

長寿日本一の長野県で実践

童謡を歌いながら体を動かす 「須坂エクササイズ」の効果とは

講師 伊藤隼也

医療ジャーナリスト・写真家



エクササイズに動く保健補導員と須坂市民
(写真提供◎須坂市健康福祉部 健康づくり課)

リズムにのり、歌いながら体を動かす。そんな簡単な動作が、脳の活性化に効果絶大とご存じですか？ 長野県のある街で行われている体操について、医療ジャーナリストの伊藤隼也さんに聞きました

長寿脳の陰に「保健補導員」あり!

ここ数年、都道府県別平均寿命ランキングで1位をキープし続けている長野県。なかでも北部にある須坂市は、65歳以上の高齢者のうち「介

護サービスが必要」と認定された人の割合、「要介護認定率」が、県内の19市中でもっとも低い。つまり、日常生活動作に支障のない、元気な高齢者が多い健康長寿の街なのです。その理由を探るため、私は何度も現地に足を運んで取材を重ねました。その結果、「保健補導員」の存在が、須坂市民の健康増進に大きな役割を果たしていることが明らかに。保健補導員とは、健康長寿に関する食事、運動、生活習慣病予防などを学習し、その知識を地域や家庭に啓発していく女性ボランティアのことです。任期は2年間で、町内の人々が持ち回りでを行っています。

戦後、衛生状態の悪かった須坂市(当時・高甫村)では健康管理ができていない伝染病などが蔓延。そこで住民の健康管理に奮闘していた保健婦・大峽美代志さんの姿を見た主婦たちが手伝い始めたことが発端といわれています。1958年に制度化され、現在では長野県のほぼ全域に浸透。経験者は73年以降に限って

も24万人を超えているようです。この保健補導員が、健康推進の一環として編み出し、市をあげて推進している「須坂エクササイズ」こそが、須坂市の人々のボケない「長寿脳」をつくる秘訣だったのです。

懐かしの童謡を歌いながら体を動かすというこのエクササイズは、「デュアルタスク」を取り入れている点で優れています。デュアルタスクとは、運動しながら歌うなど、2つの動作を同時に行うこと。2つの課題をこなすことで、脳内の運動野だけでなく、大脳皮質への血流が増え、認知機能の低下を予防できると、国立長寿医療研究センターの研究で明らかにされています。

もともと、軽く息が上がり少しづつらいぐらいの有酸素運動は、脳の血流を促し、認知症予防に効果があると認められていました。この須坂エクササイズではさらに、懐かしのメロディーとフレーズを思い出すことで、若い頃の記憶を掘り起こす「回想法」も同時進行。さまざまな認知症予防法が組み合わされた、長寿脳をつくるエクササイズなのです。

自分流にアレンジすればさらに脳がイキイキ

もうひとつのポイントは、複数の

おさるのかごや体操

人が集まって一緒にやることで、さらなる効果を生むという点にあります。周囲に合わせる、互いの姿を笑い合うなどのコミュニケーションによってさらに脳を刺激。時々戸惑ったり間違えたりする「ハラハラ」「成功するかどうか心配する」「ドキドキ」、成功したときの「ワクワク」を味わえる。これらの感情がわくことが、脳には非常に大切なのです。今回は、須坂エクササイズのひとつ

つ、「おさるのかごや」を紹介しましょう。この体操は、長寿脳に作用するだけでなく、骨盤回りの筋肉も強化してくれます。まず、歌とエクササイズの流れを覚えてください。次に、実際に歌いながら踊る。歌詞や手順を忘れたら誌面を見てもOKですが、最終的には、しっかり暗記しましょう。とはいえ、暗記したものを単純に繰り返すだけでは、脳への刺激が減少して

しまいます。そこで、慣れてきたら自分で新たなルールを設けるのです。たとえば、しりとり。「エッサ エッサ エッサホイサッサ」「サメ」、「おさるのかごやだ ホイサッサ」「酒」という要領で、歌詞のワンフレーズの最後の文字に続く2文字の言葉を瞬時に入れるのです。2文字に慣れたら、3文字、次は4文字と挑戦していきます。

