

Dr. 中路の健やか通信 (其の81)

健やか協力隊長



中路重之

第81回 親子体操全国大会

◆帰ってきたひろみちお兄さん

11月22日長野市の長野県立大学で第三回平均寿命サミットが開催されましたが、その足で弘前にとんぼ返りしました。23,24日に弘前市の県立武道館で“親子体操全国大会”が開催されたからです。

大会は二つの要素で成り立っています。

一つは親子体操を指導するリーダー（親子体操普及員）の育成講座です。もう一つは実際の親子体操の実施です。

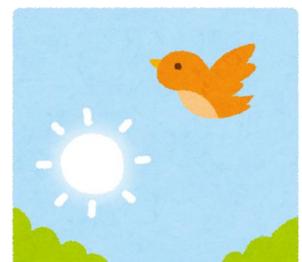
親子体操普及員養成講座には南は沖縄県から北は北海道まで約80名が集結しました。養成講座は二日間にわたり、座学と実地訓練を含んだハードスケジュールで進められました。これまでも数百人の普及員を養成してきましたが、その方たちが日本全国で親子体操を指導しておられます。

普及員養成講座の実地訓練の一環として実際の親子体操が、親子約270人を集めて行われました。そこに集まった親子の弾けんばかりの笑顔を見た時、やっぱり親子体操はいいな、これこそが短命県返上の切り札になると確信しました。

ご存知のように佐藤弘道さんは、1年半前に脊髄梗塞という、非常に稀で、重症な病気にかかりました。下半身が動かない、感じないという絶望的な状況の中で、弘道さんは驚異的なリハビリを行いました。その結果、今でははたから見ても分からないくらいまでに回復しています。再び立つことは難しいと言われるこの病気で、彼が目指したものは親子体操の普及で社会に貢献したいというより崇高なものでした。

その気持ちがリハビリの大きな原動力になりました。

1年前に八戸の親子体操で彼が復帰して指導する姿を見た時おもしろく目頭が熱くなったのを思い出します。



健康づくりには明るさが必要です。またより小さな子供の時からの対策も必要です。小さな子供時代から運動習慣をつけることは必ずや大人になってからも役に立ちます。もっと言えば、子育て期間中体を動かす機会が少なく体力の衰えが顕著なお母さんの体力づくりや、親子のきずなを強くすることにも役立ちます。親子体操は短命県返上に大きな明かりを灯してくれます。皆さん大きな声援をお願いします。

