

## スクエアステップ体操の指導活動

茨城県下妻市 塚田 庸子さん

8月～9月と新型コロナ流行のため休会となっていたスクエアステップの会も、第7波が収束の兆しを見せたためようやく再開することができました。参加者は「マスク着用」「大声を出さない」「密にならない」など感染対策に気を配り、筑波大の大蔵教授の考案したパターン集に添って、前後・左右・斜めとマットの上で足を運び、いい汗をかきながら楽しいひとときを過ごします。最高齢者は90歳で、3名とも休まず参加しています。



■ 指導風景①

下妻市役所介護保険課の協力で、毎年体力測定（血圧・体重・片足立ち・握力・椅子



■ 指導風景②

立ち座りなど)を実施していますが、年齢と共に右肩下がりでも不思議ではないところ、参加者には現状維持の人が多く、中には20歳も若い体力年齢の数値が出た人もいます。測定データが手渡されるので、皆さんの励みになっています。

市内の公民館・コミュニティーセンターと会場が増えて現

在7会場で月2回開催され、1会場20名前後の参加があります。15名の指導員が各会場の受け持ちを決めて巡回しています。年間参加人数が延べ2,500名を超えた年もあり、茨城県の社会福祉協議会からステップ会が認められて表彰を受けました。



■ 表彰されました

これからの目標は、もっと地域に密着して認知症予防・転倒防止のお手伝いをすることと若い指導員を育成して次の時代に安心してバトンタッチできるようにしたいと思っています。

筑波大の研修には安田生命時代の同僚の前嶋さんと共に通いました。前嶋さんも、石岡市でスクエアステップ体操の指導員を多数育成して大活躍しています。生命保険の仕事でお客さまのお手続きを手伝った奉仕の心が、スクエアステップ体操による地域の人たちの健康維持のお手伝いに走り回る活動の原点になっているような気がします。(了)