おとなre(re)り

2016・春
Vol.3
無料 FREE

人・地域発見！ せたがや生活応援マガジン

インタビュー
知識と経験を活かし紙の建築で災害支援を
建築家
坂　茂さん

特集
せたがやを歩こう
世田谷の新しい名所に進化中！
二子玉川公園

連載
せたがや交流情報局
マップ片手に春のせたがや花めぐり

注目！
こちら！ おとな・り(re)社会部
第3回
「せたがや生涯現役ネットワーク」をクローズアップ
～せたがやのセカンドライフをさらに充実させるには～

コラム
元気づくり講座　奥沢・東玉川ダンディーエクササイズクラブ
男たちの健康・体操教室で若々しくダンディーに！

元気づくり講座　奥沢・東玉川ダンディーエクササイズクラブ

男たちの健康・体操教室で若々しくダンディーに！

上／地域や商店街、地元企業の協力のもと、クラブを運営
左／クラブ代表の藤原誠さん

健康で長寿を目指す体操教室が盛況ですが、男性のみの教室があると聞き訪ねました。簡単で場所を選ばずにできる運動を、専門知識に基づいた解説つきで行うのが人気という、大盛況の「奥沢・東玉川ダンディーエクササイズクラブ」をレポートします。

取材／木村万紀子

※写真は別会場のものも含まれます

どこでもできる・体にいい体操

会場の城南信用金庫奥沢支店3階は、50人ほどの中高年男性で大盛況。講師はクラブ設立時からの協力者の西海奉成さん。企業で訪問介護や在宅医療サービスを扱っているプロです。

「イチ、ニイ、サン」と動作回数を全員で唱和しながら、右・左交互に20回ずつエクササイズが繰り返され、簡単そうにみえて、よろけたり、悲鳴や笑い声が上がったり和気あいあいのレッスンで、汗もしっかり出る運動量でした。

前半は、「背筋をピンと伸ばしたまま腿上げ」「脚を横や後ろに上げる」「スクワット」「片足を曲げたまま1本足で膝の屈伸」など股関節や膝を鍛える運動です。

講師の西海奉成さん

真剣に体操に取り組む参加者のみなさん

次は、「立ったまま爪先・かかとを交互に高く上げる」「目をつぶって片足立ち1分持続」など、体の重心やバランスを鍛え、ふらつきを防止する動作。水分補給の後は、「腕や肘回しで肩甲骨を広げる」「仰向けになり上体をねじる」や、「舌で唾液腺を押す、喉仏を指で押しながら唾液を飲み込む」などの誤嚥防止運動をしました。

西海さんによると「2週間関節を動かさないと動けなくなりますが、1日2回以上全関節を動かせば予防できるので、簡単なエクササイズを行うことが大切です」と。

地域で連携し活発に活動

平成26年10月にスタートした同クラブ。毎回40人あまり、延べ約1000人の参加実績があります。講師は西海さんのほか、世田谷区保健センターの石澤まなみさん、せたがや元気体操リーダーなどがボランティアで協力。会場も地域の企業や区民センター、町会会館、小・中学校を利用して開催しています。

町会、地域の社会福祉協議会、あんしんすこやかセンター、まちづくりセンターが連携して、地域ぐるみで行う福祉活動のひとつとして生まれたこのクラブ。クラブ代表の藤原誠さんは「男性は指図されるのは嫌い。しかも身近な体操教室は女性が大多数で男は委縮して参加できない。男だけなら気軽。仲間もできて楽しいですね」と言います。活動は月2回。地域の男性なら誰でも無料で参加できます。

問い合わせ
奥沢あんしんすこやかセンター
☎5726-3511（月～土曜 8:30～17:00）

ワンポイント！

体のバランスや体幹を鍛えましょう。目をつぶって片足立ち1分間にトライ。難しいようなら、最初は目を開いたままでやってみましょう。