

シリーズ⑤1 ふるさと 笠間に生きる人たち

# かさま 市民力

このコーナーでは、市民の皆さんが自らの活動で地域貢献している団体などを紹介します。掲載を希望する団体は市民活動課へご連絡ください。



いきいきステップともべの皆さんと



広水千加代さん(代表者)より

10年来の腰・膝の痛みをかかえて2年前の平成20年の8月にスクエアステップ教室に入りました。その時の実年齢70歳、体力年齢74歳でしたが現在は実年齢、体力年齢とも72歳です。現在、腰の痛みは無くなり膝の痛みは減少しています。

認知症予防もかねてのステップ体操です。気軽に参加してお互いのコミュニケーションを大切にしながら、頭と心と身体を健康にできればと思っております。継続して“元気はつつつ長寿”を目指しましょう。スクエアステップに興味のある方は、ご連絡ください。

(広水 Tel0296-77-3309)

## “継続は力なり” 『認知症予防・転倒予防』

スクエアステップとは？

筑波大学 大藏 倫博准教授の研究室が開発した新しい運動です。写真のようにマットを使い、決められた順番にステップを踏んでいきます。認知症予防および転倒予防に効果的な運動です。市で開催された「スクエアステップ教室」の修了者が、自主サークルを開始。さらに研修を積み重ね、リーダーが誕生しました。

スクエアステップを継続することによって、①元気ではつらつとした高齢者の増加②地域社会(コミュニティ)の活性化、交流の活発化③要支援、要介護の高齢者数の増加抑制④社会保障費(医療費、介護関連費用)の抑制に、効果が期待されます。

## 笠間市スクエアステップ リーダー会

代表者 広水千加代(大田町)  
設立 平成22年4月  
会員 指導者33名



熱心にスクエアステップ



岩間・スクエアステップ自主教室での指導



笠間・いきいき健康クラブでの指導



いきいきステップいなだの皆さんと