

HIP HOP 踊るお年寄り

「若返る」ダンス教室盛況 介護予防も期待



ダンスを楽しむ参加者たち。大阪市住之江区

若者に人気のストリートダンスを、お年寄りにも楽しんでもらおうと、大阪の関係団体が開いた教室が好評だ。毎回定員を超える申し込みがあり、教室をきっかけにダンスサークルを立ち上げたお年寄りもいる。

「イエーイ！」と、明るいかけ声があがる、大阪市住之江区のビルの一室。アップテンポな曲に合わせて、お年寄りたちがヒップホップのステップを踏む。平均年齢は75歳。上下に体を揺らし、腕をビシッと伸ばしてポーズを決める。坂元光子さん(75)は「若返った気分になる。いつまでも自分の足で歩きたいから、続けたい」。

教室は、ヒップホップなどのダンスの普及や振興に取り組む「日本ストリートダンススタジオ協会」(大阪市)が開く。専門家の協

力を得て、お年寄りにも無理のない振り付けを考えたい。60歳以上が対象で、昨年度から大阪市や大阪府泉大津市で開催したところ、いずれも定員を超える申し込みがあった。

協会の吉田健一代表(40)は、「運動習慣を身につけることで、介護予防につながる」と話す。「気持ちも若くなる」と評判です」と話す。厚生労働省の国民生活基礎調査(2016年)によると、要介護者の介護が必要になった原因は、「骨折・転倒」が10・8%、「関節疾患」が7%だった。

教室を飛びだしサークル活動に発展した例もある。泉大津市で活動するサークル「ダンス・ダンス」は一昨年、参加者が結成した。メンバーの一部は、地域の幼稚園で園児とダンスを楽しむなど、ボランティア活動に

も励む。山岡節美さん(70)は「求められて何かをするという経験は、この年になるとなかなかない」と語る。

協会では、来年1月には和歌山市でも教室を開催するという。大阪、泉大津市は来年度も開催予定だ。問い合わせは協会(06・6809・4161)へ。

(高岡佐也子)
デジタル版に動画

2017年11月9日
朝日新聞 夕刊