



①河内よさっくらぶの皆さん ②体操前に話をするのが
楽しみで30分以上前に来る
人も ③体操後は輪投げで大
盛り上がり。室内は笑顔があ
ふれます ④「笑いは副作用
の無い良薬」と語るのは高橋
勝司さん（82）

広がっています よさっくらぶ

市内登録 74 団体・1,020 人
※11 月末現在

自分たちで介護予防
衣川の河内行政区。地区内の60代から90代の男女約20人が週1回集まり、いきいき百歳体操をしているのが、河内よさっくらぶの皆さんです。きっかけは地区センターで行われた体操の体験会に数人が参加したこと。みんなに相談し、それまでのサロンに体操を加え、毎週集まる形になりました。「最初は大変だと思ったが、今では毎週やらないと寂しくなる」といいます。「気軽に集まれるようシン

—DATA—

河内よさっくらぶ

開始時期：平成30年2月1日～
場所：河内いきいき農村交流センター
曜日：毎週木曜日 午前10時～
参加人数：19人（男7人・女12人）
年齢：68歳～93歳 ※取材時

プルに」との考えから、会費はなく、飲み物は各自で持参。センターの鍵開けと椅子並べは、一人の負担にならないようにと6人で交替しています。40分の体操の後は「お口げんき体操」と「毎回誰が上位になるか分からないのがいい」という輪投げ。輪投げの間は笑い声が絶えません。「みんなで集まって話をするのが楽しい」「市がやってくれる体力測定で、1回目より2回目の方が数字が上がった」「立ち上がる時に『どっこいしょ』と言う人がいなくなつた」と皆さんの声。「みんなが健康、それが一番——」と笑顔で顔を見合わせました。

よさっくらぶ大募集！

次の条件を全て満たしてください

- ①週1回以上自主的に開催
- ②最低3カ月以上継続
- ③1回の活動に高齢者がおおむね5人以上参加
※高齢者以外も参加可
- ④いきいき百歳体操を行う

私たちが応援します！



市が活動を支援します

- ①保健指導員など専門職による指導（5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学習会の開催

活動グループが準備するもの

- ①開設場所、②DVD上映のための機材、③体操に使う椅子

まずは体験講座を

「いきいき百歳体操がどんなものか興味がある」「よさっくらぶについて詳しく聞きたい」というグループ向けに体験講座を開催しています。お気軽にお問い合わせください。

■問い合わせ・申込先

本庁地域包括ケア推進室（☎34-2906）

◀よさっくらぶの支援を行う、市保健師、保健指導員、
歯科衛生士、生活支援コーディネーター

特集



いきいき百歳体操で介護予防！

高齢者が無理なく運動できる「いきいき百歳体操」。身近な場所に集まってこの体操に取り組む市民グループ「よさっくらぶ」と、市の指定を受けた事業者が開設し、体操などを行う「元気応援型通所サービス」の2つの取り組みをお知らせします。
みんなでよさって（集まって）、通って、介護予防に取り組みましょう！



みんなと体操をしよう
介護予防とは「高齢者が要介護状態になることをできる限り防ぐ（遅らせる）こと」。「要介護状態でも悪化をできる限り防ぐこと」です。元氣な人が弱ることを予防するだけでなく、体が弱い高齢者が元氣になることや、要介護高齢者の状態を改善すること、重度化を予防することも介護

いきいき百歳体操
の中から一部紹介
①腕に重りを着け前に上げる運動
②椅子からの立ち上がり
③足首に重りを着け膝を伸ばす運動
④足の横上げ運動



予防になります。
高齢になっても自分らしい生活を送るためには、心身機能の維持・向上が大きな役割を担います。平均寿命が延び、「人生100年時代」が叫ばれる今、介護予防は重要なテーマになっています。
いきいき百歳体操は、高齢者向けの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。重さの調整が可能な重りを使うことで、元氣な人から要介護の人まで自分にあつた負荷を掛けることができます。また、DVDを見ながら行うため指導者はいらず、椅子に座ったままできるゆつくりとした動きなので、さまざまな場所で誰でも行うことができます。
高齢者の介護予防には、人との交流が大きな効果があることから、本市では市民が身近な場所が集まりいきいき百歳体操に取り組むことを推奨しています。29年度から、地域でいきいき百歳体操に取り組む市民グループを「よさっくらぶ」として登録し、立ち上げや運営の支援を行っています。