



第11回 厚生労働省 健康局長 優良賞

シニア向け「健康ダンス教室」の開催

受賞者

一般社団法人ダンス教育振興連盟JDAC
(大阪府大阪市)

取組アクション



●楽しく無理なく脳の活性化、心肺機能の向上

背景・概要

以前より認知症予防、身体機能の維持・筋力の向上を目的とし、自治体や企業との取組でシニア向けダンスプログラムを実施。大阪市城東区の社会福祉協議会から「これまで健康体操など高齢者の方向けのプログラムを開催したものの、参加者に飽きがきて続かない」など様々な課題を抱えていることをお聞きしたことをきっかけに、シニア向けダンス教室の取組がより加速。我々の得意とするダンスと掛け合わせることで、無理なく楽しみながら健康増進できるプログラムを実施しようとシニア向けダンス教室が立ち上がった。

取組内容

●体力に不安、ダンス未経験者も無理なく参加 大阪市内各区の社会福祉協議会が運営する「なにわ元気塾」の講座の一つとして、令和2年度よりスタート。理学療法士が監修をしたプログラムで、音楽に合わせたストレッチ、コロモ体操などの脳トレ、誰もが知っているようなヒット曲に合わせたダンスなどを約60分間で行う。ダンスは基本的に椅子に座ったまま行うので、体力に自信のない方、ダンスをやったことがない方も無理なく参加でき、コロナ禍にも関わらず毎回20名ほどの方に参加いただいている。開始前には「ダンスの効果」について説明をしたプリントも配布しており、参加者により効果を実感していただくよう工夫も行っている。指導は、スポーツ庁・厚生労働省が後援する研修会を受講したダンス指導資格保持者が担当しており、知識・経験ともに豊富な講師陣が指導にあたる。介護士や看護師としても活躍する講師もあり、専門的な知見をも活かした指導を行っている。

●新型コロナウイルス感染症拡大以降も開催 コロナ禍で開催するにあたって、検温、手指・備品のアルコール消毒、換気、参加者同士の距離をとるなど、基本的な感染症対策を実施することはもちろん、会場の人数制限に対応するため、オンラインを併用し、2会場同時開催での実施も行っている。

成果

●大阪市3区から13区まで活動が拡大 令和2年度は大阪市3区での開催だったが、令和3年度に13区に拡大。令和4年度はさらに開催回数が増加し、状況によっては年間200回程度の開催になる見込みである。事業開始当初からずっとコロナ禍であるにも関わらず、本年度末には延べ5,000名ほどの参加実績となる見込みである。参加した方からは前向きな声が多く頂戴しており、ダンスがシニアの方にも前向きを受け入れられ、定期的に身体を動かす機会を創出している。

●脳の活性化、心肺機能の向上にもつながる コロナ禍による外出自粛の影響を受け、高齢者の運動機能や認知機能の低下が問題となっていたが、楽しく無理なく身体を動かすことができるダンスは、脳の活性化、心肺機能の向上にもつながることから需要が高まっている。音楽に合わせて身体を動かすことは、楽しみ・生きがい・やりがいにもつながり、参加者自身が楽しみながら運動習慣を身につけることに寄与している。また、適度な運動を定期的に実施する機会を設け、顔なじみのメンバーや講師とコミュニケーションをとることで、楽しみながら健康寿命を延ばすことに寄与している。



▲健康ダンス教室実施風景



▲座ったままでも参加可能



▲オンラインを併用して2会場同時開催

評議委員による講評：井上 茂

自治体の社会福祉協議会が運営する健康講座の一つとして展開しているシニア向けのダンスプログラムです。ダンスという、戻込みをされる高齢者も多いと思いますが、内容を工夫して、多くの参加者を得ているようです。運動の実践には好き嫌いが大きく影響するため、たくさんの方に運動のメリットを享受していただくためには、様々なニーズに合った多様なプログラムが必要だと考えます。本プログラムは、椅子に座ったまま行うことで、体力に自信がない方やダンスをしたことがない方でも取り組める内容になっています。教室の開催回数や参加者が増加しており、活動に広がりのみられる点を高く評価しました。