

春爛漫の時期を迎えましたが、皆さまお元気でお過ごしでしょうか。BANANA NEWS vol.229です！  
今号では、バナナ園グループとSP-Bodyが共同開発した「バナトレ」を地域の方々にも広げたい！という思いから立ち上げた出張「バナトレ」の特集です。



ホームページ



公式 X



公式LINE



公式Instagram

## 「バナトレ」の輪、地域へ広がる

### ～誰もが「自分らしく生きる」を実現する、未来へ向けた活動～



SP-Body 太田藍トレーナー

バナナ園グループとパーソナルトレーニングジム SP-Body が協働で開発した独自の運動プログラム『バナトレ』が、地域へと広がりを見せています。本記事では、2026年2月18日に宮内公民館で開催した出張『バナトレ』を中心に、この取り組みが地域へ広がっていく様子と、誰もが自分らしく暮らせる未来を目指した活動をご紹介します。

### 地域へ、そして一人ひとりの日常へと広がる『バナトレ』

川崎市を中心にグループホームを展開するバナナ園グループでは、入居者さまが自分らしく健やかに暮らせるよう、外部のプロフェッショナルと連携したチームケアを大切にしています。その一環として取り組んでいるのが『バナトレ』です。これまで確かな手応えを重ねてきたこのプログラムを、事業所の中だけにとどめず、地域の皆さまの健康づくりにも役立てていただきたい。さらに、介護が必要になる前から、いざというときに気軽に相談できる身近な存在でありたい。そんな思いを抱いていた中、丸子多摩川いこいの家で活動されている民生委員の方からご依頼をいただき、出張『バナトレ』が始まりました。その後、複数の地域包括支援センターや特別養護老人ホームなどからも次々に、中原区社会福祉協議会傘下のいこいの家や公民館などで、「ぜひ近隣の方々や利用者さまに体験してほしい」とのお声をいただいています。



▲ 宮内公民館 (中原区宮内3丁目)

### 楽しみながら身体への理解を深めることで、穏やかな毎日を支える

2026年2月18日、川崎市中原区の宮内公民館にて、出張『バナトレ』を開催しました。この取り組みでは、「なぜこの動きが必要なのか」を、対話を通じて分かりやすくお伝えすることを大切にしています。講師を務めた SP-Body の太田藍さんは、会の冒頭で身体の要となる骨盤底筋群を「ひし形（お雛様の菱餅）」にたとえながら、正しい姿勢の作り方を解説されました。骨盤底筋群は、加齢に伴う尿もれや臓器脱など、女性特有の悩みにも関わる大切な部位です。基本姿勢を確認した後は、「立つ・座る」といった日常の移乗動作を意識したスクワットや、首・肩まわりの痛み軽減を意識した、背中を反らせて腕を上げるバンザイの動作など、骨盤や関節を意識した実践へと進んでいきました。

「これを正しくできるかどうかで、あと50年はいけますよ！」太田さんのユーモアあふれる声かけに、会場からは大きな笑いが起こりました。参加された皆さまは、ご自身の身体の動きを確かめるように、熱心に取り組まれていました。一見するとシンプルな動きですが、これらは身体の仕組みを理解した正しいアプローチです。重心を本来の位置に近づけることで、膝や腰への負担を軽減し、よりスムーズな動きにつなげていく。そうした専門的な知見が、無理なく続けられる形に落とし込まれているのが特長です。毎日の暮らしの中にある何気ない動作にこそ、長く自分らしく暮らすための知恵やヒントが隠れています。太田さんの言葉には、この取り組みをより多くの方の日常に根づかせていきたいという思いが込められていました。



▲ 正しい姿勢と呼吸を解説中の太田藍さん



▲ 首や肩周りの体操の様子



▲ 「丸子多摩川いこいの家」での出張「バナトレ」の様子

## 「できること」が増えると、心も前向きに。介護現場で実感されている機能改善と変化

こうした「身体の仕組みを理解したうえでの適切なアプローチ」は、バナナ園グループの介護現場でも、機能面の改善として実感されています。「リハビリパンツから綿パンツに移行できた方がいるんです。今は、施設で週4日働かれています。やっぱり『誰かのため』って、活力が湧いてくるんですね」太田さんからこのエピソードが紹介されると、会場からは驚きの声が上がりました（※実際の就労支援の様子については、バナナニュース No.223 号に掲載されています）。

