

事例 No.219

和歌山中央医療生活協同組合・中地区 「健康体操サークル」

《活動概要》

- 活動開始 2005年8月
- 活動場所 いこら会館（和歌山市中之島867）
- 活動頻度 毎週水曜日・金曜日 14:00~15:00
- 人数 30名（男性0名、女性30名） 平均年齢75歳
- 運営 医療生協中地区 代表者 葦沢 啓輔
- 会費・会則 月1, 200円（但し医療生協の積立増資として）
会則なし、原則として医療生協の組合員であることが条件ですが、未加入の方でも体験参加できます。



活動内容

準備体操→ストレッチ運動→筋力トレーニング→ステップ運動を「わかやまシニアエクササイズ」DVDを観ながら実施。

活動の特徴・PR

「一人ぼっちの高齢者をなくそう！」を合言葉に週1回のペースで取り組んでいます。実技は勿論ですが、一番の楽しみは休憩タイムにみんなでワイワイガヤガヤとおしゃべりをする事。5分の休憩が10分になることも…平均年齢が75歳と医療生協のサークルの中でも高い部類に属していますが、現在の健康状態を維持し、息長く続けていけるよう頑張りたいと思います。

安全対策

自動血圧計を設置し、血圧や脈拍数を計測できるようにしています。適宜、休憩をはさみながら水分補給をし、体調がすぐれない方は休息してもらいます。

活動の効果

以前は週1回の開催でありましたが、参加者が多くなってきたことで水曜日と金曜日の2つに分け活動しています。参加者は週1回集まることにより、ご近所以外の人たちとも交流が生まれて、行動範囲の狭い高齢者にとって貴重な「人とのふれあいの場」になっています。また、出席率も90%以上あり、参加することで自身の体力づくり・健康づくりに対して意識を持つようになったことなどの効果があります。

今後の課題

会場が手狭になってきたこと。
個々のレベルに合わせたプログラムづくりが必要。

参加者の声

- ・友人がたくさんできた。
- ・体調は良くなり、体力がついた。
- ・膝の痛みが和らいだ。
- ・毎週参加して話をするのが楽しみ。