

かっからか体操考案

玉野市の地踊りアレンジ
玉野の地踊りアレンジ
玉野の地踊りアレンジ



地踊りの動きを取り入れた「かっからか体操」に取り組む玉野市内のお年寄りら

玉野市に伝わる地踊り「かっからか」の動きを取り入れた健康体操「かっからか体操」を、市内の訪問看護ステーションに勤める作業療法士が考案した。市の委託を受けた介護予防教室などで紹介しており、市民に親しまれる体操として広めたいとしている。

作業療法士は玉野市の介護サービス事業者が運営する「訪問看護ステーション ママック」の山谷友範さん(36)＝岡山市南区藤田。

江戸期以前から伝わりとされる「かっからか」は、太鼓のリズムに合わせて手を左右に振り、足踏みをするのが特徴。夏祭りでお年

寄りか元気に踊る姿を見たとき、大きくゆっくりとした手足の動きがバランスの良い全身運動になると感じ、立っても座ってもできる体操にアレンジした。

体操は昨年末に開かれた介護予防教室でも披露され、参加した約20人からは「かっからか、かっからか」の掛け声が飛び出した。玉野市玉原、北川寿美子さん(87)は「お祭り気分健康づくりができて楽しい」と話した。

山谷さんは「体操は脳の活性化につながるはず。今後は柔軟性、飲み込む力、認知症などさまざまな課題に対応したバージョンを考えたい」と意気込む。

(岡本遥加)