



令和時代も
いきいきと
自分たちの力で



▼リーダー・参加者の声をご紹介します

椅子に座って行うので、足腰に負担がかからず簡単にできる体操です。最初は市の職員の方にDVDの操作方法から教えていただき、今では私たちが行っています。手と足のおもりは、徐々に増やして自分のペースで、自分に合った重さにしました。

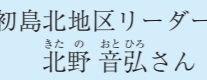
「年を重ねる足腰の衰えを感じる前に」「いつまでも若々しく寝たきりにならないように」と皆で頑張っています。参加者は10名前後で、仲良く和気あいあいと、かれこれ一年続けています。肩こりや足の痛みがなくなりました。

地域包括支援センターの方からいきいき百歳体操を紹介され、仲間と声掛けし、輪をつなげました。今は農作業をしていますが、つまずいて転ぶことが減りました。知人も、膝の手術をせず日常生活をしたいと頑張っています。

ゆっくりとした動きを、おもいをつけて行うので汗がでるほどです。会館の方の協力もあり、毎週楽しくみんなで体操しています。



砂浜地区 参加者 上田 千代さん



初島北地区リーダー 北野 音弘さん



糸我地区リーダー 堀川 マリさん

リーダーは…参加者が体操に楽しく参加できるように声かけをしたり、お互いが地域で支え合う場となるような雰囲気づくりを心がけています。



▼開催時間と場所（令和元年8月現在）

月	火	水	木	金	土
10:00～ ・糸我公民館 (第1・第3金曜も開催)	13:00～ ・逢井集会所 13:30～ ・野みかんセンター (金曜も開催)	13:30～ ・砂浜会館 ・里中央コミュニティセンター	10:00～ ・箕島すみれ会 (個人宅土曜も開催) 港会館 13:00～ ・古江見老人憩いの家	9:30～ ・初島北集会所 10:00～ (第1・第3) ・糸我公民館 (月曜も開催) 13:30～ ・野みかんセンター (火曜も開催)	10:00～ ・箕島すみれ会 (個人宅木曜も開催)

歩いて行ける範囲に会場があることを目標としています

※悪天候・祝日等により日程変更する場合があります。 ※会場等の都合により人数に制限があります。 ※医師に運動を制限されている方は参加できません。

▼皆さんもはじめてみませんか？

- 下記の条件がそろえば、どこでも実施できます。
- 参加者（65歳以上）が3人以上いる
 - 週に1回（または2回）実施できる
 - 椅子・テレビ・DVDデッキが用意できる
- ※初回～4回まで市指導員と一緒にいき、その後は皆さんで実施していただきます。
※放映DVD・おもりは、市役所からレンタルできます。
※初回、6ヶ月後、1年後に体力測定を実施。効果が数値で確認可能です。

▼体操の一部をご紹介します！



腕を前に上げる
肩の高さより上げすぎないようにすることがポイントです。

膝を伸ばす→つま先を自分の方へ起こす
反動をつけずにゆっくり動かしましょう。運動中に息を止めると血圧が上がりますので、呼吸を意識して運動を行いましょう。

▼「健康寿命」って聞いたことありますか？

健康寿命とは、日常的に介護などが必要としない、自立した生活ができる期間のことです。

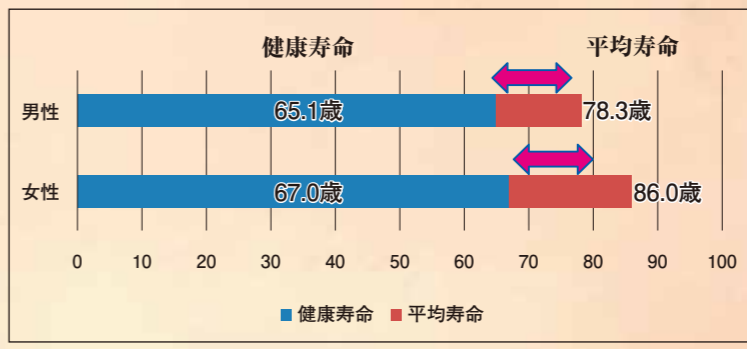
市の平均寿命と健康寿命の差は男性約13年、女性約19年で、男女ともに支援や介護を必要とする期間が10年以上あります。

市では、高齢者が生きがいを持って、元気で日々の生活を送れるよう、介護予防のための環境づくりを行っています。今回は「いきいき百歳体操」の取り組みを紹介します。

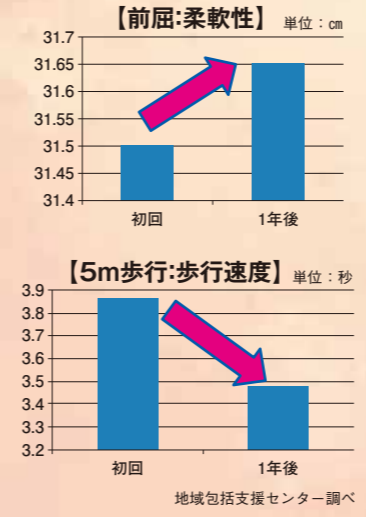
健康寿命と平均寿命の差を縮めることが大切です。

いきいきと自分たちの力で生活していくために、健康寿命をのばし、平均寿命との差を縮めることが大切です。

市国民健康保険第2期データヘルス計画を基に作成



地域包括支援センター 保健師 坂部 美紀



▼どんな効果があるの？

続けることによって筋力がつき、体を動かすのが楽になります。転倒しにくい体になるので、寝たきりになることを防ぐ効果があります。

参加者（野地区・平成30年5月）令和元年5月の体力測定の結果をグラフにしています。

柔軟性は平均して約0.15cmアップ、歩行速度（5m）は約0.4秒早くなっています。

▼いきいき百歳体操ってどんな体操？

おもいを使った筋力運動の体操です。椅子に座ったままDVDにあわせてゆっくりと体を動かします。おもいの数を自分のペースで調節できますので、メンバー間に体力差があっても一緒に体操ができます。