

事業名

転ばぬ先の知恵

エビデンスのある転倒予防・認知機能向上エクササイズの展開

実施団体

上京でスクエアステップを広める会

目的：転倒予防に効果的であるという科学的な証明がされているエクササイズである、スクエアステップエクササイズを定期的に実施することで、区民の健康増進・交流を図ること。

内容：スクエアステップはしっかりとした科学的効果が証明されているのみならず、参加者によってレベルを調整でき、高齢者はもちろん学生などの若い世代も一緒に運動できるのが特徴である。参加者同士の相互の交流も促す工夫があり、他エリアでの先行事例でも参加者がクチコミで増えていることも特徴である。今年度は、月に1回のペースで体験者を増やしていき、その中で指導・運営側に関心のある人を募っていった。今後も徐々に活動の頻度、活動の場所を増やしていく。

<月に1回のスクエアステップの様子>



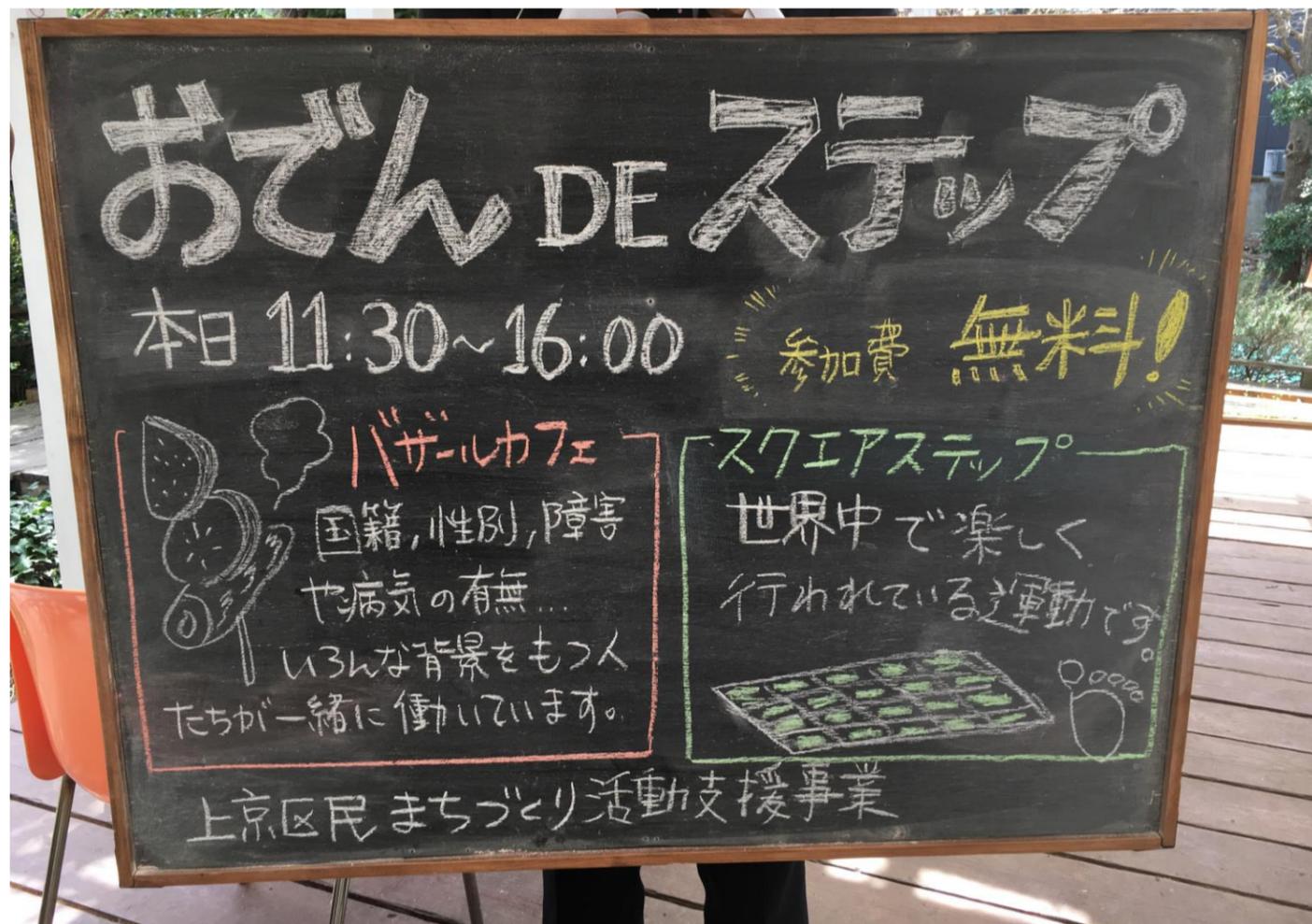
原則第2土曜日の午前中9時半～11時に固定して開催。延べ約40人の参加があった。

とある男性参加者は「資格を取りたい」と発言し複数回参加するなど体験した人たちの評判はかなり良かった。一方で「土曜日は難しい」、「朝は苦手」、「冬場は朝は寒くて」参加者が減っていった部分もあり、季節によって時間帯の変更をするべきであろうなど反省点もあった。他団体との協力は、資格者がいないと実施できないというハードルがあり、日程調整が難しく思いの他、進まなかった。今後は長期的な計画を立てやっていきたい。

<多世代、多背景の人たちとの交流イベントを開催>

90名もの参加「おでん de ステップ」

バザールカフェの開放的な庭での多くの来場者での体験イベント



事業の最後、2018年3月24日に実施したイベントは、普段バザールカフェに集まる多くの人の参加により、盛大に行われた。近くの運動施設の人や、ビラを見て参加したという方々も体験を経て、もっと取り組みたいと前向きなコメントをいただいた。小さな子どもから、歩くのがやっとの高齢の方など様々な背景を持った人たちが一緒にできるエクササイズの特徴が活かされた良いイベントとなった。1日の延べ参加者は90名となり、おでんの効果かわからないが(!?)、今後に繋がるイベントとなった。

<今後もいろいろな人とスクエアステップをしていきます♪>

今後の詳細は「スクエアステップ 京都」とWeb検索!

助成金をいただいたおかげで、スクエアステップ指導者の資格を持った人との繋がりを広げられてきました。今後も「楽しく笑いながらも、しっかりした転倒予防・認知機能向上が期待できるスクエアステップ」を広めていきますので、お気軽に連絡ください。よろしくお願ひします。