始めませんか？ いきいき100歳体操

いきいき100歳体操は平成29年10月、県のモデル事業として5団体から始まり、わずか5カ月で44団体にまで広がりました。その人気の理由を紹介します。

【問い合わせ先】
高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

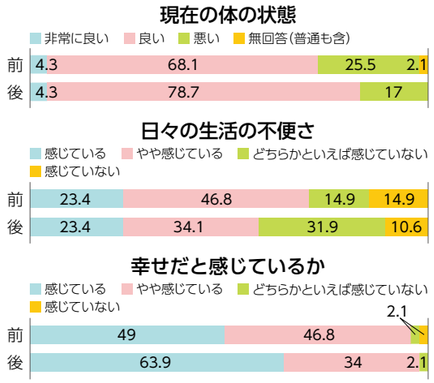
交流会に150人が参加

市が介護予防と高齢者の健康づくり・通いの場づくりを目指す「いきいき100歳体操」。3月1日に交流会を開催し、地域で体操に取り組む団体から150人が参加しました。参加者は「なかなか区の集まりに顔を出さない人も体操には参加してくれる」「筋力が付いたので立ち上がるのが楽になった」などと効果を発表。今後の活動にも意気込みを見せています。

体調だけでなく幸福度も向上

いきいき100歳体操は、アメリカ国立老化研究所が推奨する運動プログラムを基に高知市が開発。準備体操、筋力運動、整理体操の3つで構成され、手首や足首に重りを付けて行うのが特徴です。週1回以上続けることで筋力アップにつながり、介護予防に効果があると実証されています。筋肉を増やして転倒しにくい体を作ることで、骨折や寝たきり状態になるのを防ぐこともできます。

昨年10月から体操を始めた5団体に行ったアンケートでは、体操の効果が体調だけでなく、心の持ち方にも良い変化をもたらしていることが分かります。（左グラフ参照）



1_重りを付けての体操で筋力アップ（岩本） 2_交流会参加者最高齢96歳の髙木精さん（五海） 3_登録証を手にする参加者（桜山） 4_体操後の茶話会（上住吉）

生きがいづくりと見守り活動にも

いきいき100歳体操は地域住民が主体。区の老人会や趣味の会などの団体がそれぞれ曜日や時間を決め、公民館やコミュニティセンターなどで取り組んでいます。週1回の体操は地域の人たちと顔を合わせる貴重な機会。体操の後に茶話会やカラオケなどで親睦を深める団体も増え始めています。楽しみがあることで体操も続き、相乗効果が生まれています。

家に閉じこもりがちだった人に参加を呼びかけて外に出るきっかけを作ったり、欠席した人に声をかけたりすることで地域の絆が深まり、住民同士の見守り活動や助け合いにつながっています。

＼地域で目指そう 健康長寿！／

いきいき100歳体操 参加団体を募集しています

登録団体には体操のDVDを配布します。

登録条件

- ▶5人以上の団体で過半数が65歳以上
- ▶なるべく週1回以上、最低3カ月続けること
- ▶椅子・テレビ・DVDプレイヤーを団体で準備できること
- ▶政治・宗教を伴う活動や営利を目的とした団体でないこと

※公民館や自宅など、会場はどこでも可能です。

【申し込み先】 高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

交流会参加者の声

いきいきMonday（左から）
城　正枝さん（上赤星）
髙山德子さん（上赤星）
中津勢津子さん（上赤星）

知人からいきいき100歳体操の評判を聞き、近所の仲間を誘いました。年を取ってからは、自分が出かける場や楽しみは自分で作ろうと意識しています。体操をとおして近所に住んでいながらこれまで知らなかった地域の人とも出会い、一緒に語り、笑いあう喜びを実感。毎週の楽しみになっています。

体操を始めてまだ日は浅いですが、「継続は力なり」を体で実践し、健康づくりに励んでいきたいです。

上西青年隊
西口特攻さん（上西寺）

上西青年隊は平均年齢86歳の17人で活動しています。年末年始の間も休みたくないとの声が上がるほど、皆さん毎週楽しみに通っています。室内の運動なので、季節に関係なく続けやすいのも嬉しいですね。

趣味の野球で傷め、長い間取れなかった太ももの痛みが無くなったんです。体操の効果を実感し、走れる喜びを噛み締めています。自分で感じた効果をアピールし、参加者を増やしていきたいです。