

SBS静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど いきいきライフ」の2022年度のシリーズ(全4回)がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール ユーフォニアで始まった。第1回の後半は、大人のための体操のお兄さん ごぼう先生が「元気をキープ! 若さをキープ! ごぼう先生とイス体操」と題して、聴講者も座りながら参加した体操と講演の内容を紹介する。

<企画・制作/>
静岡新聞社地域ビジネス推進局

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター
〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1
電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

聞いてなるほど!

いきいきライフ

元気をキープ! 若さをキープ! ごぼう先生とイス体操

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社、静岡放送 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

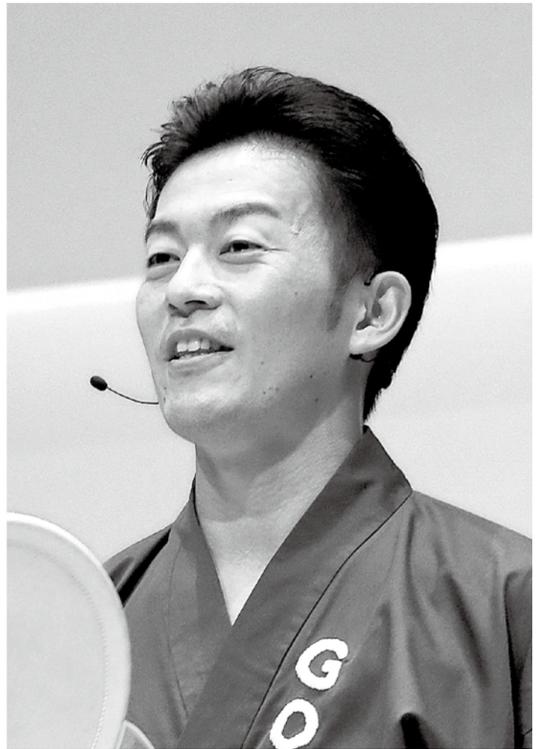
意識して体を動かし筋力キープ

座ってできる体操、楽しいかどうか

私は「ごぼう先生」という名前で、座ったままでできる体操を12年以上指導してきました。このニックネームは、介護の「ご」に予防の「ぼう」が由来です。28歳の時にデイサービスの経営を始め、介護の現場で活動してきました。

さて、私が指導する体操には特徴があります。まず、座ってできる。次は、できた・できないでなく、楽しいかどうか。そして意外ですが、体操はできない方がよい。この三つです。

では早速一つ、指の体操をしてみましょう。まず片方の手は、じゃんけんのグーチョキパーを繰り返して、もう片方の手で1から10まで数えます。やってみると、脳が混乱しそうですね。私はこのような体操をDVDにして20作品ほど制作し、全国の介護事業所や地域のコミュニティで活用されています。



■ 大人のための体操のお兄さん
ごぼう先生 (築瀬 寛さん)

ごぼうせんせい(やなせ・ひろし) 日本福祉大卒業。大手鍼灸(しんきゅう)接骨院の勤務を経て、2014年に高齢者の笑顔をつくる会社「GOBOU」を創業。全国各地の介護施設や地域を中心に、「大人のための体操のお兄さん ごぼう先生」として介護予防の普及に努める。



ところで、先日私は東京の国立競技場に行く機会がありました。先天性四肢欠損で作家の乙武洋匡さんが、義手・義足を装着して歩くプロジェクトに参加したのです。乙武さんは117歳も歩くことができました。その時「三つの要因で歩けた」と話していました。一つはテクノロジー。最新の義手・義足を作ることができた技術。次に自身の努力。階段を上るトレーニングなど、4年間こつこつ頑張ってきた。そして三つ目は人の支援。理学療法士、義肢装具士など、多くの手助けでできたということ。この超高齢社会にあたり、とても参考になる話だと私は思いました。

日々体を動かしていれば、健康が維持できます。それでは再び体操です。まず姿勢を把握しましょう。

正しい座り方。椅子の背もたれに寄りかからず、座面の前方に腰かけ、両足は床につけます。では、その姿勢のまま両方のつま先だけキューッと上げてみましょう。これはふくらはぎの筋肉を伸縮させ、ポンプのように血液を心臓に戻す運動になります。長時間座り続けると足がむくみ、血行不良になるので、ご自宅でもこまめに実行しましょう。

体を一日一回でも意識的に動かすこと。買い物などで歩くことも重要です。ところで、歩く速さがゆっくりになっていくほど、支援や介護が必要になります。今の筋力データがあります。今の筋力をキープしたい場合は、血行を促すことが大切です。そして自分の体によく触れて、今の体力や脚の状態などを自分で把握しましょう。

シニアこそ ネットを学ぼう
さて、今は「人生100年時代」といわれ、私もデイサービスの利用者から「こんなに生きると思わなかった」との言葉をよく聞きます。老後への不安や心配を減らすためにも、今のうちから学んだり、

