

大流行の「ご当地体操」で、健康増進はいかがでしょう

医療ジャーナリスト

大谷 克弥

です。これは埼玉県立大学との連携で、市のイメージキャラクター「なまりん」と「鈍らない」を組み合わせています。

頭と筋肉は使わないと退化

こうした体操作りは仲間づくりにもなるのですが、団体行動が苦手な人も多いようですね。しかし、ご承知ですが、頭と筋肉は使わないと確実に退化していきます。そこで、そうした苦手な方々には、自宅でできるシンプルな体操の考案と実行をお勧めします。家族一揃でなら「ご当身体操」、単独なら「ご当人体操」。ぜひとも、挑戦してみてください。

現在、全国的に「ご当地体操」が大流行しております。ご当地とは、それぞれの土地という意味ですが、これは昔から伝わる盆踊りのことではありません。高齢化社会になって、全国各地で次々と生まれた、主として寝たきりの予防を目指す健康体操の王様格です。

バランスを保ち、ピアノ伴奏や用意した音源にあわせて歌いながら、体幹の屈伸や側伸を行います。また、足腰の筋力を強めるために、片足を上げて「あらかわ」の字を書いたりもします。慣れるに従い、少し高度な体操に入りますが、荒川区では講習会場を30か所ほど設けて、区民に週に2回の受講を奨励しています。もちろん、受講料は無料です。

プで雪をかく動作の入ったストレッチです。春や秋は通常の健康体操で、冬季は本番の雪かきを前にした準備運動になります。また、鳥取県鳥取市の「しゃんしゃん体操」は、昔から有名な「しゃんしゃん祭り」の傘踊りが土台です。ただし、傘の代わりに棒状に丸めた新聞紙を高く掲げ、背中をしゃんと伸ばします。

先駆けは東京都荒川区の「ころぼん体操」

その先駆けの形になったのは、2002年に東京都荒川区でスタートした「ころぼん体操」です。「ころぼん」は、お分かりでしょうが「転ばない」のことです。転倒して寝たきりにならないようにと、介護予防の専門家が集まり、知恵を出し合いました。基本である体操は、椅子に座って

青森県の「健康雪かき体操」

荒川区の「ころぼん体操」はスタートと同時に全国各地から見学者が訪れていましたが、またたくうちに見学者の土地柄を生かしたオリジナル体操が普及していきました。ほんの一部を紹介しますと、青森県の「健康雪かき体操」は、スコッ

埼玉県の「いもっこ体操」「芋美体操」

埼玉県にもたくさんのご当地体操がありますが、特産のサツマイモにちなんだ川越地方の「いもっこ体操」、坂戸市に本部のある女子栄養大で生まれた「芋美（かんぴ）体操」などが有名です。一方、ナマズ料理で知られる吉川市の「なまらん体操」はユニークな名称が人気

【筆者紹介】

大谷克弥（おおたに・かつや）
医療ジャーナリスト。東北福祉大学講師。日本医学ジャーナリスト協会会員。読売新聞社出身、在職中に長期連載『医療ルネサンス』を創設。現在はフリーで、著作、講演活動などに従事。

