

「いきいき百歳体操」 ～みんなでやっています～



新北野地域「いきいき百歳体操」から

✿ 健康な百歳をめざして筋力づくりを ✿

「いきいき百歳体操」ってご存知ですか？ イスに座ったままで、手首・足首に軽いおもりをつけて体操をします。体操をすると、まず筋力がつき、筋力がつくと体が軽くなり、動きやすくなります。また、転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになることを予防できます。

淀川区ではこの「いきいき百歳体操」を身近な地域の集会所などで行っています。高齢者の運動機能向上だけでなく、閉じこもり予防や認知症予防にもつながっています。

✿ 参加者の声



新北野地域 谷村さん

毎週休まず参加しています。体操を始める前は膝が痛み、階段を登るのが辛かったのですが、少し楽になった気がします。また、運営のお手伝いもしているのでやりがいを感じています。



北中島地域 ボランティア 渡辺さん

お世話をさせていただいてもうすぐ1年、いつも20人ほどの方が来られていますが、参加者からは、「足の痛みがやわらぎました」「布団上げが楽になりました」等、良い声をいっぱい聞いています。また「みんなの元気をもらって、現状維持をめざし頑張っています」という方もおられます。

● 喜びの声がぞくぞくと!

- 立ち上がりがスムーズになり、つまずかなくなりました。このままずっと続けたいと思います。
- 以前までは歩きにくそうだった人が、だんだんと元気に歩けるようになっていったので驚きました。
- 風呂桶ですくい上げる水の量が増えたことがすごくうれしい～。
- やってみると誰でも出来る体操だし、初めて来た時も会場に入りやすい雰囲気でしたよ。
- 顔は知っていたけど話したことがなかった人と仲良くなり、元気になる友だちもできて一石二鳥!

※「いきいき百歳体操」は、米国国立老化研究所の「高齢のための運動の手引き」を参考に高知市が開発した「おもり」を使った筋力運動の体操です。「準備運動」「おもりを使った筋力運動」「整理体操」で構成され、体操時間は30分で、高齢者では週に2回程度が効果的です。