

■ 太極拳のまち・喜多方ニュース 第1回太極拳ゆったり体操サポーター講習会開催

喜多方市は11月25日(日)、喜多方市総合福祉センターにおいて「第1回太極拳ゆったり体操サポーター講習会」を開催し、市が開発した「太極拳ゆったり体操」について理解を深めてもらうとともに、介護予防の必要性、体操の動作の詳細、指導法についての講習を行った。

① 「介護予防の必要性について」

講師：福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座 安村誠司氏



福島県立医科大学安村教授

安村氏はこの体操について「効果を検証しながら改良を加えており、虚弱高齢者が、無理なく安全に楽しく継続しながら、バランス機能、特に下肢筋力のアップを図ることができる体操に仕上がっている。ただしこの体操は、これだけをしていれば大丈夫という万能なものではない。特に虚弱高齢者の介護予防のメニューのひとつとしてこの体操を役立ててほしい。また、このサポーター講習会で体操を理解していただくとともに、この講習会を介護予防における運動の必要性や健康な日常生活について見つめなおす機会としてほしい」と語った。

② 「太極拳ゆったり体操開発の経緯」

講師：喜多方市高齢福祉課長 橋信

「太極拳ゆったり体操指導法について」

講師：喜多方市高齢福祉課 松崎裕美

③ 「体操 座位バージョンの動作について」

④ 「体操 立位バージョンの動作について」

講師：喜多方市高齢福祉課 松崎裕美

⑤ 「グループワークとまとめ」

講師：太極拳ゆったり体操リーダー

佐々木洋子・神田敬次・竹安和子



体操講習（座位バージョン）



グループワークの様様

この講習会には、60人の参加者があり、遠くは、長崎県、佐賀県、大阪府、静岡県など、さらに首都圏からも多数参加し、この体操について熱心に学んでいた。グループワークでも活発な質問、意見があり、活気あふれる講習会となった。

最後に安村氏が、「全国の虚弱高齢者の介護予防、健康づくりのためにも皆さんの果たす役割は大変大きい。この体操については皆さんから多くの意見をいただきながら、体操をより効果あるものとしていきたい」と結び、60人全員に「太極拳ゆったり体操サポーター講習会修了証」が手渡された。