

令和6年12月19日 佐藤

～ 運動習慣向上をめざすプログラムと選手との交流で、カラダもココロも若返る ～ 区内フットサルチーム選手によるフレイル予防特別プログラムで元気な体を維持

区では、高齢者が要支援・要介護状態に陥ることなく、地域の中で生き生きとした生活ができる限り長く送れるよう、「筋力向上トレーニング」や「認知症予防」、「栄養・口腔ケアプログラム」などといったフレイル予防をめざすさまざまな事業を展開しています。

これまでこういった事業では、女性の参加が多く、男性の参加が少ないという課題がある中、少しでも多くの男性の参加につながるよう内容について検討を進め、この度、新たな取り組みとして、墨田区をホームタウンとして活動するフットサルチーム「フウガドルすみだ」との連携による、高齢者のフレイル予防につながる特別プログラム「ボディケアプログラム」を開催しました。

当日は、フウガドルすみだの選手2名（岸 将太選手、畠山 勇氣選手）を講師として迎え、選手が考えた独自のプログラムを実施しました。区内の高齢者22名が参加し、椅子を使って全身を大きく動かすことができるストレッチや、フットサルボールを使って上半身と下半身を同時に使うことができるトレーニングなどを行いました。普段関わりがないスポーツ選手から直接ボディケアを教わるができるということもあり、参加者は終始真剣に選手の動きを真似ながらも楽しそうに参加している様子が印象的でした。

プログラムを終えた岸選手からは「大人の方向けに行う初めての講座ということもあり、とても緊張した。今回、普段選手が行っているウォーミングアップの動きをベースに、理学療法士や作業療法士に相談しながら高齢者の方に無理のない程度の負荷がかかるオリジナルのプログラムを作ったが、皆さんに楽しんでいただけてよかった。今後も地域の皆さんと関わる場を設けていきたい。」と話しました。

区では、今後も高齢者自身が楽しみながらフレイル予防につながる取り組みを進め、健康寿命の延伸をめざします。ぜひご注目ください。

《概要》ボディケアプログラム

日時：令和6年12月17日（火） 13時15分～14時15分

会場：ひがしんアリーナ（墨田区総合体育館）（墨田区錦糸 4-15-1）

参加者：区内の高齢者22名（男性4名・女性18名）

フウガドルすみだ 岸 将太選手、畠山 勇氣選手

主催：墨田区 協力：フウガドルすみだ

《写真》 「ボディケアプログラム」当日の様子（12/17 撮影）



《問合せ》福祉保健部 高齢者福祉課

03-5608-6178

お問い合わせは午後5時までをお願いします。（広報広聴担当

03-5608-6220）