

ニュースポーツを活用し、楽しみながら運動を

～介護予防リーダースキルアップ研修を開催しました～

県老連では、平成19年度から各地域で健康づくり・介護予防の牽引役となる「介護予防リーダー」の養成を行っており、本年度も新たに125名を養成しました。またこれとあわせて、介護予防リーダー修了生の更なるスキルアップ（意識や技術、資質の向上）を目的とした、「介護予防スキルアップ研修」を実施しており、本年度で3回目を迎えました。本年度も2月26日の西部ブロック（三好市）を皮切りに県内3ブロック（板野町、三好市、阿南市）で実施、139名が参加しました。



高齢者にとって生活に必要な筋力を維持することが介護予防にも大切ですが、そのためには日常的に適度な運動を行うことが重要です。今回のスキルアップ研修では、運動を継続して行う方法として、楽しみながら気軽にできる「ニュースポーツ」を紹介し、参考にしていただこうとテーマに設定しました。

研修会では、初めに事務局から本研修の目的や高齢者の現状、介護予防の重要性について説明、特に高齢者が増加するなか、健康寿命（健康で自立して生活できる期間）と平均寿命の差をいかに少なくするかが自分らしい生活を継続する上でも重要であり、そのことが医療や介護の課題解決にもつながると説明、そうした中で「介護予防リーダー」が果たす役割は大きく、自身がねたきりや認知症にならないようにしながら、老人クラブの仲間や地域高齢者へとその輪を広げることが重要であると説明しました。



続いて、各地域でスポーツを通じた健康づくりを推進しようと設置が進められている「総合型地域スポーツクラブ」について、県広域スポーツセンターの奥谷アドバイザーからその活動内容などを説明、多くの方に知ってもらって、老人クラブ会員にも参加して欲しいと呼びかけられました。その後、簡単なストレッチを行い、昨年度に引き続き徳島大学 教授

の三浦 哉（みうらはじめ）先生の指導による実技に移りました。

今回紹介したニュースポーツの種目は、県内でも普及が進んでいる「カローリング」、また体を動かさずにできるレク的な「マグダーツ」（磁石のついた矢を的に投げ、得点を競う）、「フリーブロー」（ニュースポーツ版の吹き矢）、「トリコロキューブ」（サイコロの目が入ったキューブを得点シートに転がし、のった色やサイコロの目によって得点が左右する）の3種目、またドーナツ状のリングや道具を使わずに行うゲームといったように、体力に応じた3グループの構成で紹介され、参加者はそれぞれのグループでの体験を通して、楽しんでいただいていた様子でした。終了と同時に紹介された種目の道具の値段の問い合わせの方や、早速注文をお願いする方もおられました。

