

筋力アップ・ふじの会

東二地区社会福祉協議会 平成26年 6月 3日

～ストレッチや軽体操で筋力アップ～



↑まずは全身のストレッチ！！

東二地区社協のサロン活動として行っている「筋力アップ・ふじの会」は、月に二回、筋力アップトレーニングで介護予防を目指し、自宅で継続してできるストレッチ・軽体操・柔軟体操等を行っています。

平成24年に地域包括支援センターと青葉区中央市民センターが共催で行った「ベガルタ仙台介護予防教室」に参加した地域の方々の「教わったことを継続して行いたい」という声に応え、昨年4月にこの「ふじの会」がスタートしました。毎回ベガルタ仙台のインストラクターの方を講師に活動しています。

現在は9月に開催される「仙台市はつらつ健康フェスティバル発表会」に参加するための練習を中心に活動を行っています。その中にはドレミの音に合わせて手足を動かすというものがあり、「ドレミファソラシド」一つ一つが違った振り付けになっています。更に、高音部と低音部の二つのパートに分かれるという部分があり、私たちも一緒にやらせていただいたのですが、テンポが速くとても難しかったです。筋力アップをしつつ、頭の体操にもなると思いました。

発表会で日々の活動の成果を披露できるということで、休憩時間には衣装の話などでも、とても盛り上がっていました。一つの目標に向かって全員で取り組むことにより、参加者同士の絆が深まり、その後の活動意欲の向上にもつながっていると思いました。

～活動に参加してみて～

今回「ふじの会」に参加させていただき、何より参加者の方々の澁刺とした姿が印象に残りました。中でも、終始笑顔が絶えず、皆さんと楽しそうに活動をしている90代の方の姿が印象的でした。活動の最中に「こんなに動いて疲れませんか？」とお聞きすると、「大丈夫ですよ。楽しいです。」と笑顔で答えてくださいました。活動の目的が、筋力アップトレーニングで介護予防とあるように、元気の秘訣の一つとしてこのようなサロン活動が大きな効果を出しているのだと感じました。



↑皆さん体が柔らかいですね

年齢とともに筋力は低下していくこともあるので、継続的で適度な運動はどの世代にも大切なことだと思います。軽い体操と言っても継続していくことは、一人ではなかなか難しいのではないのでしょうか。この「ふじの会」のように、同年代の方が集まり、明るい雰囲気で行える場があれば、運動も生活の中の楽しみの一つとして確立されていくのではないかと思います。

取材・作成

東北文化学園大学

星 佑磨 村澤 秀一