

各ペアが同じ動きをするため「一体感が楽しい」と言う人も
—神奈川県小田原市



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踏み、円が同じ方向に向く。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。

「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）

日本ラウンドダンス協会は「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

指示に即応し体動かす

高齢者の愛好家増

参加。手を取って向き合う男女は、ほとんど60歳以上の中ニア層だ。この日の最初は「アーティング・グレース」をワルツで踊るという。「（認知をつかさどる前回って）、「フェースウォール」（壁側を向いて）、「レディーラップ」（女性を胸元に包み込むように）

「レディーラップ」（女性を胸元に包み込むように）

：1小節前に出る伊藤さんの「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。振付者がさまざま指

示を書き込んだ「キュー

ート」は、日本では年間約

ラウンドダンスで脳トレ

るほど盛んだ。

大名譽教授は「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。

もう理由があります。「

欲がない」「食欲がない

「眠れない」といった

つ病の典型的な症状が

他の年代に比べると現

にくく、目立たないの

です。

なる人もいます」と話す。

むしく、それらの症

より、「めまい」「頭痛、

「吐き気」「下痢・便秘

「しびれ」などの身体

な訴えが多いのが特徴

です。高齢の患者さんは

非常にこまごまとした

の症状を訴えます。

でも、そのような細

い身体症状を訴えると

病院のような忙しい外

番町6丁目の市男女共同参

画推進センター（コムズ）

で開かれている。見学可

能。振付者がさまざまな指

ダンス協会四国支部事務局

418。

高齢者のうつ病

