

地域の支えあい活動や介護予防活動をご紹介します

見~つけた!

# 地域の活動



## Vol.15

2017年10月発行

### スポーツを通じた男の仲間づくり

### 祇園グループの介護予防活動



今回の地域のいきいき活動は、中村地区で精力的に介護予防運動に取り組んでいる祇園グループを紹介します。

祇園グループは、平成29年度から新たに発足した団体で、中村地区の平均年齢74歳の男性10人で構成されており、スポーツ推進委員の資格を持つ代表者を中心に、ストレッチやウォーキング、ボッチャなど様々なスポーツを楽しみながら介護予防に取り組まれています。

取材した日は、四万十川テニスコートでの活動日で、貯筋運動や代表者が独自に考案したハンドテニスなどを楽しまれました。

貯筋運動とは、筋力を鍛えるための運動で、ロコモティブシンドロームや転倒予防を目的とした運動です。祇園グループの皆さんは、テニスコートのネットを利用してがら立位運動や座位運動に取り組まれました。

ハンドテニスは、2人1組に分かれて点数を競い合いながらゴムボールを素手で打ち合うもので、バレー・テニス・卓球を組み合わせたようなものです。次第に額から汗が流れるほど動かれており、楽しみながらも真剣に勝負されていました。「運動をした後の1杯は最高よ!」と言いながら颯爽と帰っていく後ろ姿からは、若々しさを感じました。

地区健康福祉委員会や老人クラブでは、男性参加者の少なさが課題の一つとして挙げられています。今回の祇園グループの取材により、男性は、介護予防を目的とするよりは、スポーツを通じて仲間づくりが行われ、結果的に介護予防になっているのではないかと感じました。

#### 【ロコモティブシンドローム】

日本整形外科学会が、平成19年に新たに提唱したもので、メタボリックシンドロームや認知症と並び、「健康寿命の短縮」、「寝たきりや要介護状態」の三大要因の一つになっており、「運動器の障害」が原因でおこるものです。

日本臨床整形外科学会ホームページより