

# 高齢者が

# 生きがいを持って明るく 元気に生活するために

これからの少子高齢社会での重要事項は？

一般社団法人 日本吹矢レクリエーション協会

本部 東京都昭島市中神町1148-93

TEL：042-519-5526 FAX：042-549-1134

- これからの少子高齢社会での重要事項は、高齢者が楽しいサークルや運動に積極的に参加し、生きがいを持って明るく元気に生活することで地域が活性化され、介護・医療費の縮減にもつながり、次世代の経済的負担の軽減になる新しい社会貢献の姿とも言えます。
- ワクチン接種後の新たな生活様式では介護予防対策としても気力・体力・やる気の向上と運動不足の解消が重要です。
  - 1, 正しい姿勢と正しい呼吸を身につけて元気に（吹矢）
  - 2, 足腰の強化でふらつきが少なくなる（スクエアステップ）
  - 3, 心と体のバランスを整える（マットス）

# 1, 正しい姿勢と正しい呼吸を身につけて元気に

心身に良い腹式呼吸法と正しい姿勢のトレーニングになる簡単で楽しい**吹矢レクリエーション**を始める良い機会です。標的競技でもある吹矢は本能的に楽しめて長続きする事で自然に正しい呼吸法と正しい姿勢が身につきます。



- ・ 矢を吹くために必要な腹式呼吸法が自然と身につきます。背筋を伸ばす吹矢の基本動作は正しい姿勢が身につきます。標的競技としての魅力がありストレス解消になります。

## 2, 足腰の強化でふらつきが少なくなる

**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、科学的エビデンス（根拠）に基づくエクササイズです。高齢者の要介護化予防（転倒予防・認知機能向上）をはじめ、体力づくり・仲間づくりに有効です。



- ・ 足腰の強化するための色々なステップをやる事によって体幹も強化され、ふらつきも少なくなり転倒予防にもなります。

# 3, 心と体のバランスを整える

**マットス**は筑波大学体育系高細精医療イノベーション研究コアの大藏博士（健康増進学、老年体力学）が開発した誰でも簡単に楽しめる認知症予防の新たなプログラムとして開発された“脳トレ”運動（スポーツ&エクササイズ）です。



- ・ 四角いマスにボールを入れるゲームです。子供のころにやった遊びに似ているので童心にかえって楽しく皆でわいわい騒げるゲームです。ストレス解消になり明るく元気になれます。

レクリエーション吹矢とスクエアステップとマットスを取り入れる事は、気力・体力・やる気を取り戻し、毎日を明るく元気に過ごす事を目的にした効果的、総合的に楽しく永く続けられる心と体のバランスを整えるプログラムであると言えます。

※吹矢レクリエーションは2005年に一般社団法人 日本吹矢レクリエーション協会が開発し、全国に普及しているプログラムです。

URL：<https://www.fukiya-rec.jp/> 吹矢レクで検索

※スクエアステップは2000年に大藏教授（筑波大学、協会理事長）が考案し特定非営利活動法人スクエアステップ協会として全国および海外に普及しているプログラムです。

URL：<https://square-step.org/> スクエアステップで検索

※マットスは2017年に大藏教授（筑波大学、協会理事長）が考案し一般社団法人マットス協会として全国に普及しているプログラムです。

URL：<https://mattoss.org/> マットスで検索