

う ん ど う 教 室 通 信

第 2 号

発行
(公財)体力づくり指導協会
事業本部
東京都江東区大島 1-2-1
平成27年9月30日

葛飾区・間栗公園教室

第二回目は、東京都葛飾区間栗公園教室をご紹介します。間栗公園教室は、本年度十月に地域指導員実践指導教育（以下「指導員教育」）が終了し、十一月から地域指導員（以下「指導員」）による自立型教室が開始されます。現在の指導員教育では、各運動方法を分かりやすく伝える指導技術や参加者に対してモチベーションの向上、習慣化の動機付けとなる話術を磨くカリキュラムを実施しています。



遊具を利用した指導員教育風景

【住所】東京都葛飾区西新小岩
【場所】間栗公園

指導の上達は、自分自身の「健康」を考えること

自立型教室まで残り一ヶ月となった間栗公園教室。指導員は、テキストで覚えたことを参加者にそのまま伝えるだけでは、参加者のモチベーションの維持・向上に繋がらないことに気が付きました。指導員として、ワンランク上を目指すために、指導員教育では「指導の上達」をテーマに、指導員としての意識改革をおこないました。

まず、指導の上達のために自分自身で運動の効果を実感すること、遊具の良さを知ることが大切です。そして、「遊具を使いこなす」ということが上達の近道だと、西城指導者は話します。

特に遊具利用時は、「指導員」として遊具を利用するのはなく、「個人」として自分自身の健康の為に利用することを意識します。指導員として利用する場合、「指導員としての義務」と感じるのではなく、義務でおこなっている限りでは指導上達には繋がりません。あくまでも「自身の健康」の為に遊具を利用するからこそ、運動の内容を理解しようと考え、指導

の上達に繋がっていきま。指導員は、人に教える立場にある以上、自分自身が健康であることが必須条件です。間栗公園教室では、自身が健康を基礎として、自信を持った指導による、説得力の向上を目指しています。

室内教室ならではの良さ



つまづかないうんどうの風景

取材当日は、雨が降り八月にも関わらず、肌寒く感じる日でした。間栗公園教室は、教室開催日に雨天となることが多く、他教室に比べ室内での教室が多い傾向にあります。

雨天時は、遊具が利用出来ないため、残念がる参加者も多くいます。遊具を利用した教室の場合、十名単位のグループ毎に教室を実施していますが、室内の場合には全員で教室を実施することで、教室に一体感が生まれ、雨天教室ならではの良さがあります。雨天時は、外出が億劫になりがちですが、「自分の健康の為に」に教室に参加しましよ

第4回 東京都立川市「うんどう教室」無料体験会

定員30名
参加費
無料

【日 時】平成27年11月20日（金）【場 所】子ども未来センター
18:30~19:30 (東京都立川市錦町3-2-26)

現在「うんどう教室」を実施していない地域において、無料体験会を実施しています。どなたでもご参加できますので、会場近くにお住いのご友人、ご兄弟、ご親戚にお声掛けください。皆さまのご参加も可能です！
詳細等につきましては、お問合せください。



【対象者】全年代（どなたでも参加出来ます）
【申込締切】11月19日（木）まで
【申込方法】下記の電話番号にて、お申し込みください

◇お申込み・ご質問・ご意見◇

公益財団法人体力づくり指導協会 東京事業所1課 03-5858-2200 (平日9時~17時半)



～参加者・地域指導員の紹介～

間栗公園教室の参加者と地域指導員

仲間と共に健康づくり

(右) 左から、岡島さん、西城指導者、小林さん、島村さん



仲良し三人組は、健康でいたい、長生きしたいという理由から、うんどう教室に通い始めました。うんどう教室以外にも葛飾区主催の運動教室に、三人で通っているそうです。三人は毎日、「おはよううんどう」「ありがとううんどう」をおこなっており、「だから毎日元気です。食事が美味しく、今年の夏も暑かったけれども、食欲がなかったことはないです」と元気に答えてくれました。

毎日運動を実践しています！

参加者Dさん(女性・77歳)は友人に誘われ、うんどう教室に参加したそうです。Dさんも自分のカラダの為に約2年近く毎日、「おはよううんどう」「ありがとううんどう」をおこなっています。本教室の参加者は、他区主催の運動教室に通う方が多く、「自分の健康は自分で守る」と自身の健康に対する意識が高い傾向にあります。

指導員としての「自覚」の芽生え

指導員 奈良 良一さん(男性・75歳)が指導員になったきっかけは、区から指導員の推薦を受け、平成25年に指導員になりました。



(左) 地域指導員教育風景

当初、「見守り」と「指導」という立場では、自分自身の体力向上に余り役に立たないと感じ、困惑気味でした。しかし、現在は参加者の体力維持・向上に役立てるうんどう教室の意義を理解し始め、指導員としての自覚が芽生えて来ました。また、指導員として嬉しかったことは、街中で参加者や指導員仲間に会った時、親しく挨拶や言葉を交わした時です」と嬉しそうに話してくれました。

最後に、「参加者がこの教室によって、運動の大切さを自覚し、継続と習慣化を実践して貰う為には、自分達指導員が何をしたら良いか考えてゆきたい。」と、11月の教室自立に向けた意気込みを語ってくれました。



<すり>*medicine*

高齢者が良く服用する薬について、薬剤師が解説します！

☞アルツハイマー型認知症治療薬「アリセプト」

アルツハイマー認知症の治療薬に、アリセプト錠が多く用いられています。アルツハイマー認知症は、脳内における記憶・学習をつかさどる神経伝達物質である「アセチルコリン」が枯渇します。アリセプトは、アセチルコリンを分解する酵素「アセチルコリンエステラーゼ」という物質を阻害し、アセチルコリンの濃度を高める薬です。

■服用方法について

アリセプトは、最初の1～2週間は3mgを1日1回服用し、カラダを慣らします。その後、5mgを1日1回服用します。服薬から3ヶ月で効果が現れて来ます。本薬は自己判断で服用を中止せず、気になることがあれば必ず、主治医にご相談ください。薬の副作用として、食欲減退や下痢が挙げられています。



■認知症になりにくい生活とは？

適度な運動、頭を使う趣味を持つ、人と接する生活、野菜・果物・魚の摂取と言われています。ストレスを溜めない生活を心掛けましょう！

(薬剤師：若菜 利成)

「編集後記」

私事ではありますが去る八月上旬、誤嚥性肺炎により祖母が九十一歳で死去しました。私は、臨終に立合うことは出来ませんでした。亡くなる前日までの三日三晩付添いました。心身共に辛いこともありましたが、最後に祖母と過ごすことが出来、本当に良かったです。祖母が亡くなった今思うことは、残された人間は故人に対して「悔い」を残さないと言うことです。だからこそ、やろうと決めたこと、やってあげたいと思ったことは、即座に行動に移し、「今」という時を大切にすべきだと実感しました。最後に、もう二度と祖母の温もりを感じることが出来ないと思うと寂しく、まだ少しの涙と時間が掛かりそうです。(わ)