プロダンサー職員 入居者直接指導

アズハイム横浜上大岡

週1回のダンス 体と脳を活性化

アズハイム横浜上大岡（神奈川県横浜市）では365日休むことなくレクリエーションが計画されている。毎月行われる誕生日会や外出レク、ボーリング大会などバリエーションは豊富だが、一番人気はプロダンサーの職員が指導するダンス教室だ。

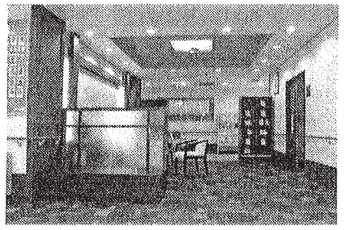
ダンス教室は毎日のレクリエーションのほかに週3回開かれている。月、水、土曜日の午後1時、1階の食堂から音楽が流れ出すのはホームお馴染みの光景だ。

ダンスを指導するのはホーム職員の川久保美重子さん。過去にはダンス教室を経営していたこともあるプロダンサーである。川久保さんのダンスを教えたい気持ちと入居者からのリクエストが重なり、ダンスレッスンは始まった。現在参加している16人の内、経験者は僅か1人。入居後にダンスを始める人の方が圧倒的に多い。

川久保さんが指導するのはマンボ、ルンバ、タンゴ、ブルース、ジルバ、ワルツなどのスタイルで踊る社交ダンス。ダンスに使われるのは石原裕次郎の「夜霧よ今夜も有難う」や美空ひばりの「川の流れのように」など、ダンス用にアレンジされた往年の歌謡曲。踊りやすいようにアレンジされているだけではなく、踊る人が知っている曲を用いることもダンスを楽しむための重要な要素だ。施設内での発表会の場を年に1～2回設けており、発表会の日程が決まると参加者はより一層気合いを入れて練習に取り組むという。

▶ダンスを踊る川久保さんと参加者。顔写真は川久保美重子さん

レクリエーションとして行われるダンスの魅力について川久保さんは「ダンスは音楽＋運動。音楽を聴いてリラックスし、体を動かして足腰も強くなる。ダンスを覚えることで脳の活性化にもなる」と説明。入居相談員の西川義久氏も参加者の表情などから「目標意識を持って取り組み、発表会で当に生き生きしている」と感じている。今後はダンスのみならず、一生懸命になれるものを皆が持てるように施設全体で働きかけていくつもりということだ。



▶内装は色にこだわり、落ち着いた空間を演出

＜ホーム概要＞

名　　称	アズハイム横浜上大岡
施設類型	介護付有料老人ホーム
定　　員	60室
運営主体	アズパートナーズ
住　　所	神奈川県横浜市南区別所