

いきいき百歳体操の効果

「80歳、90歳になってから運動しても効果はあるの」と思われるかもしれませんが、いくつになっても正しい方法でトレーニングすれば筋力がつき、運動能力を上げることが出来ます。

下のグラフを見てわかるように、バランス能力や日常生活機能で改善が見られました。運動を継続することで筋力が維持され、転倒しにくくなります。

さらに、みんなで集まって一緒に体操するので、欠席が続く人がいると「どうしたのかな」と気づくことができ、地域での見守り活動や声掛け活動にもつながります。

市では、「地域でお互いが見守り、支え合えるまちづくり」を目指し、これからも介護予防事業に取り組んでいきます。



▲DVDに合わせてトレーニング

市協地区では、平成30年8月から「市協健康体操教室」を実施しており、市内では唯一の自主運営教室です。市協農村女性の家で毎週水曜日、30分程度の簡単な体操を中心に実施しており、年に何度かは茶話会も実施しています。

市協健康体操教室を紹介します



▲茶話会では楽しくおしゃべり

教室に参加して



大西カズエさん

広報でいきいき百歳体操の募集を知り、夫を亡くした後、娘からも外へ出るよう言われていたこともあって申し込みました。

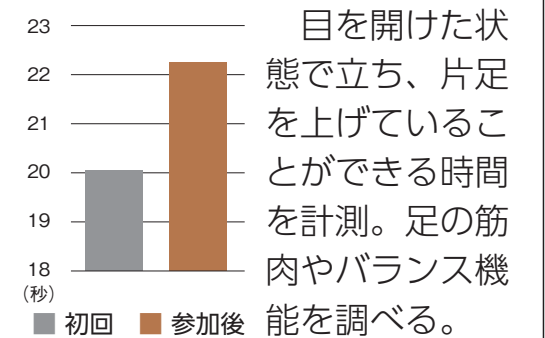
最初は知らない人ばかりでしたが、友人ができて、いろいろなところ

を紹介してもらいました。今では、げんきらり～教室、地域ふれあいサロン、いきいきルームと毎日どこかへ出かけて体を動かすようになり、次はカラオケにも挑戦したいと思っています。

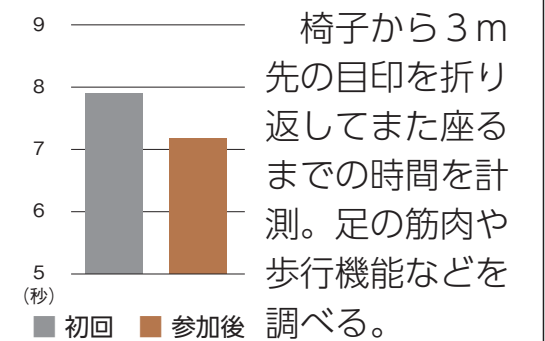
以前は人と話すのも苦手だった私が、みんなと一緒にダンスの発表をするなど自信も付き、前よりよく笑うようになりました。

いきいき百歳体操教室1期生の初回時と3カ月間参加した後を比較

開眼片足立ち



TUGテスト



これまで地域とのつながりがなかった人も、知り合ったことで普段から挨拶するようになり、いざという時に助けてもらえる関係づくりができています。今では地域のつどいの場として教室がなくてはならないものとなっています。

いきいき百歳体操自主運営教室を始めませんか

下の条件を満たすグループにいきいき百歳体操のDVDを貸し出します。お住まいの地域で自主運営教室を開催しませんか。興味がある人は、いきいき健康課までご相談ください。



- ・自分たちで運営ができる。
- ・週に1回実施し、継続して実施することができる。
- ・自分たちで会場を準備することができる(自宅でも可)。
- ・座って体操できるだけのスペースがあり、人数分の椅子を用意できる。
- ・DVDを上映できる設備がある。

100歳おめでとうございます

- 梅田 秋子さん (隅田町下兵庫) 大正8年12月生まれ
- 田中 米治さん (高野口町九重) 大正9年1月生まれ
- 松本 ヒサ子さん (吉原) 大正9年1月生まれ
- 松原 綾子さん (南馬場) 大正9年2月生まれ

いきいき百歳体操の2期生を募集します

- 日時 5月8日(金)～7月31日(金) 毎週金曜日(祝日を除く) 午前10時～11時30分
- 場所 保健福祉センター
- 対象 概ね65歳以上の人で、医師から運動を止められていない人
- 定員 30人
- 申込方法 いきいき健康課で配布している申込書(市ホームページからも入手可)を持参またはファクスで提出してください。
- 申込期限 4月17日(金)まで
- 申し込み・問い合わせ いきいき健康課 高齢福祉係
☎ 3313705
ファクス 3411652