



いきいき100歳体操はこんな体操です

(参加者の皆さんにお手本を見せていただきました)



準備体操



深呼吸



わき腹を伸ばす運動



上体をねじる運動



股関節の運動

筋力運動



腕を前に上げる運動



腕を横に上げる運動



膝を伸ばす運動



脚の後ろ上げ運動

整理体操



肩のストレッチ



手首のストレッチ



脚のストレッチ



首のストレッチ



自分の健康は自分で守る いきいき100歳体操で 明るく、楽しく介護予防



体操の様子

町では、高齢化率の上昇に伴い、要支援・要介護の認定者が増加傾向にあり、中でも、要支援・要介護1の軽度認定者が全体の約5割を占めていることから、基礎的な筋力や体力をつける介護予防体操の実施を推奨しています。

介護予防体操の一つ、「いきいき100歳体操」は、手首や足首に「おもり」をつけ主にイスに座って行う、日常生活に必要な筋力を維持するための体操です。準備体操・筋力運動・整理体操の3部から成り、所要時間は全部で40分程度。定期的に町職員が会場を訪問して基本的な動きやポイントについてアドバイスしますが、基本的には地区公民館などの徒歩圏内に会場を設定し、地域の住民自らが運営・実施する体操です。

新田町には、週に1度、地区の公民館を会場にこの体操に取り組んでいるグループがあります。はじめは6人だった参加者も、今では最も多いときで14人になり、また、同様の取り組みを行うグループが各地区で発足するなど、徐々に広がりを見せています。

住み慣れた地域でこころも身体も元気に過ごすためには、自分自身で健康を維持・管理することが大切です。

次ページから、いきいき100歳体操の内容や、実際に体操を行っている方々の声をご紹介します。皆さんも、今うちから介護予防を始めませんか。