

大勢の2人組大きな円で

ラウンドダンス

体と脳、楽しく鍛える

踏み、円が同じ方向に回る。適度な運動量で楽しめ、指示に即応して体を動かすことが「脳トレにもなる」として、高齢者の愛好家が増えている。

大勢の男女2人組が大きな円をつくり、曲に合わせて踊るラウンドダンス。「キューイング」と呼ばれる合図の声に従って全員が同じステップを

服装、姿勢にも効果

「日本ラウンドダンス協会」(事務局・神奈川県小田原市)の事務局長で公認指導者の伊藤隆夫さん(60)は「社交ダンスと比べて基本がやさしく、初心者もすぐ楽しめる」と話す。

同市の教室には約40人が参加。手を取って向き合う男女は、ほとんど60歳以上のシニア層だ。この日の最初は「アマージング・グレース」をワルツで踊るといふ。



多数のカップルが大きな円(ラウンド)をつくり、同じダンスをしながら回る＝神奈川県小田原市

に出る伊藤さんの「キュー」(指示)を受けて、それぞれのカップルが一斉に動き、大きな円は伸びたり縮んだりしながら、優雅に回転する。

同県秦野市から通う倉田春雄さん(84)は、妻の節子さん(77)に勧められ約4年前に始めた。倉田さんは「欲が出て、上手に踊るために体力をつけようと、日々のウォーキングが欠かせなくなった」と話す。

ラウンドダンスは米国で生まれた創作ダンスで、リズムはワルツ、タンゴ、チャチャチャ、ルンバなど多彩。振付者がさまざまな指示を書き込んだ「キューシート」は、日本では年間約100タイトルが発表されるほど盛んだ。

松江市で10年ほど前に始めた林睦子さん(71)は「キューを受けて、急いで体で表現しなければならぬので、かなり頭を使う」と「脳トレ効果」を強調する。

脳科学者の久保田競京都大名誉教授は「脳の機能を高める要素がそろっている」と指摘。耳で捉えた言葉に素早く反応して手足を動かしている間、脳は速く複雑な情報処理をする。「(認知をつかさどる)前頭葉をすぐ使うので、単純な運動よりも効果が高い」

また姿勢や身なりが良くな

ることも重要な効果の一つ。異性をパートナーにして踊ると、服装やマナーなどを意識せざるを得ないものだ。伊藤さんは「通ううちに、背筋が伸び、おしゃべりになって見違えるようになる人もいます」と話す。

「日本ラウンドダンス協会」は、北海道から九州までの全国8支部を通じ、地域で活動するサークルを紹介している。問い合わせは同協会 ☎0465・43・9243 (火、木曜午前10時～午後4時)

女性報道写真家の草分け

笹本さん「100歳展」

都内、きょうから

女性報道写真家の草分けとして知られる笹本恒子さん(101)の企画展「笹本恒子 100歳展」がきょう16日から11月11日まで、東京都品川区のO(オー)美術館で開かれる。

笹本さんは1930年代か



三井三池炭鉱の労働者
合う女性たち＝1996
牟田市(「笹本恒子1

高齢者つつの

治し方

■ 5

患者よりPCに集中

高齢者のうつ病の診断が遅れがちになるのは、現代日本の医療のあり方にも原因があります。

現在、多くの病院が電子カルテを導入し、診察室では医師がパソコンを操作します。そのため、医師はどうしても患者さんではなく、パソコンの画面に集中してしまつのです。

「お医者さんが顔すら見えてくれなかった」。そんな冗談のようなことが現実

に起きています。診察では患者さんの振る舞いや顔の表情など細やかな観察が必要ですが、それができない現場が増えているのです。

「話を聞いてくれない」という患者さんの訴えもよく耳にします。背景には、大病院志向が強い患者さんが多く、大勢の外来患者を診るために、1人当たりの

電子カルテ扱つ医師



イラスト・オザワミカ

診察時間が減ってしまうという構造的な問題があります。

また、病院側の問題として、うつ病を専門に診ている医師が意外に少ないという現実もあります。たとえ精神科でも、高齢者のうつ

病をきちんと診断できる医師が少ないこともあり得るのです。

診療経験は医師にとって大きな財産です。多くの症例を経験していないと結局、患者さんが出しているサインを見逃してしまう場