

堺市版介護予防体操「堺コッカラ体操」の普及

認知症の予防と身体機能の向上に効果的な堺市版介護予防体操を開発し、普及させることにより、高齢者の認知症予防及び身体機能の向上を図っています。



「堺コッカラ体操」DVD完成記念講演会①

活動の概要

目的	堺市版介護予防体操「堺コッカラ体操」を普及させ、高齢者の認知症予防及び身体機能の向上を図る
連携メンバーおよび役割	堺市健康福祉局長寿社会部高齢施策推進課…介護予防の体操教室等の実施運営 関西大学人間健康学部 弘原海剛ゼミ…「堺コッカラ体操」の指導、体操教室の運営及びサポート、 「堺コッカラ体操」の生理学的な意義付け、地域での指導者（リーダー）養成
活動地域	大阪府堺市全域
活動期間	2013年4月～（継続中）

連携の経緯

厚生労働省の発表によると、全国の認知症を有している65歳以上の高齢者は約439万人であり、今後ますます深刻化することが予想されている。人間健康学部と堺市は、高齢者の認知症予防及び身体機能の向上に効果的な独自の体操の開発・普及に取り組むこととなった。

解決すべき課題

- (1) 認知症の予防と身体機能の向上に効果的な「堺市版介護予防体操」の開発
- (2) 体操普及に関わる専門的な知識や技術の不足



「堺コッカラ体操」DVD完成記念講演会②



「地域のつながりハート研修会」での指導

堺市美原保健センター主催「リーダー研修会」

大学の役割

弘原海ゼミでは、堺市との地域連携事業として、高齢者の認知症予防及び身体機能の向上に効果的な新たな介護予防体操として「堺コッカラ体操」を開発し、2015年3月に発表した。

「堺コッカラ体操」は、楽しく身体を動かしながら脳を活性化させるよう、以下のような工夫のもと、製作された。

- ・一つ一つは簡単な動作でも、組み合わせることによってさまざまな難易度を設定することができる
- ・認知症予防に効果があるとされるデュアル・タスク（2つ以上の動作を同時に行う）の動作を取り入れている
- ・一人でも行うことができるが、隣の人と合わせたり、向かい合ったり、円になって行う等、複数人でも楽しむことができる

このように「堺コッカラ体操」は幅広い目的や年齢の方に活用していただける体操であり、今後、堺市全域に普及させるためには、活動対象を高齢者だけに限定するのではなく、子どもの世代に浸透させることが必要であると考えている。また、弘原海ゼミでは、体操の指導のみならず「堺コッカラ体操」の生理学的な意義付けについての研究を進めるとともに、そのエビデンスを用いての普及活動や「堺コッカラ体操」のバージョンアップDVD制作、地域での指導者（リーダー）養成にも継続して取り組んでいく。

成果

- (1) 「堺コッカラ体操」が完成し、DVDおよびYoutubeなどで発表を行った
- (2) 堺市内の各所で体操教室を実施し「堺コッカラ体操」の生理学的意義を伝えるとともに実技指導を行った
- (3) 体操指導を行った地域で体操が根付き始めた

今後の展望

- (1) 「堺コッカラ体操」のバージョンアップDVD制作
- (2) 「堺コッカラ体操」を堺市全域に普及させるため、高齢者世代だけでなく、子どもの世代にも浸透させる
- (3) 堺市各地域でのリーダー養成と、リーダーへのフォローアップ研修などの実施

研究者の紹介



人間健康学部 教授
弘原海 剛
(わだつみ つよし)

専門は運動生理学、運動処方。運動生理学の知識をベースに、唄って踊れるエンターテイナーな運動指導者を育てることが夢。学生達と一緒に地域の健康づくり活動に貢献したいと思っています。



「堺コッカラ体操」DVDパッケージ

「堺コッカラ体操」

名前の由来

「ココロ」と「カラダ」を元気にする体操という意味で「ここから」とし、また大阪弁で親しみやすく『コッカラ』という名称をつけました。私たちの街、堺から（コッカラ）、運動していない人も、子ども大人も高齢者もみんな一緒にこの体操から（コッカラ）始めて、元気になりましょう。

