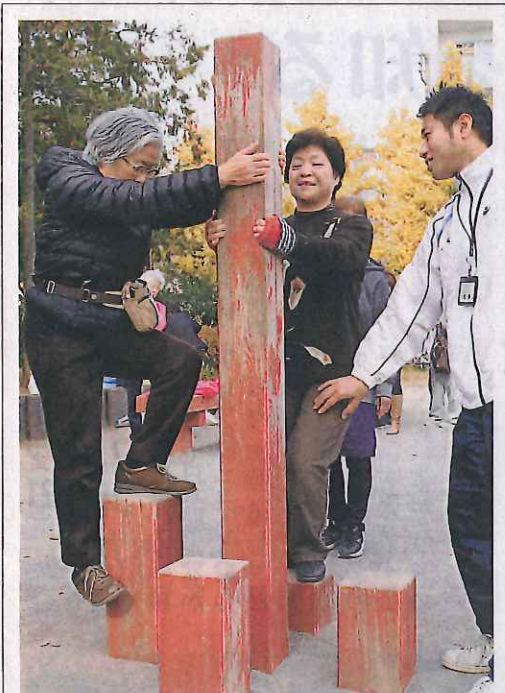




シニア

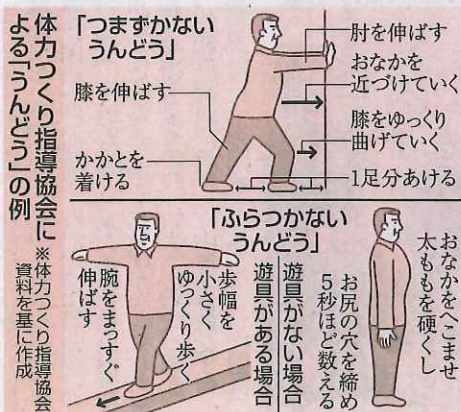
くらし



下半身を鍛え、階段の上り下りなどを楽にする「かいだんうんどう」



平均台のような遊具を使い、ふらつかない体をつくる運動に取り組む



介護予防効果を期待



健康遊具のある公園での運動教室に集まった高齢者
—東京都大田区

全国に広まる健康遊具

「帰りはみんなファッションモデルになって帰ろう、後姿はね」。指導員のユーモアたっぷりのかけ声に、笑い声が響く。東京都大田区の秋中公園。近隣の高齢者約80人が、健康遊具を使う体操に作り組んでいた。区の高齢福祉課が公益財団法人「体力つくり指導協会」(東京)に委託して毎月2回開いている運動教室だ。

使ったのは8種類ある健康遊具のうち四つ。柱につかまる小さな台に上り、太ももを張る意識しながらゆっくり下りる「かいだんうんどう」は、階段の上り下りなどの日常動作が楽に行えるように下半身を鍛える。

ふらつきを予防し、腰の負担を和らげるための「ふらつかないうんどう」は、平均台のようなバランス台で行う。

全国の公園で、シニア世代の体力維持・向上を主目的にした健康遊具が急増し、それを利用して体操も広まっている。設置する自治体の狙いは介護予防効果。遊具を使った運動の習慣化が、健康回復につながった人もいそうだ。

運動習慣化で健康回復

下腹に力を入れ、美しい姿勢を保って歩くのがコツだ。健康遊具を使った体操を始める前は、腰を痛めてつえを使っていたという男性(65)は「今ではつえもいらぬ。晴れた日は遊具で体操するし、やり方を覚えれば自宅でもできる」と話す。

数年前は「(遊具の)バランス台でもふらふらして怖かった」という女性(70)は、マラソンに出場するまでになった。大田区が調べたところ、同公園の教室に参加した人は平均年齢74・7歳だが、体力年齢は実年齢より7歳以上若い67・3歳だったという。

健康遊具類を設置した公園の数は全国的に増えている。国土交通省のまとめでは、1998年には約4800だったが、2013年には2万4500に達している。

ただ、設置だけでは大きな効果は見込めず、遊具を使う運動が地域の高齢者に習慣化することが大切だと、同協会は指摘する。福島県会津美里町や富山県滑川市、大阪府八尾市などでも、公園に設置した遊具を使った運動教室を始めたといい、こうした動きは全国に広がっているそうだ。

同協会理事の西城真人さん(73)は「遊具の設置された公園に、教室がなく指導する人がいない場合でも、地域の人が公園でお互いに教え合えるようになればいいですね」と話す。

健康遊具を使う「うんどう教室」のプログラムや手順は、同協会のサイト(<http://www.tairyoku.or.jp/class.html>)に掲載。

遊具を使わない「つまずかない」の仕方は、西城さんの著書『せんぜん頭張らないうんどう』(フォレスト出版)で詳しく説明されている。