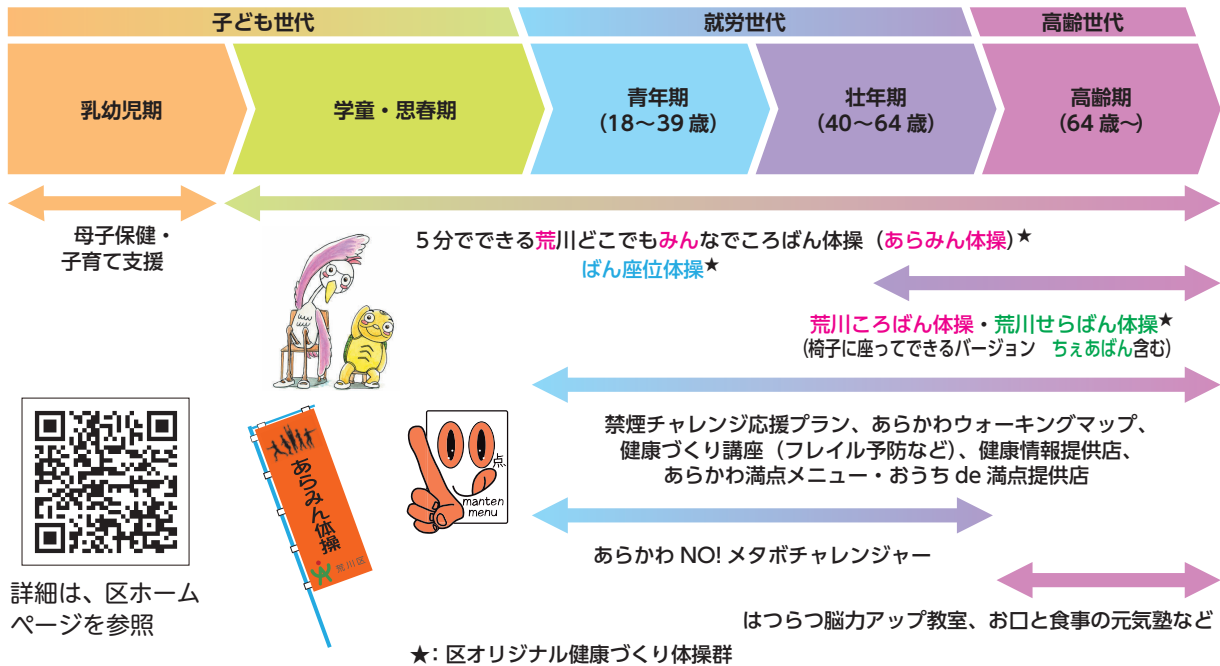


# 荒川区の健康づくり事業

区では、区民一人ひとりが生涯にわたって心身ともに健康で生き生きと暮らせるまち「生涯健康都市あらかわ」の実現を目指して、「荒川ころばん体操・せらばん体操」を含めて、様々な事業を行っています。主な事業をご紹介します。



