



# 心も身体も元気に

無理なく簡単に、そして仲間と共に楽しくできる「いきいき百歳体操」。簡単な動きですが、自分に合ったおもりをつけることで、心地良い汗が流れます。若い人や運動の苦手な人にもおすすめです。

**いきいき百歳体操ってなに？**

町では、シニア世代が心も体も健康でいきいきと過ごせるように、平成29年に介護予防事業のひとつとして「桑折町いきいき百歳体操」を立ち上げました。

これは、高知県のいきいき百歳体操をモデルにしたもので、約40分間のDVDを観ながら、手首と足首におもり（重さは自分で調節可能）を着け、音楽に合わせてゆっくり動く体操です。持久力運動・筋力運動・バランス運動・ストレッチなど、さまざまな種類の動きを組み合わせた内容で、椅子から立ち上がることができれば、誰でも簡単・安全に始めることができます。

**どんな効果が期待できるの？**

いきいき百歳体操は、手首や足首におもりを付けながらゆっくり体を動かすことで、筋力アップが期待できます。参加者からは「立ち上がりやすくなった」「歩くのが楽になった」という声が寄せられています。体操を2年間続けてきた人の中には、体力測定で握力1・6kgの増加や、片足立ち6・6秒の増加といった結果が出た人もいます。その他、腰痛や関節痛の改善、骨粗しょう症や認知症の予防にも効果があると言われています。また、地域の皆さんと一緒に活動するため、地域交流の場として活用されています。

**どうやって始めたらいいの？**

- 2つの方法があります。
  - ①既存のグループに参加する
  - ②仲間と一緒に新たなグループを立ち上げる（5人以上）
- 興味のある人は、健康福祉課（☎582-1133）までご相談ください。

**活動グループを立ち上げたい**

人数（5人以上）と場所、連絡役を決め、健康福祉課にご連絡ください。準備品や運営方法などのアドバイスのほか、体操で使用するおもりやテレビも一

定期間貸出可能ですので、気軽にご相談ください。立ち上げから約2か月間は、職員が体操やDVDの操作を一緒に行うので、安心して始められます。

5種

**DVD貸出中!**

- ①笑いヨガで超健康になる!
- ②こおりヘルスアップトレーニング
- ③桑折町いきいき百歳体操
- ④ラジオ体操第1、第2 みんなの体操
- ⑤3分で効くラジオ体操

問い合わせ  
健康福祉課 ☎582-1133

## 01

### 準備体操

※⑤⑥股関節手術をした人は控えましょう

- ①両腕を上げ 深呼吸 (2回)
- ②肩と脇腹 伸ばし
- ③両手を軽く握り腕を肩の高さまで上げ左右にねじる
- ④首を回す
- ⑤手足を左右交互に振りながら足踏み
- ⑥膝をかかえ胸に引き寄せる
- ⑦膝を伸ばしつま先を自分に向ける

## 02

### 筋力運動

※両腕両足におもり付ける

- ①両腕を前に上げて下げる
- ②両腕を横に上げて下げる
- ③片腕ずつ曲げて下ろす
- ④立つ・座る (ゆっくり)
- ⑤膝を伸ばしつま先を自分に向ける
- ⑥椅子の背もたれをつかみ片足ずつ後ろに上げる
- ⑦片足ずつ横に上げる

## 03

### 整理体操

- ①手を組み頭上に伸ばす
- ②腕を前方に伸ばし指先を下に向け引張る
- ③椅子の背もたれをつかみ腰を曲げる
- ④椅子の背もたれをつかみ片足ずつ後方に伸ばし前足は軽く曲げる
- ⑤首を回す

voice



サロンで体験したのをきっかけに始めました。体操を始めてから、伸ばしにくかった肘がだいぶ伸びるようになりました。最初は重く感じていた重りも最近では、もう少し増やしてみようかと思えるくらいです。自宅でも湯澤伸一さん・友子さん 妻と一緒にやっています。この体操は続けることが肝心ですが、自分たちが続けられるのも、サポートして下さる町内会長さんや仲間がいるからです。体操を始めてから体が動くようになってきたので、これからは「いきいき百歳体操」を続けながら、他の体操にも挑戦していきたいと思えます。

voice



「年をとっても筋肉はつく」と聞いて、そんな時に知人に誘われたので始めてみました。体操を始めたころは膝が痛くて、正座をすることが出来ませんでした。最近では膝の痛みも良くなり正座ができるようになりました。ゆっくりと体を動かす運動なので、無理なく取り組めて良いです。体操に参加することで、皆さんの顔を見たりお話ししたりすることも楽しいです。1人で同じように続けることはなかなか難しいですが、みんなでやるからこそ続けられています。体操を継続すること、仲間を増やすことが今後の目標です。

