

平成30年11月1,8,15日の3回にわたり、焼津市保健センターで介護予防リーダーのための「げんきボール体操活用講座」が行われ、参加してきました。

これは焼津市健康づくり課が主催し、げんきボール体操を事業に取り入れている焼津市シルバー人材センターの会員が、地域の居場所や脳健康教室等で活動している人を対象にトレーニング法を指導するものです。

体を動かして筋肉を柔らかく強くし、怪我を防いで健康を維持していこう！という理念の基に高齢者でも椅子に座ったまま無理なくできる運動として広められています。

これには20cm弱の空気を少し抜いたボールが使われます。これを背中とイスの背もたれの間挟んだり、足裏で転がしたりしながら、ゆっくりとした動きのストレッチで普段使わずに硬くなっている筋肉を伸ばしたり強化したりします。



[元気ボール体操](#)



[元気ボール体操](#)

1日目は基本的な無理のない運動を体験。高齢者の方でも十分に付いていける内容です。

2日目はもう少しレベルアップして、使われている筋肉をしっかり意識しながら、目的に合った効果が得られるよう行っていました。ゆっくり動くことで筋肉がよく伸びていることを実感でき、また思いの外きつく感じるものもあり、薄っすら汗ばんできます。最後は3人グループになり、交代しながらお互いに指導役になって、それぞれの体操の動きを説明しながら行いました。



[元気ボール体操](#)



[元気ボール体操](#)



## 元気ボール体操

3日目は体操のおさらいの後、二人ペアになって説明しながら行う練習が中心になりました。言われながらその通りにするのは楽ですが、説明しながら行うのは動きや効果がしっかり頭に入っていなければならず、スムーズには行きません。教えて下さる会員さんたちの助言を頂きながら、二人で確認し合い進めていきました。

指導して下さった会員さんたちは、十数年にわたってこのげんきボール体操を続けている方も多いとのこと、皆さんとても若々しくお元気です。無理のない運動を続けることが何より良い効果を生むということを実証されているなと思いました。

早速ボールを買って家で使い始めたら、ご主人も興味を持たれ、二人で仲良く体操するようになったという参加者さんもいました。

今回の講座に続き、1月には「脳の若返りトレーニング」講座が行われます。感覚認知を高めて五感を働かせ、脳に刺激を与えて若返らせようという内容ですので、これにも参加してまた様子をお知らせしたいと思います。

げんきボール体操の指導を受けたい方(グループ・団体)は、焼津市シルバー人材センターまでお問い合わせください。

(公社)焼津市シルバー人材センター (TEL)054-622-3510

志太榛北地区担当特派員 増田昌江