

チャレンジしてみよう! いきいき百歳体操のひとコマ

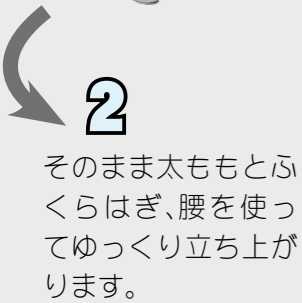
～いすからの立ち上がり運動～

ふとももの前、おしりの後ろ、ふくらはぎの筋肉を鍛えます。継続することで、階段の昇り降りやいすからの立ち上がりが楽になり、転びにくくなります。



1

足の裏をしっかり床につけ、胸の前で腕を交差し、背筋を伸ばします。



2

そのまま太ももとふくらはぎ、腰を使ってゆっくり立ち上がります。



3

立ち上がった後、再びゆっくり座ります。これを20回繰り返します。

※足腰に負荷がかかるため、前後にストレッチを行い、膝などに痛みがある人は回数を少なめにするなど、無理なく行ってください。

開催決定! いきいき百歳体操大交流会 & 高齢者の集いきらりみほん市

日時 11月14日(火) 13時～16時
場所 大崎市図書館 多目的ホール

いきいき百歳体操の参加者、お世話役さん、高齢者の介護予防を呼びかける活動サポーターが集まる大交流会を開催します。詳しくはお問い合わせください。

いきいき百歳体操に参加したい人は・・・

ご近所や友人と5人以上で集まろう!

- ①体操ができる場所、②体操で使用するいす
- ③体操DVDを視聴できるテレビとDVDプレーヤーを用意してください。

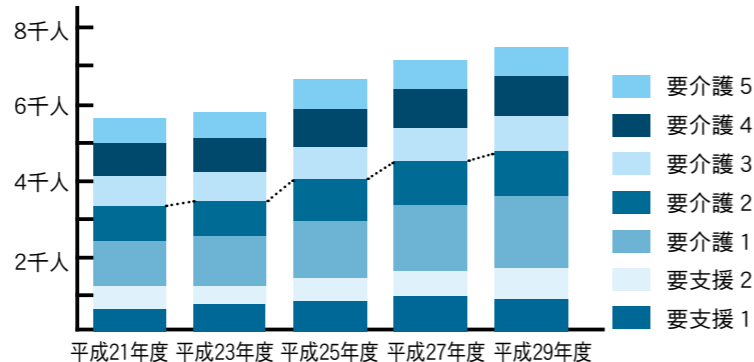
市に連絡して、体操のDVDとおもりを借りよう!

初回から4回目までの「スタート支援」と、3カ月後、6カ月後、1年後の「継続支援」で、体操の習得支援や健康管理の仕方について、訪問アドバイスを行います。

作業療法士などのリハビリ専門職、保健師などから支援を受けよう!

自主的な運営によって、週に1～2回程度、体操に取り組む住民グループに対し、体操DVDと体操用のおもりを市から貸し出します。詳しくは高齢介護課(☎23-6085)、各総合支所市民福祉課に電話してください。

な運動につながり、さらに交流の輪も広がっているようです。平成26年に大崎市で行った「日常生活圏域ニーズ調査」によると、地域活動の参加者が多い地域ほど、要介護認定者の割合が低いという結果が出ています。大崎市では、高齢者が住み慣れた地域で、いつまでも健康でいきいきと過「こし」、「どう生きたいか」、「どう過ごしたいか」一人一人が目標を持てる生活環境を推進しています。皆さんも「いきいき百歳体操」を通じて、身体も心も健康で、地域全体が元気になる活動に参加してみませんか。



▲表1 大崎市の要介護認定者数の推移

1000人を超える市民が参加中!



いきいき百歳体操で元気生活!

☎高齢介護課高齢福祉係 ☎ 23-6085

いきいき百歳体操で健康な生活を送ろう!

大崎市では、笑顔あふれる健康生活と地域づくりを目指して、昨年7月から「いきいき百歳体操」の普及に取り組んでいます。

いきいき百歳体操とは、手首や足首におもりを付け、40分程度のDVD映像を見ながらストレッチ体操と筋力体操を行うものです。加齢によって衰えやすい筋肉を鍛える体操で、いすに座ってゆっくりと腕や足を動かします。おもりの重さを調整できるので、膝などが痛い人や歩くことが困難な高齢者でも、気軽に取り組めることが特徴です。

事業開始から、これまで50を超える住民団体が体操に取り組んでおり、平成29年8月現在、1000人を超える市民が、週に1回継続して「いきいき百歳体操」を行っています。

大崎市の高齢化率と介護認定者の状況

大崎市の高齢者(65歳以上)は3万7136人で、全体人口のおよそ27.9%です。なかでも、常時、介護を必要とする要介護認定を受けている人数は

7278人で、高齢者人口の19.6%を占め、年々増加傾向にあります。(平成29年4月現在) さらに、要介護認定者の内訳をみると、要支援1・2と要介護1・2の認定者数が増加していることがわかりました(表1参照)。要支援1・2と要介護1・2とは、入浴や歩行、起き上がりなどの生活の一部に介護を必要とする比較的軽度な状態で、その多くが、膝、腰、足の痛みによる関節疾患や骨折・転倒などによって引き起こされています。

身体と心の健康づくりから仲間との輪・地域づくりへ

いきいき百歳体操は、地域住民などで5人以上集まって、「いす」「テレビ」「DVDプレーヤー」があればどこでも実施できる健康体操です。集会所や公民館のほか、自宅などでも行われています。体験者からは、「友人・知人が増えて楽しみができた」「体操後のお茶のみが楽しみになっていく」などの感想があり、仲間と一緒に身体を動かすことが継続的