

藍住町いきいき百歳体操教室

教室開設のご案内

高齢になっても、住み慣れた町で元気でいきいきと生活するには、健康なからだづくりが不可欠です。

「いきいき百歳体操」は、地域の人が集まる身近な場所で、40分程度のDVDを見ながら、椅子に腰かけた状態で行う筋力アップの体操です。筋力がついてきたら、手首や足首に重りをつけ、さらに筋力アップが図れます。

この体操は何歳から始めても、3か月以上継続することで筋力を維持・向上できることがわかっていて、高知市で発祥以来、その効果の高さから全国に体操の輪が広がっています。

地域で週1、2回程度の体操に取り組むことで、体力アップが期待できるほか、仲間づくりを通じて、日常をより楽しく充実したものにすることが期待できます。

【教室開設の条件】

- ① 町内に居住するおおむね65歳以上の方で、5人以上のグループであること
- ② グループで代表者を1人設けること
- ③ 週1回以上自主的に集まって体操し、3か月以上継続して取り組むことができること
- ④ 体操会場があること（集会所や憩いの家、メンバー個人のお宅や納屋等、体操が可能な場所であればどこでも結構です。）
- ⑤ 体操に必要な物品（人数分の椅子、DVDプレイヤーとテレビ、必要に応じて重り）が準備できること
- ⑥ グループで協力して感染症予防対策を実施できること

上記の全条件に該当するグループは、藍住町地域包括支援センターに「藍住町いきいき百歳体操教室設置申請書」を提出してください。

教室の設置が承認されたら、町から「いきいき百歳体操」のDVDを無償で貸与するとともに、教室に理学療法士を派遣し、体力測定や正しい体操方法の指導等を行い、教室の継続に向けたサポートを行います。

※理学療法士の派遣は、初回から3回目までと3か月経過後、その後6か月ごとを予定しています。体力測定を節目節目に行い、体操の成果を実感していただきます。

【お問い合わせ先】

藍住町地域包括支援センター ☎（088）637-3175

Q 「いきいき百歳体操」はどんな体操？

高齢者の筋力向上を主な目的として、平成 14 年に高知市で考案された体操です。DVD で体操の映像を見ながら椅子に座ってゆっくりとしたペースで動かします。筋力がついてきたら、手首や足首に重りを巻きますが、専用の重りの場合、一人ひとりの筋力に応じて負荷を 0～2kg まで 200g 単位で調節できるので、無理なく効果的に筋力をつけることができます。

体操は、週 1～2 回行うのが理想です。筋力運動を行うと、筋肉が疲労し一時的に筋力が低下します。毎日行くと疲労が蓄積してしまうので、1 回運動したら 2、3 日筋肉を休ませて疲れを取った方が、逆に筋肉がつきやすくなります。

Q 「いきいき百歳体操」をするとどうなるの？

1 か月程度続けると、まず筋力がついてきます。

筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。

また、転倒しにくい体になるので、骨を折るなどして寝たきりになることを防ぐことができます。

Q 重りはどこで購入すればいいの？

専用の重りは県理学療法士会から紹介していただき、購入することができます。

ペットボトルに砂を詰めたり、ハンカチに砂袋等を包んだもので代用することもできます。