

参加者の声



鈴木陽子さん

体操は週に1度の楽しみです。同じくらいの年齢の仲間が集まるので話が尽きません。

腰が痛く、歩くのが大変だったのですが、去年から体操を始め、体がぼかぼかとあたたかくなり、調子がよくなりました。

背中が丸くなってしまいがちなので、これからも継続して参加し、筋力をつけて背筋を伸ばしたいと思います。



村山きよ子さん

腰の手術を2度経験し、それでも腰の痛みや足のしびれに悩んでいましたが、筋力がついて血の巡りが良くなったのか、症状は次第に良くなってきていると感じます。

立ち上がりが楽になったりと運動の効果が実感でき、また、地区の仲間と会えることも楽しみで、自分でも性格が明るくなったと思います。

「いきいき100歳体操」の始め方

地域で体操を継続して実施するためには、次の条件を満たす必要があります

- 3人以上のグループであること
 - 体操を週に1回、3か月以上継続して取り組むこと（継続しないと体操の効果が期待できません）
 - 体操に必要な会場、背もたれのあるイス、テレビ、DVDプレーヤーが準備できること
- ※ 「いきいき100歳体操」のDVDは町が無料で貸し出します

町でお手伝いすること

- 体操の指導（初回は町健康福祉課の職員が会場を訪問し、体操の仕方やポイントについてアドバイスします）
- 体力測定（初回と、その後の定期的な体力測定をお手伝いします）
- 体操で使うDVDやおもりの貸し出し



定期的に町職員が訪問し、体力測定を行います。記録することで、過去の結果と比較することができます。



オリジナルのおもりを作って、おしゃべりに運動をたのしむ方も。

個人の体力に合わせ、おもりをつけて運動を行います。町では、100gのおもりを1人あたり6本まで貸し出しています。



いきいき100歳体操をしてみたいというグループ、団体の方はご相談ください！
健康福祉課介護支援グループ ☎662-2456

いきいき100歳体操を続けると、こんなイイことが！



山本君江さん

筋力がつく

筋力がつくと、日常生活の動作がしやすくなるほか、ひざや腰の痛みの軽減が期待できます。

バランスが良くなり、転倒しにくくなる

転倒による骨折の危険性が減少し、骨折による筋力低下を予防することができます。

柔軟性が向上する

関節の可動域が広くなり、腰痛や肩こりなどの予防につながります。

※体操の効果や症状の改善には個人差があります。

いきいき100歳体操を始めたきっかけ等について、まとめ役の山本君江さんにお話を伺いました。



きっかけは仲間同士のおしゃべりから

もともと、新田町には「お好み会」という集まりがあり、定期的に集まっておしゃべりをしていました。その中で、皆が身体の衰えや将来に不安を感じていることが分かり、せっかく集まる機会があるのだから皆で何かできないかと考えていたところ、お知らせ版に掲載してあった、介護予防体操の説明会を聞きに行ったのがきっかけです。内容を聞いたところ、私たちでもできそうだと思い、お好み会のメンバーなどに呼びかけ、この体操教室が始まりました。



閉じこもり防止にも

介護予防を目的に始めたこの体操ですが、参加者は皆、身体を動かすことはもちろん、集まること自体が楽しいと言ってくれます。中には、「出かける機会といえばこの体操教室くらい」という方もいて、高齢者の閉じこもり防止や仲間づくりにも一役かっているようです。



定期的な体力測定で頑張りが見える

普段は自分たちだけで運動をしています。定期的な町の保健師さんが様子を見に来てくれます。その際、体力測定などをしてもらい、前の結果と比較することができ、結果が目に見えるので継続して頑張ろうという気持ちになります。



自分の健康を守れるのは自分だけ

自分の健康を守れるのは、役場でも病院でもなく、自分だけです。誰かが何かをしてくれることを待つよりも、身体が動くうちにできることをしておきたいと常々思っています。できれば誰にも迷惑をかけず、いつまでも元気な身体で過ごしたいので、参加者みんなで協力し、これからも体操を続けようと思っています。また、新たな仲間が増えることは嬉しいことなので興味のある方は一度体操の様子をのぞきにきていただきたいと思っています。