただけるように、動作を大きくしたり、工夫して（時にはスタッフも一緒に）やっています。椅子で行ないますので、横向きの動作を正面向いたまま行なったり、対象者に合わせアレンジしています。体幹部を鍛えたいので、車椅子の方も椅子に座ってもらったりします。ゆるやかなゆっくりした動作は意外ときつくなかなかよいトレーニングになります。高齢者とはいえ皆さん元気で、リズムを取って活き活きと動かれています。

(高知県土佐清水市 老人保健施設 職員 Mさん)

【京都市上京老人福祉センター】

当センターでは、2006年9月～12月までの3ヶ月間（週3回）、申込み制の健康づくり教室としてココから体操1,2をスタートさせました。教室終了後は、週1回のペースで自由参加で継続しています。現在は、追加募集をしていないにもかかわらず、参加者からの口コミによって新たに参加された方も数名いらっしゃいます。参加者からは「肩こりがなくなった」「毎週体操に来るのが楽しみ」「来年度も続けて参加したい」と大変好評です。

ココから体操2は普段の生活の動きを利用した筋トレになっていますので、参加者も動きを習得しやすいように思います。なじみのある動きなので、意識的に筋肉を使うことも容易なようです。

私は運動を指導するのは初めてなのですが、指導教材とテキスト、研修で指導ポイントなどを習得できました。指導者センター職員3名で行っていますが、全員一定のレベルで、同じ言葉・タイミングで指導できるので、参加者もわかりやすいようです。

職種が事務員ということもあり、私自身はじめは運動指導に躊躇していたのですが、今ではココから体操を習得できて、参加者と一緒に作り上げていく喜びなど私自身も得るものが多く、やって良かったと感じています。

(職員 Kさん)

週に1度、同じ体操に参加され実践される仲間同士で、実施場所までの往復路や途中の休憩時は、世間話を含めその時の健康状態、健康についての情報交換、困り事相談などされる姿が見られ、横の繋がりがも桜の枝のようにニョキニョキとのびているなあと感じています。

ココから体操は、一つひとつの動きがそれほど複雑なものではなく無理なく動ける、個人の身体の状態状況に合わせて姿勢を選択出来ること、ココから体操2は特に日常生活動作をイメージしながら出来る→そのために日常生活の中でも活用しやすい・思い出しやすい、クールが分かれていますので、途中からでも部分的に取り上げてでも実施することが可能であり、またメリハリも出来るため時間の長さを負担に感じにくい、気持ちが盛り上がるたのしい音楽である、指導側としてテキストの指導ポイントがわかりやすいこと・・・そしてなんといっても、参加者と同時に指導者も楽しんでおまけに健康づくりができちゃう！といったところが一番でしょうか。

目でみえる身体だけでなく、こころも穏やかに、健康になる「ココから体操」、これからも地域で継続していくことができると思っています。また、今参加しておられる方が先頭にたち、地域でココから体操を始めたい事が出来ればとも思います。

(職員 Aさん)



こころとからだの健康体操

洗濯・掃除・着替えに洗顔、日常の何気ない動きも侮れない。それぞれ少し意識をして動いてみれば、それは立派な体操となる。軽快なリズムに合わせれば、運動嫌いでもそれほど苦には感じない。



2月19・26日、3月5日、3回コース、四街道市保健センターにて、ボランティア向けに健康体操の指導法が紹介された。健康体操の対象者は「高齢者、低体力者、生活習慣病罹患者」など健康に特に気を配る必要がある人たち。その名も「ココから体操」。この体操は普及し始めてまだ2、3年の新しい体操であるが、いつの間にかやらか会場いっぱい笑顔で包まれていくという、ただけではなく心も健康になる

体操である。健康寿命をのばして人生を楽しく生きましよう」と指導員の松浦さん。自立した生活を築き始める健康寿命とは体はもちろん、心も健康であるということ。

ゆっくりとしたウォーミングアップの後、いよいよココから体操の始まり。お掃除編に身支度編、お出掛け編に入浴編、まるで体操の物語。腕を伸ばして掃除機をかけ、足をぐいっと踏み出せば、鍛えられる大腿筋群。洗濯物は、両腕、両ひじ、横にし、しっかりひっぱって、しわを伸ばせば背筋力がアップする。両手を上下にきゅっきゅと顔を洗うと肩こり予防。電車でお出掛け、すぐに座らず、揺れにあわせて重心移動。よしよしと足を上げてお風呂に入り、ひざを曲げればスクワット効果。日常の動きをリズムに

合わせ体を動かしている、場面場面で思わず各家庭の話題が口をついて出てくる。共通の話題に孤立感はない。笑いながら誰でもできるという安心感と達成感。心が動けば、体も動く。あなたも無理なく、楽しく動いて健康寿命をのばしませんか？

※問い合わせ
☎0433(424)7775
松浦



地域新聞 2007年3月23日号
研修会の模様が掲載されました。
筋肉Tシャツの方で指導されているのが松浦さんです。

市からの依頼で、福祉施設や地域の高齢者の方にボランティアで接している方々を対象とした、健康体操の指導法の研修会(計3回)を担当しました。

研修会を行うにあたり、ココから体操の内容を正しく伝えなければいけないと責任を感じ、戸惑うばかりでしたが、メールを通して、トータルフィット(株)より励ましや資料等バックアップしていただき、不安が少しずつ解消していきました。

「この体操を好きになってください」「体操の順番よりキーワードを覚えましょう」そんな言葉掛けをしながら、好きになってもらえるよう楽しさ、気持ち良さを伝える事を中心にやってみました。硬かった参加者の表情もだんだんにほぐれ、あせもジワジワと出てくるようになったころには楽しいですね、気持ちいいですねとの声がかかれました。

また、「いろいろな体操教室に参加しても、何をやったか忘れて家に帰っても出来ないけれど、これなら家事を連想したり、やりながらでも出来ますね」との感想も聞かれ大変うれしくなりました。

参加者自身も、普段体操を行ったり、運動指導をされない方々でしたが、最終回には全員が前に出て「ココから体操」を声を出してリードする課題をこなし、自信をつけられたかと思えます。

緊張の中にも和やかな雰囲気ですべて終了する事ができ、私にとっても「ココから体操」を復習するいい機会にもなり、貴重な経験となりました。

(千葉県四街道市教育委員会 松浦由紀子さん)