

運動不足 動画見て解消

新型コロナウイルス感染症対策に伴う外出自粛が長引く中、地域の介護予防センターが高齢者のために体操などの動画を撮影し、インターネットで公開する取り組みを進めている。屋内に閉じこもる生活は、運動機能や認知機能など心身の活力が衰える「フレイル(虚弱)」につながる恐れがあり、関係者は「多くの人に体を動かしてほしい」と呼び掛けている。

(札幌あんり)



飲みとるほどに飲みたれば

「ユーチューブ」で公開されている札幌市北区の介護予防センターによる「タオル体操」

札幌市北区の介護予防センター・屯田の相談員たちは4月初旬、近くの百合が原公園で密集しないように気をつけながら、民謡の黒田節などに合わせた「タオル体操」の動画撮影を行った。タオルを手にし、腕や首を伸ばす動きに「反動をつけずにゆっくり」となど具体的な解説を加え、14分間のDVDを作成。地域のお年寄りに配った。

札幌市内の各介護予防センターは2月下旬から、体操やレクリエーションなどの活動を休止している。このうち、介護予防センター・屯田には3月中旬ごろから、地域の高齢者から「気持ちが落ち込んできた」などの相談の電話が相次いだという。相談員の阿部真理

札幌の介護予防センター 高齢者向けに公開

子(40)は「外出は控えなければならぬが、体を動かさないと体力や筋力の低下だけでなく精神面にも影響が出る。認知症を進行させる可能性もある」と、動画製作のきっかけを話す。

動画は投稿サイト「YouTube」でも公開。センター長の石山賢悟さん(49)は「地域内にとめるものではない。可能な限り多くの人に届けてほしい」と語る。同市厚別区の介護予防センター厚別西東は、東区などの3センターと連携。撮影や編集を分担し、タオル体操の動画を製作。3月末、ユーチューブに初回を投稿した。今後は筋力トレーニング編など種類を増やし、シリーズ化する。担当した相談員の中静紗弥さん(41)は「自宅でもできる簡単な内容。体を動かすことは一人では続けにくいので、ぜひ動画を活用してほしい」と期待する。

インターネット上に公開されている主な体操動画

	製作	閲覧先URL
タオル体操	介護予防センター・屯田など	https://youtu.be/Qg8uMWbg2u0
新型コロナを乗り越えよう! 自宅で介護予防シリーズvol.1	介護予防センター厚別西東など	https://youtu.be/nXMPN2-Orug
サッポロスマイル体操	札幌市	http://www.city.sapporo.jp/kaigo/sapporo-smiletaisou.html