

「よさってくらぶ」登録の状況
(9月末現在)

地域	グループ数	登録時人数
水沢	17	220
江刺	8	129
前沢	6	66
胆沢	4	53
衣川	4	59
計	39	527

ひとつ200gの重りを自分に合った数だけ手足に着け、その人の筋力に合った負荷をかけられることが特徴です。約30分かけて行うこの体操は、椅子に座りながらゆっくりとした動きを繰り返すので、元気な人

米国の国立老化研究所の運動手引き書を基に、高齢者向け運動プログラムとして平成14年に高知市が開発した体操です。

いきいき百歳体操とは

平成29年4月に開始した「よさってくらぶ」は、週1回、地域の身近な人が気軽に集い、一人一人が主体となって、「いきいき百歳体操」を中心に介護予防の取り組みを行う場です。30年9月末現在、市内で39グループ、527人が活動しています。

住民主体の通いの場

「よさってくらぶ」とは

から体力が落ちてきた人まで誰でも行うことができます。また、DVDを見ながら行うので、指導者がいなくても続けることができます。

いきいき百歳体操を週2回、3カ月間続けたところ、97歳の女性が5分の距離を歩く時間が、9・2秒から3・3秒に縮まったという例もあり、高齢になっても筋力を強くすることができるという効果が実証されている体操です。

活動の場所は

いくら効果のある体操でも、会場が遠くて参加できなければ意味がありません。気軽に集うことのできる身近な場所で活動することが重要です。地区センターや集会所、小学校の空き教室、スーパーや商店街、空き地、ガレージ、個人の家など、工夫次第でさまざまな場所を取り組むことができます。

週1回で効果が

高齢者の身体機能の維持・向上のためには、筋力トレーニングを週2回実施することが効果的といわれています。しかし、運動習慣のない高

～「人とのつながり」「自分の居場所や役割」が元気な地域のキーワード～

広げよう！ 介護予防の輪



「いつまでも元気で若々しく元気で暮らし続けたい」という誰もが思う願い。市では、住民主体の通いの場「よさってくらぶ」の活動応援を中心に「高齢者が生き生きと活動しながら生活できる地域づくり」を目指しています。年齢を重ねても元気に笑顔で過ごすためには「集える場所があること」「話し相手がいること」「困ったときに助け合えること」が大切です。「介護予防なんて関係ない」と思っている人も、将来の自分のため、家族や周囲の高齢者のために今できることを考えてみませんか。

■問い合わせ＝本庁地域包括ケア推進室（内線 269）

増加する要介護認定者

少子高齢化が進むわが国では、団塊の世代が全て75歳以上になる2025年にかけて、一人暮らし高齢者や高齢者だけの世帯、認知症の高齢者が増加していくと予測されています。本市においても、18年3月末現在の高齢化率は33・4％で、約3人に1人が65歳以上という人口構成になっており、40年には42・2％まで上昇すると予測されています（国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」2018年3月推計）。

高齢化の進展に伴い、介護保険の要介護認定者は全国的に増加しています。本市でも、平成18年度末に5468人だった要介護認定者は、29年度末には7512人と増加。65歳以上の19・1％を占めています。中でも、軽度である要支援認定者が増加しています。全国統計から要支援認定になった主な原因を見ると、「関節疾患」17・2％、「高齢による衰弱」16・2％、「転倒・骨折」15・2％となっています。これらの原因は、筋力アップ運動などで予防や改善が期待できます。

元気な高齢者でいるために

介護予防とは、高齢者ができる限り健康で生き生きとした生活を送れる

誰を誘えばいいの

参加者の集め方や活動の周知方法は活動グループごとにさまざまです。地域の身近な人同士が声を掛け合って集まるので、継続につながっていきます。また、歌やお茶など体操以外の楽しみも、活動グループごとに自由に考えて実施しています。

3カ月で効果を実感

活動しているグループに、開始当初と3カ月後にアンケートを実施したところ、自分の健康状態について「良い」「まあ良い」「ふつう」「あまり良くない」「良くない」の5段階の問いに対して、「良い」と回答した人は開始当初は13％でしたが、3カ月後は23％に増加しました。

3カ月後の気持ちの変化については、70％の人が「今後を通いたいと思った」、62％の人が「楽しみが増えた」と回答。体の変化については、「体が軽くなった」が48％、「立ち上がりが楽になった」「膝腰の痛みが楽になった」が21％となっています。少数ですが、「正座ができるようになった」「杖なしで歩けるようになった」という回答もありました。

いきいき百歳体操

準備体操4種類、筋力運動5種類、整理体操3種類の中から、筋力運動の一つを紹介します

膝を伸ばす運動（大腿四頭筋＝)



効果

太ももの前の筋肉を鍛え、階段の昇り降り、立ったり座ったりの動作が楽になります。

- ① 足首に重りをつけます。
「1、2、3、4」で右膝をゆっくり伸ばします。
爪先もしっかり自分の方に向けるようにします。



②

- 「5、6、7、8」で元の位置までゆっくりおろします。
- 右足が10回終わったら、左足も同じように行います。

自分の状態を知る簡単チェック

- ☐ 家の中でつまづいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ☐ 布団の上げ下ろしなどやや重い家事が困難

ひとつでも当てはまったら注意！

ようにすること。元気な高齢者が虚弱にならないことはもちろん、虚弱な高齢者が元気になるよう、要介護の高齢者が自立に近づくための取り組みでもあります。

私たちの筋肉は何もしなければ、年約1割の割合で減っていきます。減り続ければ運動機能が衰えるだけでなく、着実に要介護や寝たきりに近づきます。

適切な運動を行えば、何歳からでも筋肉を増やすことができるので、「もう年だから」と考えずに、積極的に運動に取り組みしましょう。

「老化のはじまりは足腰の衰えから」。まずは自分の状態をチェックしてみましょう。（右図）