

インドネシア国立大、ネパール病院幹部

# 母国で百歳体操普及を

## 総社 高齢者グループ視察

インドネシアの国立

大学・ハサヌデイン大

看護学科長と、国際医

療ボランティアAMD

A（岡山市）がネパー

ルで運営するダマック

病院の看護部長が21

日、総社市を訪れ、介

護予防を図る「いきい

き百歳体操」を視察し

た。ハサヌデイン大、

AMD Aと協定を結ぶ

県立大（総社市窪木）

が2人を招待した。

いきいき百歳体操

は、高知市職員の理学

療法士が2002年に

開発し、各地で普及。

手足に重りをつけ、椅

子に座ってゆっくり手

足を動かして筋力を鍛

え、転倒しにくい体を

つくる。高知市は「体

操を通じてご近所同

士が仲良くなってい

に出掛けるようになる

など、地域づくりにも

つながっている」と話

す。

ハサヌデイン大のア

リヤンティ・サレ看護

学科長と、ダマック病

院のプナム・ゴウル看

護部長が、西公民館新

本分館（総社市新本）

を訪問。週1回集まっ

て新本分館で体操に励

むグループの80、90代

の12人と一緒に体を動

かした。

サレ看護学科長は「日本が長寿の国であ

る理由を知りたくて訪



れた。お年寄りが集ま  
って体を動かすだけで  
なく、おしゃべりを楽  
しむことで、心理的に  
も効果があると感じ  
た。インドネシアでも  
普及させたい」と話し  
ていた。

2人は18日から22日  
まで日本に滞在。県立  
大の学生に講義した  
り、県内の病院を視察  
したりした。

（民直弘）

いきいき百歳体操を体験す  
るインドネシアの看護学科  
長（前列右）とネパールの  
看護部長（同中央）