健康な状態を維持したりすることが必要ではないでしょうか。「生涯学習」という言葉もあるように、今は学び続ける時代です。そこで私は、ぜひインターネットを学んでほしいと考えます。戻込みしないでください。シニアの方々がデジタル機器を少しでも使えば、生活はもっと便利になるはず。もちろん、インターネットの世界には横文字のややこしい用語があり、抵抗感を示す方も多いでしょう。ですので、今日はその中でも皆さんがよく見聞きし、使う用語を分かりやすく説明します。

では、皆さんがよく利用する銀行やお店に例えてみましょう。まず「アプリ」というのは店舗のことです。そして、口座の開設やお店を利用する際「今まで当店を利用したことがありますか?」とお店から聞かれる、利用の権利が「アカウント」です。使っていたことがあれば「ID」を聞かれます。これは皆さんの名前、名義のことです。誰とも名前が重なってはいけなないので、本名ではなくアルファベットや数字などで示すことが多いです。

そして「パスワード」。銀行の(ATM)現金自動預け払い機)でお金を下ろす時やクレジットカードで買い物をする時、暗証番号を押すのと同じ意味です。ただし、ATM

のように4桁ではなく、6桁以上のことが多いです。最後はお店に入る、窓口に行くという意味です。

私は介護の仕事をする中で、高齢者が買い物を自分でできる大切さを実感しています。運転免許証を返上したり、近くの店が撤退したりと、買い物に不便を感じている方が少なくありません。自分でもなかなか買いたい物に行けないと、家族にお願いすることもありますが、それが嫌。ただ、そのたびに自尊心が少しずつ削られていく気がするので。

自分で買う選択肢、快適さと自信を得る
ですが、インターネットを使って注文できれば、自分自身で欲しいものを気軽に手に入れられます。その選択肢が残ることは快適さと自信の両方が得られます。もちろん、

おなじみのスーパーに行き、商品を手に取って選んで買うことも必要ですが、将来を見越して覚えておいて損はないと思います。早いうちに体験をしておけば、10年、20年後、先々の暮らしに違いが出てくるのではと感じています。

実は、わが家もネットスーパーを利用しています。子どもが3人いるため、牛乳は1週間5本、すくなくなくなってしまうのです。そこで、重たい牛乳だけでも届けてもらったところ、これが非常に楽になりました。普段の食材や日用品は歩いて買い物に行くとしても、例えば重たい商品、遠くまで行かないと買えない商品、まとめ買いしたい商品など、上手に利用すれば、暮らしが少しでも便利になるはず。

ただ、インターネットは迷惑メールや詐欺などの危険も伴います。私が作った、やさしいインターネットの使い方の冊子を、本日皆さんにお配りしましたので、読んでいただければうれしいです。

戦争や災害、事件など暗いニュースが続く昨今ですが、その中でも明るく、心穏やかに過ごしていきたいですね。ご自分も周囲も、皆の気持ちが良い理想の状態。それを「お達人」と呼ぶのかなと思います。皆さんもぜひ、これからもお達人でお過ごしください。

よく使われる用語
まずは4つをマスター!
It's okay Master these 4 words!

この4つは、アプリなどを利用するために必要になります。

アカウント (Account) → ID → パスワード (Password) → ログイン (Login)

銀行の用語に例えると...

- 口座 (Account) → 残高 (Balance)
- 名義 (Name) → 口座の名義と同じ (Name)
- 暗証番号 (PIN) → 他人が勝手に出金しないように、本人確認をするための「かぎ」を打つための「かぎ」の役割が「パスワード」です。
- 窓口・ATM (ATM) → 口座を利用して何かをするために「窓口」や「ATM」を訪れるのと同じものが「ログイン」です。

出典:「スマホやさしいノート」やなせひろし発行

06 カメラだけでも、暮らしが楽しく便利になる!?

Cameras make your life more enjoyable and convenient.

孫やペットの成長記録に身近にあるスマホだからこそ、気負わず撮って、気づけば成長アルバムに、遠く離れた家族や友人とも、データを送り合っで思い出を手軽にシェアできます。

時刻表や貼り紙などの記録に
今までメモしていたものも、カメラで撮ってカンタン保存!メモを無くす心配もないし、画面上で拡大できてもとにかく便利。

QRコード 読み取り & アクセス!

ホームページアドレスやメールアドレスを文字で打ち込むのはごく億劫!でも、QRコードを読み取ればすぐにアクセスできて、商品情報や購買の応募もラクラク!

検索したレシピなどを画面ごとパシャッ

スマホの「画面」を撮影(スクリーンショット)することもできるので、料理のレシピなどを画面で保存しておけば、その都度検索する手間も省けて便利!

出典:「スマホやさしいノート」やなせひろし発行

ごぼう先生 (築瀬 寛さん) の講演は
SBS ラジオ で聞いていただけます。

SBSラジオ (1404KHz / 1557KHz)
8月13日(土)
19:00~19:30 放送

