

「日本一の「健康長寿都市」を目指して」

# 始めよう！いきいき百歳体操



二本松市の65歳以上の高齢者は市内人口の約33%。年齢を重ねると、どうしても筋力や体力が衰えてきます。

健康で楽しく暮らすためにも、「いきいき百歳体操」を始めて、からだの筋力を増やしましょう。

**いきいき百歳体操とは？**



四国・高知県で考案された、手首や足首に「おもり」をつけて行う体操で、筋力アップを目的にしています。特徴は、椅子に座りながらゆっくりとしたペースで行うところ。

体操は簡単な動作ばかりなので、運動が苦手な方も安心して取り組めるように工夫されています。

**筋肉は毎年1パーセント減っていく…**

30歳を過ぎる頃から、普通の生活をしていると、筋力は毎年1%減少すると言われています。

ゴロゴロ寝てばかりいると、若い人でも2日で1%の筋力が減少してしまいます。

1週間に1回以上のペースで3カ月以上継続して行うと、筋力がアップし、転倒しにくい体になったり、介護予防につながったりと、効果が実証されています。

**みんなで百歳体操！**

**健康になりましょう！！**

市内では、各地区で25のグループ、約360人(高齢者の約2%)が参加しています。

二本松地域	12グループ
安達地域	1グループ
岩代地域	8グループ
東和地域	4グループ

**こんなグループを作って始めましょう♪**

♪

・5人以上の参加者がいる  
・参加者が集まる場所がある。

・DVDを映す機材がある。  
・週1回以上、3カ月以上集まって体操をする。  
・参加者分の椅子(パイプ椅子等)がある。



**市が活動を応援します。**

活動の主体は住民の皆さんです。いきいき百歳体操のモットーは「住民主体」。

市はサポーターとして応援します。

**市の応援メニュー**

- ・スタート時には、講師を派遣します。
- ・体操のDVDをプレゼントします。
- ・「おもり」を貸し出しします。
- ・参加した方の体力測定をします。

# 「足がつからなくなった」「階段の手すりを使わなくなった」

活動を継続しているグループを紹介します  
**【岩代地域・成田地区】**



いきいき百歳体操成田代表の岡部誓志さん

**岩**代地域・成田地区では、平成30年1月から「百歳体操」を始めました。約2年間継続して活動しています。

グラウンドゴルフのメンバーでスタートし、男女約半数で22人。毎回15人ほどが参加しています。

活動を長く続けるため、いきいき百歳体操が終わった後には、ゲームをしたり、落語や認知症予防のDVDを見たり、和気あいあいと楽しんでいきます。DVDは、公民館や社会福祉協議会、図書館などで貸し出ししているものを利用しています。

参加した方からは、「足がつからなくなった」「つまずかなくなった」「階段の手すりを使わなくなった」といった声が聞こえてきて、そんな声を聞いて、新たに加わる方もでてきました。



岩代地域・成田地区の百歳体操

## 「百歳体操」ちょっと紹介



①-1  
手首に「おもり」を付けて、両手を軽く握ります。



①-2  
「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を上げます。



②-1  
「1、2、3、4」でゆっくりと立ち上がります。



②-2  
「5、6、7、8」でゆっくりとイスに座ります。

無理は禁物。  
ゆっくり時間をかけて  
行うことが大切です！



1\_百歳体操を始めて3カ月経過。  
この日は、枳記念病院の徳山理学療法士を招いての体力測定です。  
(市海道集会所)  
2\_測定の間際の談笑も健康の秘訣の一つです。  
(岳下地区成田会館)  
3\_百歳体操を10月から始めたグループです。体操の前後にはストレッチも。男性も楽しく参加しています。  
(表1-1区集会所)



それぞれの地域で活動の輪  
が広がっています



安達地域包括支援センター  
看護師 渡辺 博子氏

安達地域では、平成30年11月から「百歳体操普及講座(計4回)」を開催したところ、多くの市民の方に参加いただきました。

参加者からは、「これから身近で気軽に運動ができる」、「自分たちのこれからのために始めなければ」といった積極的な声が聞かれ、実際に活動を始めた地域では、「笑顔」と「活動」の輪が広がってきています。

今後も、通いの場づくりや介護予防に向けた取り組みを各地域包括支援センターでもお手伝いしますので、気軽にご相談ください。

◎問い合わせ先

高齡福祉課包括ケア推進係  
 ☎(23) 3600  
 Fax(22) 1547