「できる」の積み重ねが、日々の暮らしをより豊かなものにしていく。バナナ園グループでの事例は、その可能性を参加者の皆さまに伝える機会にもなりました。

## 誰もが「無理なく、楽しく、続けられる」『バナトレ』の可能性

一人ひとりとのコミュニケーションを大切にしながら、身体の悩みに丁寧に向き合っていく。『バナトレ』が目指しているのは、姿勢を整えるといった機能面の改善だけではありません。参加された方が、楽しみながら身体を動かすことで笑顔が生まれる。その時間が気持ちを前向きにし、健やかな心身につながっていく。そうした日々の積み重ねが、健康寿命を延ばすことにもつながると私たちは考えています。バナナ園グループは、この取り組みが地域の皆さまへ広がり、やがてその垣根を越えて、より多くの方の「自分らしい暮らし」を支えていくことを願っています。介護が必要になる前から、いざというときに家族のように頼れる身近な存在として、誰もが無理なく、楽しく、続けられる健康づくりを支えてまいります。その第一歩として、2026年5月より、バナナ園グループ本社にて『バナトレ』体操教室の定期開催がスタートします。ご自身のペースで、無理なく楽しく続けられる体操です。ぜひお気軽にご参加ください。



▲ 2月に開催した『バナトレ』体操教室体験会



▲ 少数だからこそ一人おひとりに指導できました

### 『バナトレ』体操教室のご案内

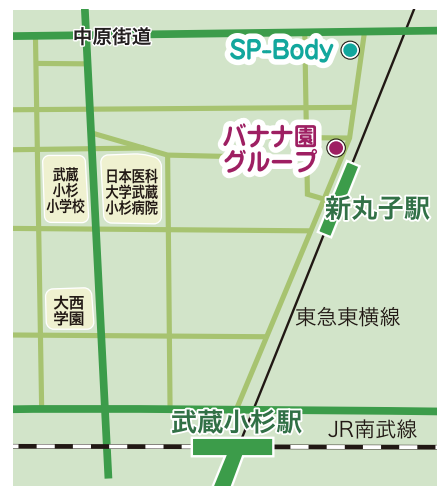
- 開始：2026年5月～
- 日時：毎週月曜日 10:00～10:30
- 定員：12名（※予約制・先着順）
- 料金：550円（税込）当日現金払
- 会場：バナナ園グループ 本社  
（川崎市中原区新丸子町 734-2 カメリアパレス 7階 / 東急東横線 新丸子駅から徒歩2分）
- 内容：脊柱を動かして姿勢改善、骨盤底筋群や歩行に必要なお尻の体操など
- 予約方法：SP-Body 事務所に直接お越しいただき、予約台帳に必要事項をご記入ください。  
（川崎市中原区丸子通 2-682 エデフィス AN201 / 東急東横線 新丸子駅から徒歩5分）

『バナトレ』の詳細内容は  
バナナ園グループの  
ホームページをご覧ください



◀ こちらの  
QRコードから！

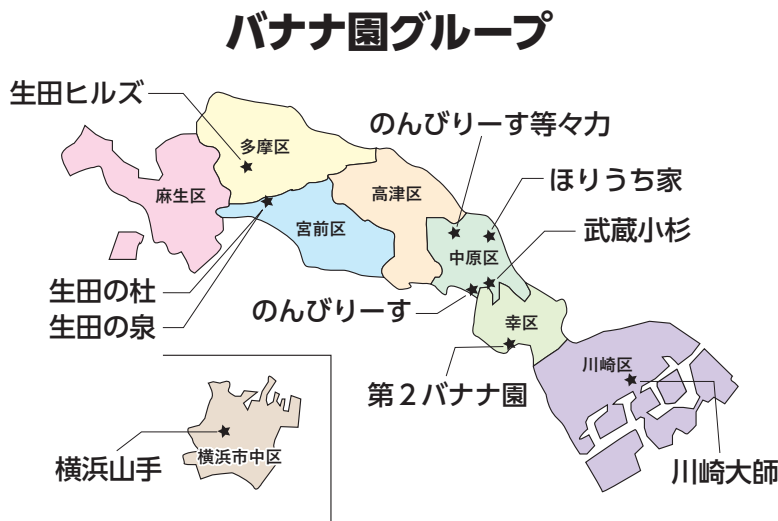
### ▶ アクセス



バナナ園グループで  
介護のお仕事  
はじめませんか？



株式会社アイ・ディ・エス / 採用担当  
**TEL: 044-455-6117**  
Email: [saiyou@bananaen.com](mailto:saiyou@bananaen.com)



お気軽にお問い合わせください 介護に関するお問い合わせ、入居の見学等も随時受け付けております >>>

専用ダイヤル **044-455-6119**