

J A茨城県厚生連看護支援室は、レジ袋を使うオリシナル体操「袋操（たいそう）」を考案し、普及と併せて肺疾患の啓発活動をしている。レジ袋は高齢者が手軽に使える上に、袋の形から肺を連想しやすいと考えたため。思い出の音楽を聞きながら体を動かせば、認知症予防も期待できる。「一石三鳥」の取り組みだ。正月でなまった体を動かそう。

「袋操」を考案したのは看護支援室副室長の中西京子さん。昨年5月からJ A茨城中央の助けあい組織のイベントで普及を始めた。

### 動作はゆっくり

基本動作は4つで、それぞれ2回繰り返す。これを1セットとして3セット行う。ゆっくりとした音楽に合わせて

## J A茨城県厚生連看護支援室 肺機能の維持に

# レジ袋使って体操

1、2分体を動かすだけ。両腕や足腰の筋力、肺機能の低下の予防に役立つ。体操中に口をすぼめると、吸ったり吐いたりする空気の

音楽聞きながら  
脳に刺激を与えるため、

参加者になじみがある昭和初期の歌謡曲を使う。参加者からは「体操の動きは簡単だし、曲が懐かしくてうれしかった」と好評だ。

袋操を通じて、中西さんが啓発しているのが、肺の病気である慢性閉塞（へいそく）性肺疾患（COPD）の予防だ。これは、気道や肺などに障害が起きて慢性的に息切れしたり、たんが頻繁に出たりして、通常の呼吸ができなくなる。喫煙



①両腕を前に伸ばし、水平に体の横まで開き元に戻す

③体をひねり、レジ袋を腰の横まで動かす。反対方向にもひねる

②レジ袋を肩幅に合わせて持ち、頭上まで持ち上げ、ゆっくり下ろす

④レジ袋を腰の前方に掲げ、左右のひさを交互に袋に当てるように上げる

や工事現場で汚れた空気を長期間吸っているとかなりやすく、日本人の患者は推定500万人以上。中西さんは「袋操で、病気になるない体づくりを目指してほしい」と話す。