

荒川ころばん体操20周年に寄せて



荒川区長

西川 太一郎

荒川ころばん体操を始めてから20周年を迎えられたことに対しまして、運営を担ってくださっている、ころばん体操リーダーの皆様、東京都立大学山田研究室並びに御関係の皆様を始め、これまで御尽力いただいた多くの皆様に心から御礼申し上げます。

荒川ころばん体操は、介護予防事業の先駆けである転倒予防を目的とした体操として、平成14年度に区民の皆様と東京都立大学山田研究室、区が共同で作りました。当時は、まだ全国的に介護予防事業が認知されておらず、手軽で効果がある先進的な事業として多くのメディアに取り上げられました。会場は、ボランティアであるリーダーの方々を中心に運営されており、現在も多くのリーダーの皆様に御活躍いただいております。また、御自宅の近くで定期的に参加していただけるよう区内各所に会場を増やすことで、多い時には年間延べ60,000人の区民の皆様に御参加いただきました。

新型コロナウイルス感染症の流行後、感染拡大防止のため、会場に定員を設けて実施しておりますが、現在では、18会場24グループ、750人以上の方々が体操に参加しております。また、会場だけでなく、リーダーや参加者が中心となり、地域の町会や高齢者クラブ・サロンで体操を行うなど自主的な活動も広がってきております。

ころばん体操は、体を動かすだけでなく、高齢期に重要とされる社会的孤立予防の役割も担っており、まさに人と人のつながりを維持する場へと成長しています。

令和3年3月に策定した「第8期荒川区高齢者プラン」は、生活支援・介護予防・介護・住まい・医療が5本柱となる地域包括ケアシステムの推進を掲げており、ころばん体操も、第7期プランから引き続き重点事業に位置付けております。区民の皆様が住み慣れた地域において、健康で充実した生活を送ることができるよう、ころばん体操が地域活動へ向けた場づくりの一助となるよう、さらに取り組んでまいります。

この先令和7年（2025年）には団塊の世代が75歳以上となり、後期高齢者の割合がさらに増加することが見込まれています。「人生100年時代」と呼ばれる昨今、区といたしましては、区民の皆さまが、安心して住み続けることができる地域社会の実現に向けて全力で取り組むとともに、ころばん体操を通じて、御高齢者の皆様健康で元気に充実した日々を送れるよう支援させていただきたいと存じます。

引き続き御関係の皆様協力いただけますようお願い申し上げます。荒川ころばん体操20周年記念の御挨拶とさせていただきます。

荒川ころばん体操20周年に寄せて



東京都立大学 健康福祉学部長

西村 ユミ

荒川ころばん体操が20周年を迎えられましたことに、心よりお祝いを申し上げます。

ころばん体操には、平成14年度より、本学の理学療法学科の山田教授をはじめとして、複数の教員や学生が関わらせて頂きました。共同での制作を経て、長くにわたって継続できておりますのは、荒川区健康部健康推進課の皆様のご支援の賜物であり、また、区民の皆様が、健康に関心をもち、他の参加者の皆様と一緒に、荒川区で生き生きと生活をしていきたいというお気持ちを持って取り組まれたからだと思います。

実際に、健康寿命も延びてきていると伺いました。

本学健康福祉学部がキャンパスを持ちます荒川区の皆様と、長期にわたって、健康に関わる事業が続けられますことは、たいへん意義あることだと思います。本学部は、教育の理念に「地域との連携」を掲げております。東京都が設置した医療系学部として、大都市東京が抱える多種多様な健康・医療課題を解決すべく、さまざまな形で東京都や荒川区等の自治体、地域との連携が本学部では進められております。荒川ころばん体操は、本学にとって、理念を実際に結実させた充実した取り組みであり、同時に、連携を通して、本学部および研究科の学生たちが、地域の人々とつくる健康について学び、また、研究としても関わらせて頂きました。

また、本学にとっては「荒川区」は地元であります。本学の学生、教職員は、荒川区で学び、働く区民となります。その区民と、荒川区に在住しております区民の皆様、荒川区を支えておられる自治体の皆様との協働が、「ころばん体操」という活動を通して、健康の維持、増進を推進することは、暮らし働く者が共に「健康共同社会」を創出していることになると思います。

20周年を迎えるまでの数年間は、新型コロナウイルス感染症の蔓延のために、活動の休止を余儀なくされたと同様です。しかし、感染対策を万全にして体操を再開し、リーダー養成講座の修了生も数多く輩出されております。リーダーの皆様のご活動は、次なるリーダーを生み出し、荒川ころばん体操をこれまで以上に活発な活動として地に根付かせ、元気かつ幸せな社会にされることと思います。

次の10年を経て、荒川の地で生まれた「荒川ころばん体操」が、日本、そして世界の体操として、多くの皆様の健康に貢献されることを期待します。コロナが落ち着きましたら、また是非、荒川キャンパスにてご一緒に、生き生きと楽しくころばん体操ができることを楽しみにしております。

荒川ころばん体操20周年に寄せて



東京都立大学 健康福祉学部教授

山田 拓実

15周年を、皆様と一緒に祝いをしたのはついこの間でした。

この5年間は、ころばん体操にも新型コロナウイルス感染拡大という大きな試練が訪れました。長期間の体操の中止、人数制限のもとでの体操の再開等、体操リーダーの皆様をはじめ、荒川区健康推進課は大変なご苦労をされていることと拝察します。

ころばん体操の大きな意義のひとつに、皆と一緒に健康作りができる「通いの場」が作れることであると思います。一刻も早く、以前のような規模でころばん体操が開催される日が来ることを願っています。

東京都の「東京都高齢者保健福祉計画」（令和3年度～令和5年度）では、人生100年時代を見据え、高齢者がいつまでも健康で心豊かに暮らすことができるよう、介護予防・フレイル予防の推進と、地域活動などの社会参加の促進に取り組むことを、重点分野のひとつに位置づけられています。これは、ころばん体操の20年間の活動に対して太鼓判を押してくれていることであり、大いに自信をもって頂いていいことだと思います。

また、東京都が毎年発表している「65歳健康寿命」というものがあります。これは要支援1以上の認定を受けるまでの平均自立期間から算出されています。65歳健康寿命の23区のランキングには、「地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差」と定義されている「健康格差」が反映されていると思われます。このランキングの推移を見ると、ころばん体操の20年間の取り組みの成果が、良くも悪くも現れていると思います。平成21年の荒川区の男女の65歳健康寿命は、23区でいずれもワースト3でした。令和2年では男性は相変わらずワースト3に留まっていますが、女性は上位3分の1と健闘しています。ころばん体操の参加者人数は最盛期で高齢者人口の4%でした。20年間での参加者の入れ替わりを多めに見積もると高齢者の16～20%がころばん体操に参加されたこととなります。上位3分の1の理由として、これは案外説得力のある数字ではないかと私は思っています。男性の体操への参加率の低さ（10%以下）が、健康寿命ワースト3の定位置の原因ではないかとも推測しています。残念ながらこれを裏付ける行政による検証が荒川区ではなされていません。研究者としては残念でなりません。

男性は高齢期、地域での社会参加（特に集団での）が苦手の方が多いようです。ころばん体操1本足打法でない、新しい多様な取り組みの展開が必要と思われます。20年前のころばん体操の開発と展開には、お手本とする取り組みは周りには有りませんでした。荒川区の男性の健康寿命を伸ばすことができる、新しい発想の取り組みを期待します。