

シルバーライフに輝きを。

～高齢者の福祉を身近にわかりやすく～



vol.53 2020.4

主な内容

- ▶ いきいき百歳体操で心も体も元気に
- ▶ 市協健康体操教室を紹介します
- ▶ いきいき百歳体操自主運営教室を始めませんか
- ▶ 100歳おめでとうございます

編集・発行
健康福祉部 いきいき健康課



体操の一部をご紹介します

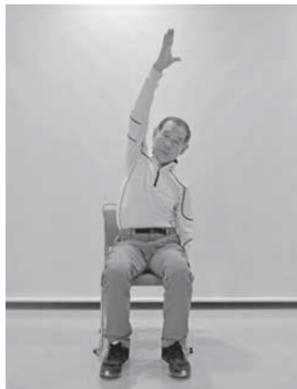
いきいき百歳体操教室で実際にこなしている体操の一部を紹介します。

いきいき百歳体操は、DVDを使って準備体操・筋力運動・整理体操の3つの運動を行います。

椅子に座って、重りを手首や足首に付けゆつくりと手足を動かしていきます。重りがなくても体操できます。

準備体操

準備体操をすることで、体にスイッチが入って関節がスムーズに動くようになります。けがや筋肉痛の予防になります。



▲肩と脇腹を伸ばす運動

筋力運動

筋力運動は「腕を横に上げる運動」「椅子から立ち上がる運動」「腕を前に上げる運動」「ひざを伸ばす運動」「足の横あげ運動」の5種類です。これらの運動により、布団からの起き上がりなど日常生活を送る上で大切な筋肉が鍛えられ、楽に動けるようになります。また、転倒を予防し、骨折や寝たきりになることを防ぐことができます。



▲腕を横に上げる運動



▲椅子から立ち上がる運動

体操をする時の注意

- ・無理はしない ・息を止めない
- ・痛みのない範囲で行う
- ・運動の前後にコップ1杯程度の水分補給

筋力運動は1回やってから2、3日休んで筋肉の疲れをとった方が筋力がつきやすくなります。



▲太もも裏のストレッチ

整理体操

運動後の緊張した筋肉をほぐし、体をリラクセスした状態に戻します。

いきいきと充実した人生を送るために

橋本市の高齢化率は1月末現在で32.3%となり、3人に1人が65歳以上の高齢者です。介護を担う人材が不足する中、将来にわたり高齢者をどのように支えていくのか、住み慣れた地域で住み続けるためにはどうすればいいのかが大きな課題となっています。

いきいき百歳体操で心も体も元気に

いきいき百歳体操とは

いきいき百歳体操は、手や足に重りを付け、DVDに合わせてゆつくりと手足を動かす運動です。

平成14年に高知県高知市で開発され、介護予防効果があることで全国的に注目されています。

市では、昨年度に「いきいき百歳体操教室1期生」を募集し、総勢77人が3カ月間毎週トレーニングを行いました。1期生は、現在も保健福祉センターにおいて自分たちで教室を運営し、運動を継続しています。

参加することが元気の源

この他にも「ラジオ体操」「タオル体操」「レクリエーション」など、参加者自らが工夫しながら主体的に教室を運営しています。

毎週通う場所があること、運動してみんなとおしゃべりすることが生活の刺激になり、元気の源になっています。



▲教室の最後にみんなで「イエーイ」また来週！