

## いきいき百歳体操を行っている 2つの地域に伺いました！

取材日には体力測定も行われ、皆さんは自分の1年前の結果と見比べながら、和やかな雰囲気の中で体を動かしていました。年齢を重ねても、こうして集まることのできる仲間がいるのはすてきなことです。

### お達者くらぶ（大釜地区）



みどり団地の皆さんの自主活動であるお達者くらぶ。皆さんで作成したそろいの百歳体操のTシャツで出迎えてくれました。体操への参加回数が300回を超す人も。「運営ボランティアさんに感謝している」そんな気持ちも皆さんの笑顔の秘訣なのかもしれません。

### いきいきサロン長根（長根地区）



小雪が舞う12月。体操の成果でしょうか、集会所まで歩いて集まる皆さんの姿が。「集まって話すだけでも、家に一人であるより楽しい」サロンではクリスマスパーティーも控えているとのこと。人生の先輩方が生き生き活動する姿は、地域の活力につながっています。



## 仲間と一緒に 無理なく続ける健康づくり いきいき百歳体操

無理なく続けられるのがいきいき百歳体操の魅力です。仲間と取り組むことで運動習慣が身に付き、交流の機会も広がります。

「参加してみたい」「自分の住んでいる地域で行っているか知りたい」「雰囲気を知りたい」そんな人は、市地域包括支援センターへ気軽に問い合わせください。

## ～みんなで支える、みんなで元気に～ いきいき百歳体操サポーター養成講座を開催

### いきいき百歳体操サポーターとは

百歳体操の補助など、地域の皆さんの介護予防を支える役割として関わることができます。これまでに80人以上のサポーターを養成しており、現在活動している人の中には地域で百歳体操のグループを立ち上げた人もいます。

グループの立ち上げ時には、参加者への体操の説明や体力測定、評価、健康の相談などを市地域包括支援センター職員他、市内のリハビリテーション専門職が支援します。

### ●日時

1回目：2月25日（水）午後2時～午後4時

2回目：3月4日（水）午後2時～午後4時

### ●場所／ビッグルーフ滝沢小ホール

●対象／2日間の日程に参加でき、教室終了後にサポーターとして活動する意欲のある人

### ●費用／無料

●持ち物／動きやすい服装と靴、飲み物、筆記用具

●申し込み・問い合わせ／2月18日（水）までに市地域包括支援センター（☎656・6523）へ申し込みください。



**どんな効果があるの？**

重りを使った筋力運動を中心に、バランスや柔軟性を高める動きを組み合わせています。継続することで、日常生活に必要な筋力が向上し、体が軽く感じられるようになります。動作が楽になります。筋力がつくことで、転倒しにくい体づくりにつながり、骨折や寝たきりの予防にも効果が期待できます。

週2回程度の無理のない頻度で続けることで、健康づくりとフレイル（健康な状態と要介護状態の中間の状態）予防に役立つ体操です。体力に自信のない人でも、何

**いきいき百歳体操とは？**

いきいき百歳体操は、高知県高知市で理学療法士により開発されました。高齢者ができる限り要介護状態に陥ることなく、健康で生き生きとした生活を送れるようにするための体操です。平成14年から取り組みが始まり、現在では全国500以上の市町村で取り組まれています。

1本200gの重りを自分の体力、筋力に合わせて調整して装着することで、トレーニングができます。

本市でも平成30年度から取り組みを開始し、いきいきサロンなど16カ所で行われています。



▲いきいき百歳体操で使用する重り

### 市内で行っている皆さんの声

「歩くのが楽になった」

「立ち上がりが楽になった」

「筋力の維持に役立った」

「体操に通うことで新しい友人ができた」

「外出の機会が増えた」

歳から始めても、椅子に座りながら、つまみながら行うため、誰でも安全に取り組むことができます。

●問い合わせ／市地域包括支援センター（☎656・6523）



サポーターとして活動を支えてみたい人の申し込みを待っているばん！