「野菜」「動物」「頭」「あ」のつく言葉などカテゴリーを決めて、フレーズの後にそれらの単語を入れるのもおすすすめ。言葉の代わりに、手拍子を1回ずつ、慣れたら2回ずつ、3回ずつと入れるのも手です。「次はどういうルールにしようか」と新しいステップを考えるのも、長寿脳づくりには貢献します。さまざまなアイデアを生み出し、楽しみながら続けていきましょう。

構成・武香雄 撮影・本村真直

脳への刺激だけでなく、骨盤回りの筋肉を強化し、女性の大敵である尿失禁を予防してくれる体操です。無理をせず自分のペースで行いましょう。写真の動作は対面式。鏡と照ってマネをしてください。

おさるのかごや

作詞:山上武夫
作曲:海沼実
LADYBAG 出1503020-501

1 エッサ エッサ
エッサホイサッサ
おさるのかごやだ
ホイサッサ
目暮れの出道 細い道
小田原ちようちんぶらさげて
(ソレ)
ヤットコ ドッコイ
ホイサッサ
ホーイ ホイ ホイ
ホイサッサ

2 エッサ エッサ
エッサホイサッサ
木の葉のわらじで
ホイサッサ
お客はおしゃれのこんざつね
つんとすまして乗っている
(ソレ)
ヤットコ ドッコイ
ホイサッサ
ホーイ ホイ ホイ
ホイサッサ

3 エッサ エッサ
エッサホイサッサ
元気なかごやだ
ホイサッサ
滑っちゃいけない 丸木橋
さらさら小石だ つまづくな
(ソレ)
ヤットコ ドッコイ
ホイサッサ
ホーイ ホイ ホイ
ホイサッサ

4 エッサ エッサ
エッサホイサッサ
登って下って
ホイサッサ
ちらちら明かりは見えるけど
むこうのお日はまだ遠い
(ソレ)
ヤットコ ドッコイ
ホイサッサ
ホーイ ホイ ホイ
ホイサッサ

スタート!

1 エッサ
右足のかかとを左斜め前
の床につけ、もたれ戻す

2 エッサ
左足のかかとを左斜め前
の床につけ、もたれ戻す

3 エッサ
ホイ

4 サッサ
①を繰り返す

5 おさるの
足を肩幅に開いた状態から、つま先を支点にかかとを外側に開き内股に

6 かごやだ
股の動きを意識しながら、かかとを内側に閉じてつけ、ガクン

7 ホイ
①を繰り返す

8 サッサ
②を繰り返す

9 ヤットコ
右足から2歩
前へ進む

10 ドッコイ
3歩めで両足を揃え
手拍子

①②③④を繰り返す

⑤⑥⑦⑧を繰り返す

⑨⑩⑪⑫を繰り返す

11 ホイ
右足から2歩
後ろへ下がる

12 サ
3歩めで両足を揃え
手拍子

ファイニッシュ!

⑬⑭⑮⑯を繰り返す

ポイント

- 動作は大きく丁寧に行い、できるだけ大きな声で歌いましょう
- ひとりではなく、仲間とワイワイ一緒に楽しむことで効果UP!
- 慣れてきたら、好きな歌に動きをつけながら新たな体操に挑戦して

講師紹介



いとうしんや 出版社勤務、フリーカメラマンを経て2000年より医療ジャーナリストとして活動開始。国内外の医療現場を精力的に取材し、フットボールタージュを多数発表。「とくダネ!」「フジテレビ系」をはじめ多くのメディアで活躍。「ボケない!長寿脳」の作り方「認知症予防のための簡単レッスン20」DVD付き「ボケない!長寿脳」を作る!長寿脳・須坂エクササイズ(共著)ほか著書多数