

? 「いきいき百歳体操」ってな～に？

介護予防を目的に作られた、重りを使った筋力運動です。
高知市が開発したこの体操は、「映像(DVD)を見ながら自分たちで簡単にできて効果も高い運動」と話題になり、今では全国各地に広まっています。



いきいき百歳体操で若返り！？



美郷町では平成 27 年 5 月～7 月の 3 か月間、町内有志の方 11 名に、週に 2 回「いきいき百歳体操」を行っていただくというモデル事業を実施しました。

その結果、以下のような効果がみられました。

- *5m歩行において、杖をついて介助を受けながら 46 秒かかった参加者が、3か月後は杖なしで 18 秒で歩けるようになった
 - *ペットボトルのふたを自分で開けることが出来るようになった
 - *椅子の立ち座りが楽になった
 - *手すりに頼らずに歩けるようになった
- などなど・・・他にもたくさんの効果がみられました。

自主運動グループを作るまでのステップ



☆ ステップ 1 「人を集めよう」

- *運動は一人ではなく、仲間と一緒にいることで長続きします
 - *最低 **3人以上**、週に **1回以上** 集まれる仲間を探しましょう
 - *集まった人の中で、お世話役さん※を 2人以上決めます
- ※お世話役…公民館を借りたり、鍵を開けたりする役割



☆ステップ2 「運動できる環境を整えよう」



- *集まった人数全員と一緒に運動できる場所を探しましょう
(大人数であれば公民館など、少人数であれば自宅でも構いません)
- *いきいき百歳体操は映像(DVD)を見ながら、重り・椅子を使って行う体操です。テレビ・椅子・DVDプレーヤー※を準備しましょう
- *DVD、重りは貸し出します
- ※DVDプレーヤーが用意できない場合は貸し出しもできます(数量限定)



☆ステップ3 「運動を始めよう」



- *ステップ1,2が完了したら、社協の担当者に連絡します
- *最初の3回は担当者がいきいき百歳体操の説明や、DVDの操作説明、体力測定の評価などのお手伝いに伺います
- *4回目以降より自主運動グループが本格的に始動です



この件に関するお問合せ(西郷健康管理センター内)

美郷町社会福祉協議会(若田) 電話 0982-68-2900
美郷町 健康福祉課(沖田) 電話:0982-66-3610

