



とうべつオリジナルの 体操

知っていますか？



日々生活しているなかで、いつも健康でいたいと思いませんか？

高齢になっても認知症や寝たきりを予防したい、元気でいたいという思いから当別町でオリジナルの体操が作成されています。

今回は、体操それぞれの特徴をご紹介します。

やってみよう!

①介護予防体操（仮）

※正式なネーミングは後日、決定します。

健康福祉出前講座を利用する方々から、ひざの痛みや腰痛予防、改善に関する講座への要望が多くありました。

この現状を踏まえ、昨年の春から町保健師と連携しながら、身のこなし・運動のバランスを考慮した体操を作成、昨年9月に行われた「ふれあいスポーツ大会」でお披露目しました。

今後、体操を普及するリーダーを養成する講座を実施し、医療大のリハビリテーション科学部の学生たちと一緒に高齢者クラブを中心に地域に出向き、実際に体操の指導を行うほか、DVDの作成、より良い体操とするため動きの改良が予定しています。

ポイント

その①

- 「立つ」「歩く」を基本に8種類の動作を取り入れた体操です。

その②

- 3回行くと1日の最低限必要な運動量を確保することができます。

その③

- 医療大の学生が地域に出向き、一緒に体操を行います。(28年度から)



高齢者クラブ連合会の研修や各クラブ等でも体操を取り入れながら、普及を目指しています。

お話を伺った方

ユニークでおもしろい印象に残るネーミング募集中です!



北海道医療大学
リハビリテーション科学部
講師 作業療法士
浅野 葉子 さん



北海道医療大学
リハビリテーション科学部
理学療法学科 教授
鈴木 英樹 さん

やってみよう!

② NYT (日常生活に良い) 体操

認知症を予防していつまでも自分らしい生活を続けたいという多くの声が寄せられました。

平成 26 年 5 月に町内で活動している「認知症サポーター倶楽部」で予防につながる体操について提案がありました。そこで福祉に携わる 10 代から 70 代までの幅広い年齢層の 107 人がボランティアとして参加し、11 回のミーティングを経て完成させたのが NYT 体操です。

完成後は、認知症サポーター養成講座や町内各地の高齢者クラブで行われています。

また、高齢者だけではなく幼稚園児や小学生などにも普及させたいと活動の幅を広げています。

ポイント

その①

- 「わっはっはっ！」と声を出して元気に笑って気持ちもスッキリ!

その②

- 日常生活のなかで使用する動作を多く取り入れました。

その③

- 要請があれば指導に伺います!



体操の動きを分かりやすく説明した動画も作成しました。



お話を伺った方



只野 輝樹 さん



木村 晃子 さん

※上記のお二人のほかにも NYT 体操を広めようとボランティアで活動しているプロジェクトメンバーがいます。

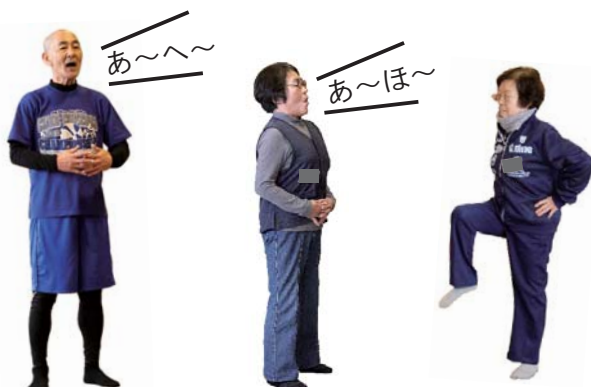
やってみよう!

【番外編】

③ あへあほ®体操

ユニークな発声で話題となりテレビ等でも紹介されている「あへあほ体操」ですが、昨年より当別町でも行われているのをご存じですか？

どのような体操なのかは、4 ページの「現代を生きる」で紹介していますのでご覧ください。



【各体操の問合せ先】

① 介護予防体操 (仮)

北海道医療大学
リハビリテーション科学部
鈴木 英樹 教授 電話 23 - 1378
福祉課保健サービス係 電話 23 - 2346

② NYT (日常生活に良い) 体操

あったかプランとうべつ
木村 晃子さん 電話 22 - 0015

③ あへあほ®体操

ふれ・スポ・とうべつ 電話 22 - 3833
(総合体育館内)