



堺コッカラ体操の普及による地域のつながりづくり



📍実施年度

2013年度～継続中

📍主な連携先・メンバー

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／関西大学堺キャンパス

👏活動の目的

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

👏連携にいたる経緯

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。

👏活動内容

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。

・コロナ禍により対面活動が困難になったため、YouTubeを利用した動画配信を行う予定である。

👏活動の成果

👏今後の課題・目標

- 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 体操指導を行えるリーダーが地域で活動し体操が根付き始めた
- 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
体操普及に関わる専門的な知識や技術の不足
 - 2 「堺コッカラ体操」のバージョンアップDVD制作
「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
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

👤教員紹介

人間健康学部教授 弘原海 剛（わだづみ 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る。



事業
領域

堺市推進事業

健康づくり・
地域福祉の推進

人間健康学部推進事業

教員の専門分野・
学生生活力の活用