詳細は、区ホームページを参照

## あらかわNO! メタボチャレンジャー

仲間と一緒に、生活習慣改善の目標を立て、運動や食生活の講座を受講しながら取り組む約6か月のプログラム



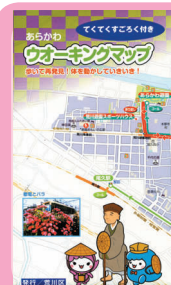
## まちなか測定

町屋・尾久・西日暮里ふれあい館、荒川総合スポーツセンターで、血圧や体組成 (体重・筋肉量等) を測定



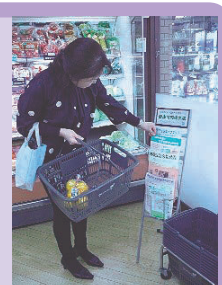
## あらかわウォーキングマップ

区内おすすめ13コースを、距離・歩数・時間・消費カロリーと合わせて紹介



## 健康情報提供店

区内の図書館、駅・スーパーマーケット等で、健康づくりに関する資料を配布



## あらかわ満点メニュー

区内飲食店・女子栄養大学短期大学部・区が連携して開発。外食で不足しがちな野菜を補うことができ、塩分も控えめに工夫



## はつらつ脳力アップ教室

運動や脳トレ、創作活動等を通し認知症予防のきっかけをつくる教室

# 荒川ころばん体操のご紹介

## ころばん体操誕生秘話 ～ みんなでつないだ 20年 ～

### ◆ 最初に夢ありき

平成13年、荒川区は全国で一人当たりの国保医療費ワースト1位。平均寿命・健康寿命とも東京23区中22位…(下表参照)。転倒により寝たきりになってしまいう高齢者が多くいました。

### ◆ そうだ、体操を作ろう！

区の職員が、東京都立大学の山田拓実教授(当時准教授)に相談し、「荒川らしい転倒予防に効果のある体操」を作ることになりました。募集した区民有志(勇士)20名、学生とともに、「荒川らしい、楽しく、安全に、どこでも、誰にでもできる体操を」と、試行錯誤を繰り返しました。そしてついに、平成14年、体操が完成し、車座になり皆で決めた名前は「**荒川ころばん体操**」。

「音楽が欲しい」「ユニフォームを作ろう」「うちの町会で広めたい」等々、たくさんの夢を思い描きました。

### ◆ そして全国区へ

平成15年3月プレス発表し、有志(勇士)は日暮里ラングウッドで区長の前でお披露目実技。同時に、皮切りのNHKラジオインタビューに始まり、新聞、マスコミ、テレビ…など取材の嵐！

翌年度、リーダー養成講座を修了したリーダーは100人を超え、地域の参加者もあふれ会場を探し回るうれしい日々が続きました。

### ◆ いつしか夢が現実に

地域に体操が広がり、区民の皆さんも外に出るようになり、全国1位だった高額な医療費も、平均寿命や健康寿命も改善でき、「荒川の元気」が注目を浴びました。

23区における荒川区の平均寿命ランキング

	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年
男性	22位	21位	23位	21位
女性	22位	18位	17位	17位

### ◆ 新たな体操の開発へ

荒川ころばん体操の開発は、その後、セラバンドというゴム製のバンドを使用し、椅子に座って足の筋力強化をする「**荒川せらばん体操**」、座ったままでできる「**ちえあばん**」、5分間で全身運動ができる「**あらみん体操**」の開発に発展しました。

## ◆ 突然やってきたコロナ禍

「高齢者は新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすい」、「もし、体操会場でクラスターが起こったら大変」…。令和2年2月から、新型コロナウイルス感染症が流行し、体操会場は突如、休止となりました。やがて、感染の波がおさまり、予約制で再開したものの、コロナの波が再び来るたびに、休止を繰り返す日々。

「元気に会場に来ていた人が、杖をついてくる。」と悲痛なリーダーの声に、早く再開したいという熱い思いが募りました。

## ◆ 皆の力で、今までも、そしてこれからも

地域の元気を心配して集まったリーダー達で「ころばん情報局～絆～」の活動が始まりました（25ページ参照）。

また、ウィズコロナ・ポストコロナに向けて、令和4年度には、3年ぶりにリーダー養成講座も開催し、新リーダーが24名誕生。

ころばん体操は、今までも、そしてこれからも、地域の皆さんと人生100年時代の基盤である健康づくりに一緒に取り組み、荒川を元気にする人の輪を広げていきます。

## 体操の特徴

オリジナルの音楽に合わせて行う36項目、18分間の体操です。

- \* 椅子さえあれば、どこでもできる
- \* 途中で何度も、休憩や深呼吸があり、血圧・脈拍の上昇を予防できる
- \* 歌を歌いながら、足で「あらかわ」と書くポーズはユニークで楽しい



