

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 ユーフォニアで開催された。第3回の後半は、大人のための体操のお兄さん ござう先生が「体と頭を動かして、元気を維持する5つのキーワード」と題した講演などの内容を紹介します。
<企画・制作 / 静岡新聞社地域ビジネス推進局>

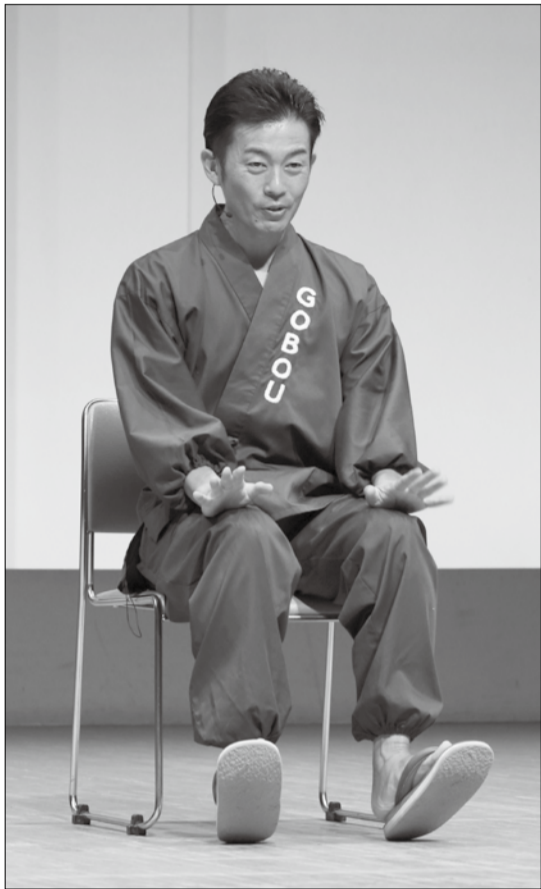
聞いてなるほど!

いきいきライフ

体と頭を動かして、元気を維持する5つのキーワード

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

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



座ったままで運動 介護予防の一助に
第一回に続いて2回目の登壇となります。介護の「ご」予防の「ほう」の字を取って「ござう先生」と名乗り、集団体操を通じて介護予防を広める活動をしています。今まで300種類以上の体操を考案しました。そのうち50種類が入ったカラオケの機械が全国の介護施設に2万5500台ほど導入されています。私の体操には三つのポイントがあります。まず、椅子に座ったままでできること。次に楽しめること。そして、これは意外に思うでしょうが、できないほうが良いという点です。一人よりみんなで行えば楽しくやる気も出ますし、できないほうが、チャレンジしようという意欲が湧いてくる

体と頭動かし「お達者」目指して



大人のための体操のお兄さん ござう先生 (築瀬 寛さん)

ござうせんせい(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 ござう先生」として介護予防の普及に努める。

座ったままで運動 介護予防の一助に

「ごぼう先生」と名乗り、集団体操を通じて介護予防を広める活動をしています。今まで300種類以上の体操を考案しました。そのうち50種類が入ったカラオケの機械が全国の介護施設に2万5500台ほど導入されています。私の体操には三つのポイントがあります。まず、椅子に座ったままでできること。次に楽しめること。そして、これは意外に思うでしょうが、できないほうが良いという点です。一人よりみんなで行えば楽しくやる気も出ますし、できないほうが、チャレンジしようという意欲が湧いてくる

からです。さて、介護予防にあたり、私は5つのキーワードをお伝えしています。それは「テクテク、モグモグ、ワクワク、コツコツ、ドキドキ」です。一つずつ紹介していきます。

「テクテク」は運動です。認知症を恐れている方も多いと思いますが、脳を鍛えるには運動が一番といわれています。これは医学的にも認められています。ただし、運動のし過ぎはいけません。毎日1万2000歩以上も歩くと、かえって健康を害するデータもあるほどです。

かすことができるのか、気力はあるのか、今できる範囲を来年も再来年もできるかと思いつきながら続けていけば、大きな積み重ねになるはず。ではここで、いくつか簡単な「5秒体操」を試してみよう。まず、椅子に座ったまま、姿勢をよくしてください。足の裏は地面に付け、椅子の背にもたれないように。これだけでもお腹が引き締まります。

体が弱くて外出も難しいという方には、室内の歩行も数派な運動です。部屋から数メートル離れたトイレに行くことだって運動になります。自分自身がどれくらい体を動か

最初はつま先をぐっと浮かして、そのまま5秒間キープしましょう。すねのあたりが硬くなります。次は、片方の足のすねともう片方の足のふくらはぎをくっつけます。手前の足は前に蹴るように、もう片方はそれを押し返すように、足同士で力比べをします。足のものも力が入るでしょう。これも5秒間キープします。

次は両手を膝の間に挟みます。両足でぎゅっと手を挟むように力を入れると、もの内側や骨盤に力が入ります。これも5秒間キープ。今度は肘を張り、お祈りするように両手を合わせます。息を吐きながら手と手で力比べです。肩回り、筋肉に力が



入ります。最後は、肘を引いて肩甲骨を背中の中に向けて閉じるように5秒間胸を張りましょう。最近では、スマートフォンやパソコン作業などで、前かがみになる方が増えているので、猫背の予防になります。これらの体操は簡単に思えるかもしれませんが、ですが、日々コツコツと5秒間続けた方と全くしなかった方とでは、きっと1年後には大きな差が出ると思います。

「口の健康状態も確認」 「好き」の感覚が大事

次は「モグモグ」。これは口の健康状態です。オーラルフレイルという言葉があります。ですが、人は「口」から衰えるそうです。食べ物がよくかめない、飲み込めない、栄養が取りづらく、体も弱ってしまいます。

また、近年は新型コロナウイルス感染症の影響でマスク生活が続く、会話も減り人の口元や表情を見ることも難しくなりました。人と会話をすると、コミュニケーションを取ることも介護予防には効果があるのです。

三つ目は「ワクワク」で、趣味や楽しみのこと。「自分は無趣味だ」という方もいらっしゃるでしょうが、服、テレビ番組、食べ物など、きっと何か好きなことはあるはず。趣味にしろなくても、その「好き」という感覚はぜひ大事にしてください。

人、情報とつながり 健やかに過ごす

私の祖母は郵便局員として勤め上げ、定年後は多くの趣味を楽しんでいました。ところが首を痛めてからは一切止めてしまい、家に閉じこもってしまったのです。そこで、祖母にデイサービスを勧めました。すると、以前のような社交的で「よそ行き」の表情になりました。絵を描く楽しみを見出したのです。小さな紙皿に描くので、気軽に無理がありません。毎日少しずつ絵を描くようになり、気力も出て、再び祖母は生活を楽しめるようになったのです。

これが四つ目の「コツコツ」につながります。背伸びをせず、自分が気持ちよく継続できる場所を自宅以外で見つけられると、継続できるきっかけになると思います。それに、好きなことをしていると、表情がとても良くなるのです。よく聞く言葉ですが、老後の生活に大切なのが「きょうよう」「きょういく」だそうです。これは「今日、用がある」「今日、行くところがある」という意味です。やはり意識して予定や計画を立てていきましょう。



いと、なかなか人間は行動しませんがね。ご自分でワクワクできるスケジュールを立て、コツコツ続けることが大切だと思います。

SBSラジオ(1404kHz/1557kHz)



11月12日(土) 19:00~19:30 放送

ござう先生(築瀬 寛さん)の講演は

SBSラジオで聞いていただけます。

