

目標はみんなの健康！

だいせんさんか

大山賛歌体操で

楽しく体を動かしましょう

健

康志向が高まり、境港市の「きたろう体操」

や米子市の「よなGO!GO!体操」など、自治体で作るご当地体操が増えていきます。大山町でも住民になじみのある曲で健康体操を作れないだろうか・・・との思いが実現し、鳥取県と鳥取大学の協力のもと、昨年9月から町民12人で構成する制作委員会で検討を重ね、「大山賛歌体操」ができました。4月には普及員養成講習会が開かれ、20人が町長から修了証を受け取りました。現在は大山賛歌体操普及員や愛育委員を中心に普及を行っています。

体操は2種類で、若い世代向けに健康づくりや生活習慣病予防に役立つ「健康づくり編」と、高齢者向けに介護されないための体をつくる「介護予防編」です。今回は「健康づくり編」をご紹介します。

誰でも簡単にでき、覚えやすい内容です。自分自身の健康のために大山賛歌体操を取り入れてみませんか。



普及員養成講習会で理学療法士の指導を受ける受講者のみなさん。
最終日には山口町長から20人に修了証が手渡されました。