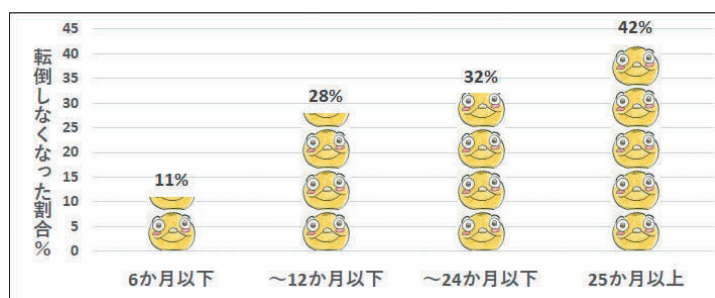
## 体操の効果

足腰の筋力と柔軟性を高め、<sup>びんしょうせい</sup>バランス能力や敏捷性が向上するので、姿勢がよくなり転びにくくなります。

1回2セットを週に2回、これを4か月実施すると効果が得られることが検証されています。また、長く続けるほど、転倒予防にもつながっています。（右図参照）

「杖をついて来た方が、しばらく通った後、杖を忘れて帰っていった！」というエピソードもあります。



### 体操継続期間と転倒しなくなった割合



〔2008年 参加者アンケート 532名より〕

## 体操をご自身や仲間で始めたいと思ったら・・・

ころばん体操のサポートグッズをご活用ください。

区健康づくり 体操解説書	荒川ころばん・せらばん・あらみん体操の3つの体操について、各動作の効果とポイントなどを、写真とともに記載	健康推進課で無料配布しています	
YouTube	パソコンやスマホなどで、いつでも視聴可		
セラバンド	区内では、下記の2箇所で販売しています（事前に要電話） ■ 支援センターアゼリア 東尾久 5-45-11 ☎ 3819-3113 ■ 荒川ひまわり 荒川 1-17-3-103 ☎ 3891-0507		

⑨ 内科や整形外科に通院している方は、主治医にご相談ください

## ころばん体操を支えるリーダー

ころばん体操は、養成講座を受講し、体操・健康などを学んだ**ころばん体操リーダー**の方々によって支えられています。リーダーは、参加される皆さんが、安全に気持ちよく体操ができるよう会場の運営はもとより、体操の指導や気配りをしています。

※リーダー養成講座は8ページ参照

## 山田先生から田島先生へバトンタッチ

ころばん体操を開発し、普及啓発に長年にわたり多大なるご尽力を賜った山田拓実先生が、東京都立大学を退職され、令和5年度からは、<sup>たじまたかゆき</sup>田島敬之先生に引き継いでいただけることになりました。田島先生、よろしくお願いいたします！

### 田島先生からの Message

山田先生は私の恩師であり、大学の講義でころばん体操を教わりました。あれから15年ほどが過ぎ、田島が引き継がせていただくことになりました。皆さまの健康増進にお役立ちできるよう頑張っています。どうぞよろしくお願いいたします！



# ころばん体操リーダー養成講座

ころばん体操は、リーダー養成講座を修了された方々によるリーダーによって支えられています。この講座を、これまで20回開催し、480名以上が受講、現在は約130名のリーダーが活動しています。

講座は、開発者の東京都立大学山田拓実教授による「体操の理論と実技、フレイル予防」や「コミュニケーション術」、先輩リーダーからは「会場運営方法」、さらには、栄養士・歯科衛生士から健康講話などを学びます。

また、**リーダー交流会**を年数回開催し、地域を元気にする専門的な知識（認知症、腰痛・膝痛など）の学習と意見交換をしています。10年以上継続しているリーダーには、感謝を込めて表彰も行っています。



フレイル予防の講座



体操実技



歯と口の健康講座

第20期生となる  
令和4年度講座の様子



修了証書授与



参加者同士の交流



栄養講座



修了式の記念撮影  
(撮影のためマスクを外しています)



リーダー  
交流会

