

クローズアップ マイタウンJOTO

関目憩の家 (関目6-11-3)

# いきいき百歳体操

## 楽しみながら元気で長生き

歳を重ねると、病気や老化によって、介護が必要になることがあります。しかし、できることなら「元気で長生きしたい」もの。そこで今、元気な百歳を目指す人たちの間で広がっているのが「いきいき百歳体操」です。区内では、現在73拠点で約1,600名が「いきいき百歳体操」に取り組んでいます。今回は今年で10年目をむかえる11拠点のうち、3拠点におじゃまさせていただきました!

### 区内で一番乗りの関目憩の家

♪イチニサンシ ゴーロクシチハチ 明るい掛け声のもと、イスに座って、ゆっくりと、手足を動かしたり、立ち上がってみたり…。リズムに合わせて、スムーズに身体が動いています。



▲「関目憩の家」サポーターの吉村さん

ここは「関目憩の家」。週2回、朝10時から「いきいき百歳体操」を行っています。関目憩の家が百歳体操に取り組んだのは10年前、区内では一番乗りでした。平成22年からは誤嚥を防ぐため喉のストレッチなどを行う「かみかみ百歳体操」も加わりました。参加者は、毎回30名ほど。

初回から「サポーター」を務める吉村久枝さんに、当時の様子をお聞きしました。「初めて百歳体操のビデオを見た時、これは、健康維持に役に立つなと思いました。その頃から、グラウンドゴルフやベタンクなどいろんなスポーツをやっていたので、まずはその方たちに声をかけて始めました」

### 長生きの秘訣とは

百歳体操は、何歳からでも運動をすれば筋力がつき、身体を動かしやすい



ります。また、転倒しにくくなるので寝たきりの原因となる骨折も予防。さらに会場では、サポーターが楽しい雰囲気づくりをしながら、効果を考えて正しく体操をサポートしています。

「活動が楽しくて、大変だと思ったことはありませんね。むしろ、膝が不自由だった方から『和式のトイレも使えるようになった』と喜びの声をお聞きしたりすると、サポーターをやっている本当によかったという気持ちになります。」と吉村さん。現在、メンバーのなかで最高齢は、須藤トシ子さん。93歳とは思えない若々しさ。

「10年やっています。私が今、こうして元気でいられるのは、百歳体操と支えてくださるみなさんのおかげ」と話す会場は大拍手。長生きの秘訣は「気ままに

▲参加しやすい、なごやか雰囲気の会場

好きなように暮らしていること。集まりがあればたいい顔をだしています」と教えてくれました。

百歳体操の締めは、全員で「わっはっは」。会場には、努力次第で、若々しくいられることに気がつき、自信をつけた人たちの明るい笑い声が響いていました。



▲笑顔が素敵な須藤さん

### 榎並会館



関目憩の家の次に取り組み、10年目!! 「一人ではなかなか実行できませんが、皆さんと一緒に楽しくできるので体操の日が待ち遠しいです」

松本区長も参加してきました



### 榎並福祉会館



榎並会館と同時に開始し、アットホームさが売りの拠点です。「継続は宝なり。みんなで頑張ろう」をモットーに週2回、楽しくやっています

奥野副区長も参加してきました



### ～いきいき百歳体操10周年記念イベント～

#### 皆で、「演歌ビクス」をしてみよう!

予約不要 無料

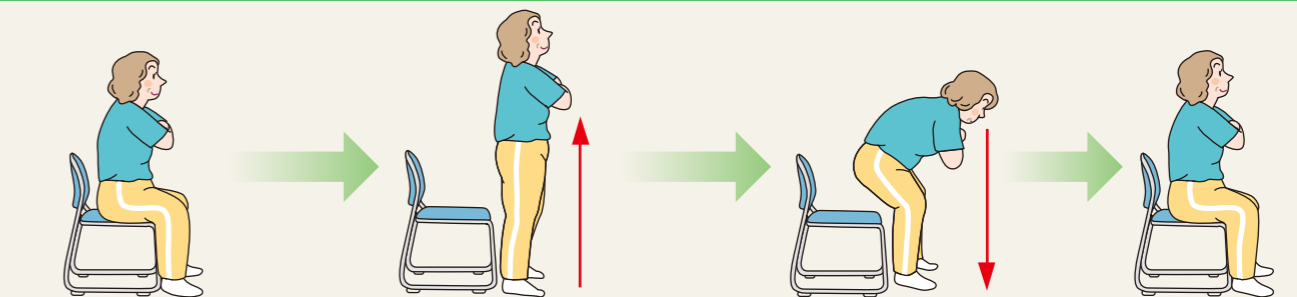
「演歌ビクス」とは、演歌に合わせて身体を動かすエアロビクスです。いきいき百歳体操10周年を祝し、百歳体操実施メンバーと一緒に元気になりましょう。  
 と き / 11月29日(水) 13:00～15:30(開場12:30)  
 と ころ / 区民センター2階 城東KADO-YA がもよんホール(中央3-5-45)  
 定 員 / 300名(当日先着順)  
 問合せ / 保健福祉センター保健福祉課(保健活動) ☎6930-9968 ☎6930-9936

### CONTENTS

- 2 **クローズアップ** いきいき百歳体操 楽しみながら元気で長生き
- 4 **トピックス** 11月は「児童虐待防止推進月間」です
- 4 **お知らせ** 医療費助成制度の変更について / 「城東区成人の日記念のつどい」協賛企業を募集 総合区案に関する住民説明会を開催します / 所得税の年末調整説明会を開催します
- 6 **子育て** こどもと一緒に楽しむ絵本展 / スキルアップ♪ママカフェ
- 7 **健康** 特定健康診査 / おくすり講座 / 予防接種・結核健診・各種がん検診等の日程
- 8 **相談** 経営相談 / 城東区役所での専門相談 / 市民法律相談 / 行政相談 / 就労相談
- 10 **イベント講座** SARUGAKU祭 / ロビーコンサート / 地域人権学習会を開催します!
- 13 **城東区通信** 松本区長の城東大好記 / 地活協だより
- 14 **おおさか掲示板** 11月14日(火) 11:00頃からJアラートによる情報伝達訓練の実施



### いきいき百歳体操 レッツ! チャレンジ!! → 椅子からの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋)



- 1 ● 足の裏がしっかり床に着くように座ります ● 両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引きます
  - 2 ● 「1、2、3、4」でゆっくりと立ち上がります
  - 3 ● 「5、6、7、8」でゆっくりと椅子に座ります
- 効果：段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります。

●いきいき百歳体操についてのお問い合わせは、保健福祉センター保健福祉課(保健活動) ☎6930-9968 ☎6930-9936