

いきいき百歳体操を ちょっと紹介

いきいき百歳体操は、手首や足首に重りを付けて椅子に腰かけ、準備体操(4種類)、筋力運動(5種類)、整理体操(3種類)の3つの運動を、約30分かけて行います。

体操の指導を行う市の保健指導員が、筋力運動の一部を紹介します。



■手足に巻き付ける重り。中に入れる200gの金属棒の本数を調節することで、自分に合った負荷で運動することができます



市地域包括支援センター
高橋 良子 三浦 京子 山下 知子
保健指導員

私たちが通いの場の開設・運営を応援します！

「通いの場」を開設・運営するグループを大募集

今回お知らせした「通いの場」を地域で開設する市民グループを募集します。町内会や地域のサロン、友人同士でも構いません。通いの場を開設して、楽しく元気に介護予防に取り組みましょう。

■開設の条件 次の全てを満たすこと

- ①週1回以上自主的に開設
- ②最低3カ月継続
- ③1回の活動に高齢者がおおむね5人以上参加 ※高齢者以外の参加も可
- ④いきいき百歳体操を行う

■市の支援内容

- ①理学療法士や保健師による指導(初回から4回程度)
- ②いきいき百歳体操のDVD、重りの無料貸し出し
- ③開始時と3カ月後、その後1年ごとの体力測定
- ④継続開催のための相談や介護予防の学習支援

■その他 開設場所やDVD上映のための機材は開設する市民グループが準備

■申込期限(4月～6月開始分) 3月17日(金)

介護予防市民講演会

高齢になっても住み慣れた地域で自分らしく生活を送るために、あらためて“今”をどう生きるか考えてみませんか。

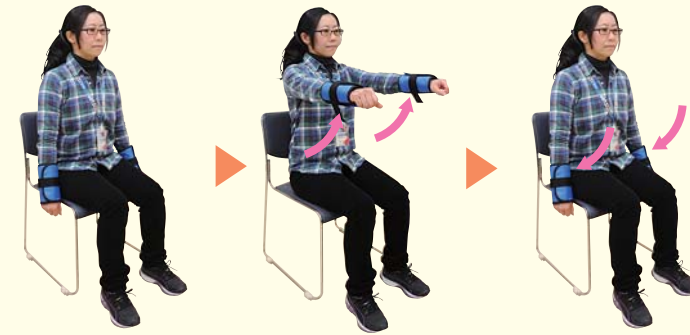
■日時 2月22日(金)午後1時20分～4時40分

■会場 市文化会館(2ホール)

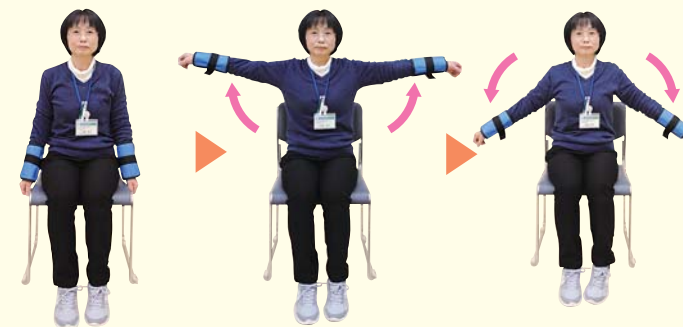
■内容 講演①「超々高齢社会を生きる覚悟～私が認知症になっても“自分らしさ”実現の秘訣～」(一般財団法人長寿社会開発センター審議役・石黒秀喜氏)、講演②「なぜ今、地域包括ケアシステムか～誰もが自分らしい人生を送るために～」(劇団ぜんとうようくらぶ代表・志村尚一氏)、一般介護予防事業について

■問い合わせ・申込先 本庁地域包括ケア推進室(内線268・269)

腕を前に上げる運動(三角筋)



- ①手首に重りを付けて両手を軽く握ります
- ②「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を上げます
- ③「5、6、7、8」で元の位置まで腕を下ろします



腕を横に上げる運動(三角筋)

膝を伸ばす運動(大腿四頭筋)



- ①足首に重りを付けます
- ②右足に手を添え、筋肉の動きを意識しながら「1、2、3、4」で右膝を伸ばし、爪先もしっかり自分の方に向けてるようにします



- ③「5、6、7、8」で元の位置まで戻します
- ④右足が10回終わったら、左足も同じように行います

※それぞれの動作を各10回、ゆっくりと数を数えながら行います

元気高齢者であるために

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ようにすること。つまり、元気な高齢者が虚弱にならないように、虚弱な高齢者が元気になるように、要介護高齢者が自立に近づくようにする取り組みです。

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人だった認定者は、27年度末7159人と増加。65歳以上の18・5%を占めています。

全国統計から介護が必要となった主な原因を見ると、「高齢による衰弱」13・9%、「骨折・転倒」12・2%、「関節疾患」11・0%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することができます。また、27年度に本市で新たに要介護認定を受けた1539人のうち、運動などで状態の改善が期待できる要支援1・2と要介護1の認定者は965人(62・7%)でした。

介護予防に取り組むことで、要介護状態に陥るリスクを軽減できるだけでなく、要介護認定を受けた高齢者の介護度の維持・改善も期待できます。

通いの場とは

高齢者が気軽に集い、「いきいき百歳体操」などの介護予防の取り組みや健康増進・地域の見守り活動を行う場です。地域住民が主体になって、徒歩で通える範囲(町内会・自治会・行政区など)に1カ所を目安に設けます。

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、どこでも開設できます。体操以外に、茶話会や食事会、季節の行事を行うなどお楽しみメニューを追加しても構いません。

市は、29年4月からの一般介護予防事業として「通いの場」づくりを積極的に支援し、39年までに300カ所の開設を目指します。また、通いの場で実施する「いきいき百歳体操」をはじめとする介護予防の普及啓発に取り組んでいきます。

いきいき百歳体操で健康づくりと仲間づくり

「通いの場」で行う「いきいき百歳体操」は、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。特徴は、一つ200gの重りを自分にあった数だけ手足に付けて体操を行うこと。ゆっくりとした動きで椅子に座りながらできるので、誰でも簡単に行うことができます。(上図参照)

が、9・2秒から3・3秒に縮まったというデータもあります。また、基礎代謝が上がったり血糖値が低下したりと、筋力アップ以外にもさまざまな効果が出ています。

今では、40都道府県220以上の市町村に広がったこの体操。通いの場で行うことで、参加者同士のつながりが生まれ、仲間づくりにも役買っています。

市は、いきいき百歳体操のDVDと重りを無料で貸し出すほか、初回から4回程度の体操指導と定期的な体力測定、継続開催の支援などを行います。関心のある人はぜひお問い合わせください。