

大崎市いきいき百歳体操の指導者の皆様からの メッセージ



いきいき百歳体操の指導に当たっていただいている指導者の皆様より、メッセージと、活動を休止している期間のアドバイスをいただいておりますのでご紹介いたします。

新型コロナウイルスの影響で、なかなかグループの皆さんで集まっての開催ができていない事と思います。

しかし、体操自体を休止してしまうことは体力低下や筋力の低下等を起こし、転倒等の怪我に繋がってしまいます。

体操はご自宅でも出来ます。可能な範囲で構いませんのでご自宅でも続けてください。筋力や体力が低下したのを戻すのは容易ではありません。低下を予防する方が簡単です。

ぜひとも体操を継続していただき、健康な体を保っていただければと思います。

”継続は力なり”です。頑張ってください！



大崎市民病院 岩出山分院 理学療法士 熊谷和真
大崎市民病院 鹿島台分院 理学療法士 佐藤伸貴

みなさんお久しぶりです！

これまで頑張れたのですからもう一息ですね。また集まって楽しく体操できる日に備えてしっかり準備しておきましょうね。「ちょっと見ないうちにキレイになった！」「全然体が衰えていないわね！」と言い合えることが目標です。

でも家で1人で運動するのは本当に大変です。実は私も苦手です。。。

ですからちょっとしたことをちょっとずつ気を付けて運動量を増やすようにしています。

背もたれを使わずによい姿勢で座る時間をちょっと増やすとか

座ってテレビを見ているときに足首の運動や膝伸ばしの運動をすとか

そのちょっとした積み重ねが後で効いてくると思いますよ。

時間を決めて運動すると生活リズムも整いますので、ラジオ体操・テレビ体操・

みんなの体操にも挑戦してみてくださいね！

またみなさんと大笑いしながら一緒に体操できる日を楽しみにしています！

宮城県理学療法士会 理学療法士 坪田朋子

※宮城県理学療法士会ホームページで「元気もりもり 頑張っぺ体操」を無料配信しております。お試しください。

<https://www.pt-miyagi.org/taisou/taisou.mp4>

セントラルスポーツの指導者の皆さんから

「今は大変な時期ですが、協力して乗り越えられるように、頑張りましょう！
百歳体操は自宅でもおススメです！気分転換にもなります。是非、挑戦してみてくださいね。また皆さんとお会い出来る事を楽しみにしています！」
一戸祐介

「このような状況の中、集まって身体を動かす事ができないですね。でも感じませんか？一人より皆と一緒に運動するのが楽しい、気持ち良かったことを。今、自身ができる事を行い、この状況を乗りきって「みんな」笑顔でお会いできる事を楽しみにしてま
す。」
佐々木侑亮

「必ずもとの生活に戻れます！でも何もしていなければ、身体は動かなくなります！元気に百歳体操を再開する為には、今の自宅の過ごし方がとっても大切！とにかく何かしら身体を動かして運動しましょう！また皆さんで元気に会うために！」
梅津豪人

◆無料動画配信

セントラルスポーツホームページで、『ご自宅でできる簡単エクササイズ動画(YouTube)』を無料配信しております。(4/20現在24種目)

<https://www.central.co.jp/>

健康イス体操、ストレッチ、簡単筋トレ、エアロビクス、ヨガなど、多彩なプログラムをラインアップしています。動画を見ながら一人でも楽しめます。無理はしないように注意して、ぜひお試しください！

大崎市いきいき百歳体操集いの場参加の皆さまへ

コロナの影響で全国に緊急事態宣言が発令され、小規模での集まりも自粛要請となっておりますが、皆様方が行ってきた『いきいき百歳体操』は特別な場所や時間などに関係なく、自宅でも簡単に出来る体操です。体操をする事で心肺機能を高める事が出来ます。また、筋温をアップさせ自己免疫力を高める効果もあります。この時期だからこそ、続けて行っていきましょう。

今は仲間と一緒にやる事は出来ませんが、コロナ終息後には元気で再会できるよう、しばし我慢して頂き個別で実施していきましょう。今まで行ってきた曜日の時間はいきいき体操を実施すると決めて行うのもいいでしょう。また、『私のいきいき手帳』に再度目を通して頂き、再チェックや体操のポイントを再確認してみましょう。

健生株式会社 健康運動指導士 三浦順子