

新聞棒体操じわり浸透

県大考案 高齢者ら効果実感

身近にある新聞紙を丸めて作る「新聞棒」を使った健康体操が、県内でじわり広がっている。県立大学健康長寿研究センターが考案し、「太ももなど下肢の筋肉を鍛えられる」と普及に努めている。高知市三里地区では、いきいき百歳体操に集まった高齢者らが取り入れており、「足や腕が上がるようになった」と効果を実感しているという。

「健康長寿へ筋力アップ」

同センターは、健康長寿に関する教育研究に取り組む教員らで組織。地域に出向く出前型セミナーが新型コロナウイルスの影響で休止になった代わりに、2020年から健康維持に関する情報をYouTubeで配

信してきた。

配信コンテンツを考えていた社会福祉学部の辻真美講師らは、コロナ禍の外出自粛で高齢者の身体機能が低下している問題に着目。「身近にある新聞紙を使った体操を配信しよう」と思い付いた。

新聞棒の作り方は簡単。新聞2部を重ねてきつめにくるくる巻いて、好きな色のカラーテープで留めれば10分ほどで完成する。体操はまず、新聞棒を床



新聞棒体操に励む高齢者ら（高知市仁井田の舟倉津波避難センター）

に縦に置いて使う。片脚ずつ、右、左、右、左…とまたいでいく。着地の際はかかとからつま先からと変化を付ける。次は横向きに置いて、片脚ずつ、前、後ろ、前

後ろ…。

ほかに、棒をもて挟んで、ぎゅつと力を込めたり、膝の下に棒を通して太ももを持ち上げたり。運動は約15分で「NHKの朝ドラを見ながらできる」。

椅子に座って行うため、

負担をあまりかけずに、ももやふくらはぎの筋肉が鍛えられるという。ストレッチやマッサージにも使える

1本3役の優れたものだ。昨年、新型コロナウイルスが「5類」に移行し、同センターは出前型セミナーを復活。県内5市町で新聞棒体操を紹介し、高知市三里地区にある百歳体操の2会場で継続的に取り入れられた。

同市仁井田の舟倉津波避難センターでは、昨年11月から15人ほどの住民が百歳体操の後「マイ新聞棒」を

使って隔週で実践中。健康長寿研究センターの動画をしながら励んでおり、93歳の女性は「普段は足を動かさず。体操でじけんようになろう」という。

厚生労働省の国民生活基礎調査によると、高齢者の「転倒」は要介護状態になる原因の第3位。辻講師は「健脚でいることは、地域で暮らし続けるために一番大切なこと。棒体操を続けて、転ばないための足、災害時に逃げるための足をつくってほしい」と呼びかけている。（石丸静香）

◇

三里地区の住民が新聞棒体操に取り組んでいる動画がQRコードからご覧になります。



【右上】新聞を2部用意。まずは1部を、中心部の空洞が小さくなるようきつめに巻く【右下】半分ほど巻いて、もう1部を重ねて巻き込む【左上】巻き終わると3カ所ほどゼロハンテープで仮留め【左下】好きな色のカラーテープで少し重なるようにきつく巻けば完成。3色がお薦め