

ください。

支局 TEL(086)473-3400
FAX(086)473-3407倉敷販売会社 TEL(086)422-6616
FAX(086)426-7082

Kurashiki・Soja

倉敷・総社圏版

王慈園デイセンター利用のお年寄り

王慈園デイサービスセンター（倉敷市児島下の町）を利用するお年寄りたちが、高齢者向けにエアロビクスを改良した「ケアビクス」に取り組んでいる。（美濃政友）



岸さん（右）の指導で「ケアビクス」に取り組むお年寄り

「ケアビクス」で元気に

ケアビクスは、体を動かす

ことで生活習慣病や転倒の予防につながる運動。日本ケアビクス連盟の認定資格を持つ岸幹子さん(63)＝岡山市北区西辛川＝を講師に迎え、2009年4月から週2回のペースで続けている。

1回約1時間で、60～90代の男女約30～40人が参加。アップテンポな洋楽、「瀬戸の花嫁」などの懐かしい歌謡曲に合わせて、椅子に座ったままで手足を曲げたり伸ばしたりするほか、腰を回す。隣の人と笑顔を交わし合ったり、元氣よく声を出す運動もあり、ストレス発散で心のケアを図

岸さん(岡山)週2回指導

曲に合わせて明るく

お年寄りたちは生き生きとした表情でチャレンジ。「みんなで楽しくやっているので1時間があっという間。体も丈夫になった」と山口チエ子さん(83)＝倉敷市大島。隣接のケアハウスで暮らす佐藤佳子さん(81)は「段差でつまずくことが少なくなった」と運動の効果を実感している。

岸さんは「『つえを使わなくなった』と言ってくれた人もいます。お年寄りたちが喜んでくれるのが何よりうれしい」と話している。