

R4 年度長岡京市市民活動応援補助金 採択事業紹介シート(スタートアップ)

④ 京都でスクエアステップを広める会 おとくに / スクエアステップを長岡京で!

団体紹介

スクエアステップは、スポーツ医学や健康体力学、老年体力学を専門とする国立大学法人の教員が連携して開発した、科学的根拠に基づくエクササイズです。京都でスクエアステップを広める会に所属する二人が長岡京市で広めるために立ち上げた団体です。

採択事業紹介

長岡京市は令和4年4月1日現在、高齢化率(65歳以上人口の割合)が26.9%です。市民の四人のうち一人が高齢者です。またコロナ禍により高齢者のフレイル傾向が高くなっています。そこでこの運動を継続していくことで転倒予防、認知機能向上、体力作りを推進し、現状維持をはかり要介護予防となることを目標に申請しました。

開催した結果や今後の予定など

スクエアステップ専用マットを補助金で購入しました。令和4年5/25～令和5年1/12の間に13回活動を行い、参加者は計222名でした。毎回募集定員を超える申し込み人数でキャンセル待ちをしてもらうなど、皆さんが心待ちにされている活動になりました。「確実に参加できるようにしてほしい」「自

治会の活動として取り入れたい」等の要望もあり、このスクエアステップの効能を理解していただいたと感じています。

スクエアステップはマットの上を手本通りに正しく踏んで進むという運動なので大半の人は「できているかな」と下を向いてばかりになります。そのため終わった後背を伸ばす意味でステップを終えた人とハイタッチを行っていました。が、コロナのために人と接触することをやめざるを得ず、ハイタッチの代わりに頭を使う色々なじゃんけんをしました。これはこれで頭を使うため、楽しんだり、苦しんだりして笑顔があふれるものになりました。

今後もきりしま苑で毎月一回開催することが決まっています。継続する価値のある活動だと理解していただいたからだと思います。

スクエアステップを経験された方にアンケートを取りました。その中の一つ、『スクエアステップを継続的に継続するとどのような効果が得られると感じましたか?』の結果を紹介します。
①体力アップ ②健康増進 ③転倒予防 ④認知症予防 ⑤笑顔 ⑥ストレス解消 ⑦社会交流の7項目から複数回答も可として選ぶ方法で行いました。

結果は『④認知症予防』が圧倒的に多く、約9割の人が認知症予防に効果があると感じられたという結果でした。二番目に多かったのは『③転倒予防』で約6割～7割の人が転倒予防に

効果があると感じられたということでした。

実践した人が感じられたことを知ったことで益々この活動を継続していこうと思いますし、要望に応えられるように工夫していきたいと思っています。



と き 6/9(木) 午後2時から3時 参加費 無料

対 象 60歳以上 申 込 6/1(水) 午後2時から

講 師 京都でスクエアステップを
広める会 おとくに

※動きやすい服装
※持ち物：飲みもの

《会場・お申し込み・お問い合わせ》
長岡京市東神足2丁目15番2号
長岡京市立地域福祉センター きりしま苑

☎：075-956-0294

【主催】長岡京市立地域福祉センターきりしま苑

【指定管理者】社会福祉法人 長岡京市社会福祉協議会