

【研究プロジェクト】

離島在住高齢者を対象とした持続性の家庭型・地域型運動教室とその効果 (PALS プロジェクト)

ペットボトルで介護予防

モニ先生(鹿屋)が伝授、宇検村

ペットボトルを重り代わりに、いつでもどこでも、だれでもできる介護予防体操が宇検村で広がっています。講師は運動の考案者で鹿屋体育大学のイスラム・モハモド・モニル准教授。「モニ先生」の愛称にちなみ、「モニ体操」と呼ばれているこの体操は、今夏ロンドンの国際学会でも発表され注目を集めています。

モニ体操に必要な道具は空の500㍓のペットボトル1本のみ。水を500㍓入れ、いすに腰掛けた姿勢で、ダンベル替わりに筋力を鍛えたり、使った体の部位をほぐすマッサージの道具として使います。膝でペットボトルを挟み、片手でキャップを閉め閉める作業も手を鍛える重要な運動。膝に挟んだまま膝を上下にすることで腹筋を鍛えたり、片手でペットボトルを上下に振ることで上腕二頭筋を刺激したりします。宇検村では10月から毎月2回、総合体育館で開催。事前に登録した40代〜80代の村民約30人が参加しています。

転倒防止、自立動作の補強に効力



転倒防止と日常動作の自立を促すこと。ストレッチも含め、毎回約2時間ゆっくり行います。最初は簡単に見えても、徐々にスピードを変えて行うなどすると、激しい運動ではないが汗ばむ参加者も多いとか。高齢者の介護予防に役

立てると、群島内では昨年、徳之島町でも1年間実施されました。受講生の筋力測定をすると筋力が向上し、受講生からは「日常動作が楽になった」と感想が寄せられました。

モニ先生によると、重要な点は「継続」。高齢者がいかに運動を継続できるか考えた結果、安価でいつでもでき、旅先でも家庭でもできる、ペットボトルを使った運動にたどり着いたのだそうです。

佐念の男性参加者(67)は「自宅でも週に1、2回10〜20分程度している。体の節々が楽になる」。湯島の女性(70)は「腰痛が楽になった。すっきりする」と話しました。モニ先生は「一人だと断念しやすい。講座が終わっても継続できるよう、集団で行うフリーダイナミックとなる人を育成していきたい」と話しました。

水が入ったペットボトルを振り、モニ体操に挑戦する村民とイスラム准教授(左) 11月2日、宇検村

南海日日新聞 (2019年12月24日) 掲載記事