

「いきいき百歳体操」で地域を元気に!

みんなで育む地域の体操



健康維持を目的に始めた「いきいき百歳体操」。体操を通じ、住民同士の繋がりも深まると、多くの地区に広がっています。最近では、体操を楽しみに会場へと足を運ぶ姿があちらこちらで見られます。9月には、百歳体操を実施している人たちが集まる全体会も開催します。市内に広がる「いきいき百歳体操」に注目です。

おしゃべりが楽しめる
身近な集いの場



「いきいき百歳体操」は、立つ、歩く、物を持つなど、日常生活で必要とされる動作を行うために、必要な筋力を鍛える運動です。

体操の時間は30分ほどで、足首や手首におもりを付けて負荷をかけ、筋力とバランス能力を高めていきます。体操を継続した場合、握力や体力年齢の数値にも変化が見られ、ほとんどの人に効果が認められています。

これまでに、市内20か所の地区で開催されている百歳体操。その良さは歩いて行ける身近な場所で開催されています。

参加者からは、「気持ちが明るくなつた」「体操後のおしゃべりが楽しみ」といった声が多く、ご近所同士で声をかけあって参加する姿も見られます。

「いきいき百歳体操」は、互いに見守り、見守られる、楽しい集いの場もあります。

地域の未来を考えよう



自分自身の健康増進と地域力を育てる「百歳体操」。徐々に導入す

る地区が増えています。
9月には、百歳体操に取り組んでいる人たちが集まって、一緒に体操を行う全体会を開きます。

これからも住み慣れた地域で暮らすためには、健康な体はもちろん、いざという時に助け合える、地域の繋がりが必要です。あなたの地域

いきいき百歳体操とは

介護予防教室として、週に1・2回各地区の公民館などで開催されています。市は立ち上げ支援、運動用のダンベルなどを貸与しています。また、導入時には市立病院の理学療法士による体操しています。また、導入時には市立病院の理学療法士による体操を指導を4回実施し、初回・3か月後・1年後に体力・筋力測定を実施し、評価を行っています。

平成28年の参加者は、2地区36名でしたが、平成30年では、11地区147名と、**4倍以上に増加**しています!!

