



東住吉区 嘉誠会 鍼灸マッサージ院

百歳体操とトレーニングの
継続で筋力アップ

こちらでは、普段は鍼灸・マッサージなどを行っている施設が場所を提供しています。1階を地域貢献に使いたいという思いから週1回百歳体操を始めました。開始当初の参加者数は6名ほどでしたが、現在では10名以上の方が参加されています。毎回オリジナルのプログラムから始まります。取材当日は姿勢を美しくし、尿漏れ防止に効果的なトレーニングに取り組まれていました。

保健師に紹介され百歳体操を始めた参加者さんは、参加当初は立つのもしんどかったようですが、百歳体操を続けることで「まっすぐ歩きやすくなった。」と話されていました。「1人ではなかなか続けられないけど、ここにはみんながいて、百歳体操以外のトレーニングも教えてもらえるから楽しい。」というお声も。施設の管理者さんは「参加者さんが楽しみにしてくれるのが嬉しい。年齢に捉われず、前向きに過ごしていただきたい。」と話されていました。

会場に到着すると、
百歳体操の看板が出迎えてくれます



百歳体操の前に
マッサージ等のコツを学ぶプログラム



淀川区 シティホール十三

百歳体操をきっかけに
新たな繋がりができました

会場は淀川区の葬儀場。同じ系列の葬儀場で百歳体操を開催していることを知り、「場所を貸せるので、地域住民のためになることをしたい。」という思いがあり、こちらでも始めることになりました。普段はガラス張りの1階のオープンスペースで体操をしています。偶然会場の前を通りがかり、体操している姿を見ていたところ、声をかけてもらい参加に繋がった参加者さんもいらっしゃいました。

ほとんどの参加者さんは、百歳体操をきっかけに知り合ったそうです。「(他の参加者さんと話すことで)頑張ろうと思えるし、ここに来ることが楽しみ。誰かが休むとどうしているのか気になる。」と話されていました。また、大阪市では百歳体操の正しいやり方を知ってもらうために体操グループに年1回リハビリテーション専門職を派遣しています。「慣れてくると体操が自己流になりがち。身体の動かし方を見直せて良かった。」という感想もいただきました。

おもりカバーには
ネームタグをつけて管理しています



百歳体操の後に
アニメの音楽に合わせてエアロビクス

