

## 心得 その一

# 体操は正しい方法、適切な負荷で行うべし

「ほんまや！正しいやり方で体操したら、  
筋肉痛になってびっくりしたわ」

体操を続けていると、ついつい自己流になってしまうこと、ありませんか？**鍛えている部位を意識したり、ちょっとしたフォームの改善で、効果が変わりますよ。**大阪市では、週1回以上、いきいき百歳体操を実施している継続グループ(※その他諸条件あり)に、年1回リハビリテーション専門職を派遣して、体操の効果的な方法の説明や体力測定を行っています。「できているつもりやったけど、教えてもらってよかった！**体操の効果がわかるとモチベーションも上がるわ**」と好評です。



体操後「筋肉がちょっと疲れたな」と感じるくらいがめやす

あなたはいくつおもりを使って体操していますか？もちろん、おもりをつけなくても、ご自身の体重を使って体操ができるのが百歳体操の良いところです。**筋肉痛も、筋肉が鍛えられた証拠**ですよ。ご自身に合ったおもりの本数で効果的に体操を行いましょう！



## 毎回チェック！安全確認ポイント

- 安定した椅子とすべらない履き物で。
- 今日の体調は大丈夫？無理は禁物！
- 水分補給は年中通してこまめに。
- 声を出して数を数える！  
(息を止めて行くと、血圧が上昇するおそれがあります)

## 心得 その二

# ころころにも良い効果があることを実感すべし

「会場で、皆さんと顔を合わせて話をするのが楽しみやな」

「体操すると体がすっきりする、足腰がしっかりした」という声と同じくらい、「ここでご近所さんと顔を合わせるのがうれしい」という声を聞きます。皆さん、**体への効果と同じくらい、ころころ・気持ちへの効果を感じておられるんですね。**百歳体操が、単なる体操の場ではなく、**つながりの場**になっていることがわかります。



百歳体操をがんばって続けていても、体操のなかでしんどい動きが出てくることも。そんなときも、**自分のペースに合わせてできるのが百歳体操の良いところ**です。「**できることをできる範囲で**」「**大事なものは続けること**」をモットーに、あなたらしく参加を続けませんか。

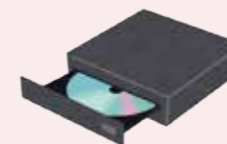
## 心得 その三

# グループを続けていくための工夫をみんなで考えるべし

「この先もみんなで楽しく続けていきたいなあ」

参加者の高齢化が進んでいる等、グループをこのまま続けられるかなと不安を感じることはありませんか？会場の設営、DVDやおもりの準備、受付、進行…。誰か1人が頑張るのではなく、**できる範囲で協力することも大切**です。

実際に行われている工夫例



DVDの操作は  
当番制で交代



受付は交代で



椅子はみんな  
出して片づける



お茶会など  
交流の時間をつくる

目に見えない役割もあります。雰囲気づくり、困っている人へのサポート、参加される姿が他の参加者の励みになっているなど…。**あなたのグループの良いところはどんなところですか？協力しながら、楽しく継続できるグループをめざしましょう！**