

涼しい屋内で楽しく運動

熱中症が不安で、屋外での活動は控えがちという人も多いかもしれません。ただ、体を動かしていないと、筋力が衰えてしまつ心配があります。冷房の利いた屋内で、楽しく体を動かす取り組みを紹介します。(野島正徳)

SCで買い物歩行 銭湯で健康教室

■買い物ついでに

「夕飯はどうするの?」「総菜でも買って帰ろうかねえ」

熊本県八代市の「イオン八代ショッピングセンター」で、高齢者がショッピングカートを押しながら品定めをしていた。介護予防の健康教室「買い物リハビリ倶楽部」のプログラムの一つで、買い物ついでに意識的に歩き回ってもらう、健康づくりになる。

この教室は、熊本大学発のベンチャー「くまもと健康支援研究所」(熊本市)が、八代市やイオンモールなどと連携して実施している。同研究所代表の松尾洋さん(47)は「今何が必要かを考える買い物は、認知機能のトレーニングに打って

付けた。ショッピングカートが歩行器の代わりとなり、転倒の心配をしないで歩ける」とメリットを挙げ

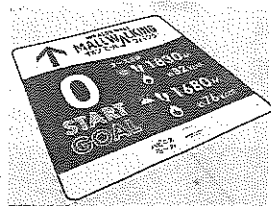
る。参加するのは、介護保険の「要支援1、2」の高齢者ら。心身の状態を維持・改善し、自立した生活を続けてもらおうと、同市が対象者に参加を促し、同研究所に橋渡ししている。

2016年から取り組みを始め、毎年20〜30人が登録。週1回集まって血圧や脈拍を測り、ストレッチや筋トレ、リズム体操をした後、「買い物歩行」に臨む。

2月に右膝を手術した井上寿子さん(80)は「買い物は頭と体を使った『二石二鳥』のトレーニング」と話す。原田洋子さん(85)は「暑い夏でも、ここへ来れば安心して健康づくりができる」と笑顔を見せた。

同研究所では九州

地区の約50自治体とも同様に連携し、健康教室を開催。また、商業施設や公共施設の活用も広まっており、イオンモールでは全国約160店舗で、店内に数百坪から1キのウォーキングコースを設けている。



店舗に設けられたウォーキングコースの表示
イオンモール提供



買い物カートを押して元気に歩く参加者(熊本県八代市で)