



平成28年9月撮影

少しでも健康に、 生活できるように。 楽しい時間を、 大事な人と、いつまでも。

介護予防の取り組みとして市が推進している「いきいき百歳体操」。介護予防だけでなく、地域住民の通いの場にもなっています。

今回はコロナ禍での中止を経て、活動を再開した団体を紹介します。皆さんもいきいき百歳体操を行い、「いきいき」とした生活を続けましょう。

地域のためにできること

一昨年6月からいきいき百歳体操を開催している辻林さん夫婦。そのきっかけは、「地域に高齢者が多く、皆さんの健康づくりや交流に貢献したい」という思いでした。

「高齢の母がけがをしたとき、『筋力があればけがを回避できたかも』と思った。筋力を維持するのが大切なことと感じた」と話す恭枝さん。いきいき百歳体操は、一つ一つの動作を意識しながら行えるため、より効率的に体を鍛えられます。日ごろから水泳やラジオ体操などを行っている辻林さん夫婦でも、実際にやってみるといい運動になるそうです。参加者から「病気の回復が早くなった」との声もあり、介護予防や体力強化につながる実感しています。

また、いきいき百歳体操は「介護予防につながるだけでなく、周りの人と会話をすることで心から元気になる」とのこと。新型コロナウイルス



つばさの会
つばやし かずき
辻林 和己 さん(58)
恭枝 さん(54)

スの影響でいきいき百歳体操を中止していたところは、『いつから再開するのか』と楽しみにしている声がたくさんあった」と、和己さんは話してくれました。新型コロナウイルスの感染対策を徹底して再開すると、会場が参加者の笑顔であふれ、みんなが集まって「楽しく続けられる」ことが健康づくりに欠かせない要素とも実感したそうです。

最後に、「高齢者の人たちと一緒に体操をすると、私たちも自然に笑顔に、元気になつている。これが『元気の源』と恭枝さんは教えてくれました。こうした地域住民の関係が、高齢者の「いきいき」とした生活につながるのかもしれない。



きりて
切手 テル子 さん(80)

健康も維持できて

知り合いもできる

毎週の楽しみですよ

友人に誘われて、昨年の夏ごろから参加しているの。それまではグラウンドゴルフなどで身体を動かしていたんだけど、新型コロナウイルス感染症の影響で、それできなくなっちゃってね。何かしら身体を動かさないといけないなあと思っていたの。

体操に参加してからは、無理のない範囲で全身を動かしているし、ここで出会った友人もできた。コロナ禍だから体操後のお茶会はまだできていないけど、再開を楽しみにしているわ。元気に長生きできるよう、これからも体操を楽しく続けます！



地域のために、体操する会場を提供。再開後の体操は、十分な間隔を空けながら、声を出さずに行っている



いきいき百歳体操で介護予防に取り組もう！

誰にでもできる、重りをつけて行う筋力運動です。皆さんの地域でも始めてみよう！

《始めるためには…》

- ①65歳以上の人々が10人程度集まれる
- ②週1回、3カ月以上継続できる
- ③集まる場所がある
- ④いす、テレビ、DVDプレーヤー、重りが準備できる

▶申し込み・問い合わせ 本高齢福祉課 ☎0287(62)7327

