

高齢者の暮らしを応援！

地域包括支援センターだより

有田川町地域包括支援センターでは、金屋と清水の2カ所で、介護予防などの相談に応じています。

直通(金屋庁舎) ☎ 32 - 5102

(清水行政局) ☎ 25 - 1269

みんなで「いこら」 「いこら塾」

毎週木曜日、色鮮やかなピンクのポロシャツを着た人が、次々と金屋農村センターを訪れる…。その姿に、「いったい何が行われているのだろう？」と疑問を持った人も多いのではないのでしょうか。

その答えは「和歌山シニアエクササイズいこら塾」。

どんなことをするの？

「和歌山シニアエクササイズ」とは、和歌山大学の本山教授が開発した体操です。準備運動・ストレッチ運動・筋力運動・ステップ運動で構成され、柔軟性・バランス性・筋力・持久力を養うことができます。

「いこら塾」は、旧金屋町で県内初の和歌山シニアエクササイズ導入団体としてスタート。14年間、継続して行われています。

特徴は、和歌山シニアエクササイズに加えて、独自に脳トレ体操やタオル体操、「北国の春」を歌いながら行う体操なども柔軟に取り入れていること。休憩をはさみながら1時間30分、みっちり運動します。

参加しているのは？

いこら塾には、毎回約20人が集まります。平均年齢は84.6歳。90歳を超える人も複数いますが、長年体操を続けている皆さまは若々しく、年齢を感じさせません。

いこら塾を取りまとめるのは、中地区にお住まいの辻野照平さん。辻野さんは、以前脳梗塞に倒れ、直後は手足の麻痺も強く、要支援認定を受け、寝たきりになる不安も感じていたそうです。「運動が大事」という言葉に背中を押され、介護保険デイケアからスタートし、和歌山シニアエクササイズと出会います。奥さんと二人三脚で、そしていこら塾の仲間と共に運動を続け、いつしか介護認定非該当に。まさに支援状態からの自立、そして介護予防の体現者です。

参加者の皆さまにお話を伺うと、「自分の支払っている医療費の計算をしたら、運動を始めてからの方が安くなっ



いこら塾での運動風景。運動の中に脳トレを組み込むなど、工夫して取り組んでいます。



会長の辻野さん（中央）と役員の皆さま

ていた」「毎週、仲間と会って話をする。運動だけじゃない効果があります」「責任感を持つこと、継続することの大切さを感じています」「仕事で使う筋力には偏りがある。運動では普段の生活でほとんど使わない筋肉を鍛えるので、日頃体力に自信がある方にも必ず効果が出ます」「車椅子の方でも大丈夫。閉じこもりがちな人や、歩行に自信がない人でも、まずは一步を踏み出して欲しい！」と熱く語ってくれました。

和歌山シニアエクササイズ いこら塾

- 日時／毎週木曜日 9時30分～11時
- 場所／金屋農村センター
- 町内にお住まいの人ならどなたでも参加可能。見学・体験、歓迎します！参加には申し込みが必要です。
- 問い合わせ・お申し込みは
- 会長 辻野 照平 ☎ 34 - 3778
- 社会福祉協議会 ☎ 32 - 5755 (代)
- 有田川町地域包括支援センター