

# いきいき百歳体操!

いきいき百歳体操は簡単な動きで構成されています。ここでは、体操の一部をご紹介します。「イチ、ニイ、サン、シ……」と声を出しながら姿勢を正してやってみましょう!

## 1 腕を横に上げる運動



布団からの  
起き上がりが楽に

## 2 椅子からの立ち上がり運動



転ぶにくくなります

## 3 膝を伸ばす運動



太ももの前の筋肉を  
鍛えます

## 4 脚を後ろに上げる運動



しっかりと歩けるよう  
になります

体操は約40分間。座ったまま行うこともできます。無理せず、自分のペースで取り組ましましょう!

### いきいき百歳体操参加団体募集中!

介護予防係ではいきいき百歳体操参加団体を募集しています。

#### 【開始までの流れ】

- ①介護予防係（地域包括支援センター）へ相談。
- ②現地で参加者の皆さんへ、介護予防、体操の説明。
- ③正式にスタート。専門職の指導、体力測定。
- ④各地域において、地域の皆さんで運営実施。
- ⑤約3カ月後に再度体力測定を行い、効果を確認。
- ⑥その後は、地域・団体の実情で進めてください。

#### 【始める際の注意点】

- ・5人程度の団体で過半数が65歳以上であること
- ・できるだけ週1回以上行うこと
- ・椅子・テレビ・DVDプレイヤー、実施場所などを含め各団体で準備できること（体操のDVDは無償で配布）
- ・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

#### ●問い合わせ

介護保険課 介護予防係（町地域包括支援センター内）  
☎096(292)0770

### ● Interview



上中区  
たのうえ  
田上 あつみさん

体操は思った以上に筋肉を使うので、生活機能向上につながっているように感じます。今まで地区の人たちと顔を合わせる機会があまりありませんでしたが、この体操を始め、集まって楽しく話す場所ができました。今度、この会で地域のお食事会も計画しました。横のつながりができたことがとてもうれしいです。



立石区  
ひよし ひろこ  
日吉 博子さん

始めてしばらくすると、肩こりが楽になってきました。なにより、ここでみんなとおしゃべりするのがとても楽しくて、いつも元気をもらいます。外に出る機会も増えるので、閉じこもりの防止にもつながると思います。これからも、みんなと笑いながら、楽しく体操を続けていきたいです。

### 体と心の健康のために

参加者を対象としたアンケートでは、「筋力がアップして、日常生活が楽になった」「膝の痛みが軽くなった」と体操の効果を実感する声と同時に、「人と会って話をするのが楽しい」「日々の調子が良く、楽しみも増えている」という、気軽に通える場所ができたことを喜ぶ声が上がっています。いつまでも住み慣れた地域で、いさよと自分らしく暮らすために、地域の皆さんと一緒に、体と心の健康づくりをはじめてみませんか？

あなたも一緒に  
やってみませんか？



平川さくら会 のみなさん



# あなたが主役! いきいき百歳体操!

いつまでも住み慣れた地域で、いきいきと自分らしく暮らすためには、体と心の健康が必要不可欠です。年を重ね、体力や筋力が低下すると、動くことがおっくうになったり、家の中でじっとしていることが多くなったりします。そこで今回は、誰もが楽しみながら、筋力アップ効果も期待できる、「いきいき百歳体操」をご紹介します。

### モデル地区の3カ月取り組み成果



84歳 女性

握力	17.7kg ▶ 20.6kg	↑改善
開眼片足立ち	3.62秒 ▶ 8.7秒	↑改善
TUG*	12.48秒 ▶ 11.4秒	↑改善

\*TUG…椅子に座った状態から、立ち上がり3m先の目印を回り、元の椅子まで戻って着座するまでの時間。

「いきいき百歳体操」って何？  
平成14年に高知県高知市で考案された、手首や足首に重りをつけて行う体操です。「筋力アップ」を目的として、椅子に座りながらゆっくりとしたペースで行うのが特徴です。体操は全て簡単な動作なので、運動が苦手な人でも安心して取り組めます。週に一回体操するだけでも、筋力がアップし、転倒しにくい体になるなど、介護予防に効果があることがこれまでに実証されています。県のモデル事業として町でも平成29年度から3地区で行われ、参加者の体力測定では、開始時と3カ月後を比べると記録が向上しました。

### いつから始められますか？

一人ですぐに始めることができます。役場の介護予防係（地域包括支援センター内）が皆さんのお手伝いをします。体操は、役場が配布するお手本のDVDを見ながら行います。内容もわかりやすく、熊本版お手本DVDではくまモンが登場したり、熊本弁の解説がついていたり、楽しさも倍増です。開始から3カ月は職員などが体操の指導をし、定期的に体力測定などの効果判定を行い、皆さんのやる気と継続を支援していきます。

### ひとりでも続けられるかな？

「いきいき百歳体操」は、地域の皆さんが主体となって行います。町では、趣味の集まりや、地域の集まりなどのさまざまな団体を取り組みを始めています。また、新たに複数の団体からも、「やってみたい」と要望が寄せられています。