



## 自宅でできます 運動不足解消



インターネット回線で滝上と札幌を結び、画面越しに介護予防運動を指導。遠く離れていても双方の熱心が伝わる

### 滝上↕札幌 リモート指導

#### 新

型コロナウイルスの感染防止対策で家にいる機会が多くなっている。本誌連載「レオおばさんはレオナルド」では、4月号から「自宅でできる運動不足解消」をテーマにさまざまな運動方法を紹介しているが、今月号はページを拡大。連載担当の一般社団法人地域ウエルネス・ネット代表理事、福岡永告子さんに運動のあれこれを集集してもらった。福岡さんは、いつもはオホーツク管内滝上町に出張指導しているが、コロナ禍で移動を自粛している間、法人事務所のある札幌市と同町とをインターネット回線で結んだりリモート指導も行った。その模様も紹介する。

レオおばさんは  
レオナルド



179

「みなさん、お元気ですか。楽しく運動しましょう」。事務所内に備えられたテレビ画面とカメラの前で福岡さんが滝上町スポーツセンターの参加者に呼びかけた。いつもはもっとたくさんの人たちが集まるが、この日は近くに住む川上佳子さ

（83）、平野トヨ子さん（83）、谷田敏子さん（77）の3人だけ。同センターの窓は開放し、3人の間隔も広く取つてある。3人とも椅子に腰かけたまま、足踏みをしたり、体をのびしたり、ひねったり…ゆったりと体に負荷をかけていく。福岡さんの問いかけに住民も応えるなど双方向でのやり取りが続いた。

滝上町では介護予防事業の一環として、「シャキット体操」「楽トレ体操」などと名付けた健康体操を町内の各所で実施している。毎日を健康で楽しく、いきいきと過ごして認知症の予防や転倒防止につなげ、健康寿命を延ばすことが目標だ。福岡さんが出張したり、リモートで指導したりするほか、同法人のサーバーに蓄積してある135種類もの体操指

導映像を住民がネット回線を使って引き出して利用することも行う。

外出自粛が求められた3月ごろからは、大勢の人が集まった体の操ができなくなりました。このため町は、「自宅でもできるイス体操」というDVDを制作。町の保健師が高齢者の健康確認のために家庭訪問した際などに、手渡して使ってもらった。

同町保健福祉課健康推進係の大石絵理係長(保健師)はこの時期、高齢者が家にいる時間が長くなってしまい、フレイル予防ができるようにと制作しました。DVDを再生できない家庭には紙にプリントしたのもも作りました。これまで体操に來なかつた町民からも、やってみたくてという希望があつたほどです」と言う。この日のリモート指導に参加した川上さんは、「DVDの内容を1日3回に分けて毎日体操しています。体の調子はいいです。元気で



椅子に座つたまま家でもできる体操を指導する福岡さん



いつも元気。滝上町の体操参加者たち

よ」と画面越しに話してくれた。

指導を行った福岡さんは「生中継のいいところは、『お散歩してますか』『ちよつと体操しただけで背筋が伸びますよ』など体操の合間にコメントを挟めること」と言い、滝上の人たちは「実際に声をかけてもらえるので、先生のオーラを感じ、元気づけられます」と言う。大石係長は「實際に來ていただいてレッスンをするのが一番ですが、ICTを使ってこれだけ元気になる。移動が制限される今の時期は、リモートがとりわけ有効だと思います」と話していた。

運動不足を痛感した時、健康的な生活を送りたいと思つた時、ダイエットを始めたい時など、体を動かすきっかけは人それぞれだと思います。自粛生活が長引き、心身ともに閉塞感がある、この時期に気分転換の一つとして、生活の中に運動を取り入れてみませんか。

運動をしようと思ひ立つて、完璧な運動プログラムを目指して始めると途中で挫折してしまう可能性が高くなります。リラククスしながら部屋でできるストレッチや自宅周辺で

## まずは10分でも積み重ねが大事

一般社団法人 地域ウェルネス・ネット

代表理事 福岡永告子



るので避けましょう。運動は続けることが一番大切です。生活パターンのなかで、一番続けやすい時間帯で行つてみてください。

◇

4ページ以降で紹介する「自宅でもできる体操」の③⑧⑨⑩は立つた状態でもできます。やりやすいようにアレンジしてみてください。自分の体に合うプログラムだけ実践しても大丈夫です。1日に何回か分けての実践もOK!

ウォーキングと組み合わせてください!

のウォーキング、エクササイズ、DVDを見ながらの運動、ラジオ体操など自分ができるところから始めてみるといいでしょう。運動量も初めは物足りないかなと思うくらい、少なめに。ほんの5分、10分の積み重ねが運動習慣を定着させてくれます。運動の種類に限らず、食後30分以内や極端な空腹時は、避けるようにしましょう。食事をすると消化吸収のために胃腸に血流が集中しています。この状態で運動をすると筋肉にもより多くの血流を送らなければならず、本来必要である胃腸への血流