



ディスコとキックボクシングで!驚きの健康長寿

最近、お年寄り(アクティブ・シニア)の間で「ディスコ」や「キックボクシング」が“熱い”ことをご存じですか? 2026年4月15日放送の『午後LIVE ニュースーン』(NHK)でも紹介され、大きな話題となっています。「激しい運動は無理…」と思われがちですが、実はこれ、高齢者の心と体に最高の効果をもたらすのです。

なぜ「ディスコ」が体にいいの?

東京大学特任講師の宮崎敦子先生によると、効果は大きく3つあります。

- ① 身体機能のアップ: 足を上げ、腰をひねる動きが股関節周りを鍛え、転倒予防につながります。
- ② 脳が喜ぶ: リズムに合わせて動くことで脳が活性化し、認知機能の向上が期待できます。
- ③ 孤独感の解消: 仲間と踊り、笑い合うことでQOL(生活の質)がグンと上がります。

シニアに広がるキックボクシング

「打つ・蹴る」という全身運動は、バランス能力や体幹を鍛えるのに最適です。ミットを叩いた時の「パンッ!」という音と手応えは、「自分にもできた!」という自信に繋がります。この達成感が体と心を変える原動力になるのです。

楽しみが「最高のリハビリ」になるリハビリを“つらい訓練”から“ワクワクする習慣”へ。今の自分に合った形で楽しく動くことが、輝く毎日の秘訣です。

ディスコとキックボクシングで変わる健康習慣

高齢になっても元気に動ける体を保つ!

ディスコで若々しく!

身体機能の向上!
股関節周り&上半身を鍛える!

やらされる運動ではなく、自分からやりたくなる!

脳が喜ぶ!
リズムで脳トレ! 懐かしい曲で記憶活性!

股関節周り&上半身を鍛える!

音楽とおしゃれがリハビリになる!
ネイルや服装で気持ち前向き!

孤独感の解消!
仲間と一緒にQOL向上!

ネイルや服装で気持ち前向き!

キックボクシングで自信满满!

達成感で自信!

身体機能向上・転倒予防!
打つ・蹴る全身運動!
バランス能力アップ!

試合ではなく、安全に調整された全身運動!

仲間と社会的つながり!
孤独を防ぎ、孤立を防ぐ!

「認知症世界の歩き方」東京エリア交流会

～仲間とつながり、動き出そう～

東京

たいこん
クロスセッション登壇!

お申込みは
コチラから▼

2026.5.24 日 13:00~

みんな応援に来てね!
開催場所
新宿二丁目 BAR 九州男



issue+design コラルト

GWまったなか!

遠方にお出かけの方も多くいらっしゃるかと思います。

私たちコラルトでは、三期目となる今年度から、いくつかの新しい企画にトライし始めました。そのうちのひとつが「映画 認知症世界の歩き方」のプロモーションへの協力。左記のイベントはその一環ですので、お時間合う方は是非!ご一緒しましょう♪

そして、もうひとつは「ロマンディスコ」の地元新宿への開催招聘です。各種メディアでも紹介されるようになり、人気急上昇中のこのイベント、現在は開催に向けて関係各所と種々調整中です。新宿区の助成金が採択されれば、本格始動しますので、どうぞお楽しみに♪ (たいこん)

★参加無料★「コラルトの認サポ」大好評開催中!

次回開催は2026年5月23日(土)18:00~19:30です!

※お申込は右のコラルト公式LINEのQRコードから、お気軽にどうぞ! 公式WEBからもお申し込み可能。(本新聞のバックナンバーも是非ご覧ください!)

コラルトWEB



公式LINE

