

広がっています！

おたより 第11号 R6年12月発行

いきいき百歳体操の“輪”！

令和6年度 いきいき百歳体操交流会を終えて

令和6年10月16日（水）、益田市立保健センターで、
「令和6年度 いきいき百歳体操交流会」を開催し、
24団体、42名が参加されました。



【研修会】『スローフィットネス～ゆっくり身体を動かす体操』

講師：フィットネスインストラクター（いきいきのびのび健康づくり協会 健康改善指導士）

伴 泰子さん

「自分の身体が自分の思い通りに動く」というテーマで、筋肉やたんぱく質のお話、体操の実技を行いました。2023年厚生労働省は『座っている時間を短くして、何でもいいので動きましょう。動いている時間は関係ないので、とにかく座っている時間を減らしましょう』と発表しています。健康な生活を送ることができるように運動だけではなく普段の生活の中で身体を動かす時間を増やすことの大切さを教えていただきました。

【内容】

- 筋肉にはアウター（表面の筋肉、反射的に無意識に使う筋肉）とインナー（ゆっくり動くことで使われる筋肉）の2種類がある。
- インナーの筋肉は大切で、膝や肩などの関節に痛みがある時に鍛えるとよい筋肉。姿勢をよくすることでも鍛えることができる。
- 運動だけでは筋肉はつかない。筋肉の原料になるたんぱく質を摂ることが大切。
- たんぱく質の摂取量の目安は、最低でも1食で手のひらに乗る量の肉か豆腐か、指先に乗る量の魚か卵
- 筋肉は3ヶ月で入れ替わるのでコツコツ続けること。

実技のスロートレーニングは、関節への負担を軽減する、関節の可動域を広げる、使う筋肉を意識、確認しやすい、などの利点があります。身体全体を使い動かし、脳も働かせ、笑いの絶えない時間となりました。



【語り合い こうなったらいいな】

4人1組で「こんな会にしたい」「こんなことをしてみたい」「こんなことをしたらよかった」等を自由に話していただき、終了後、感想や印象に残ったことをアンケートに記入していただきました。

《アンケート結果》

●研修（スローフィットネス）はいかがでしたか

- ・楽しく運動ができ、理解しやすかった
- ・脳トレもあり、認知症予防になる
- ・できることはやってみたいし、他の方も誘って来たい
- ・講師先生に地域に出向いてほしい



●他の参加者と話された内容で印象に残っていることを教えてください

- ・他団体の体操後や、メンバー同士の交流会を実施している取り組み内容に関心がある様子で、百歳体操＋αのお楽しみがあると楽しく継続できるという意見が多くありました

【取り組み内容】 親睦会・カードゲーム・手芸・ユニスポ・ラジオ体操・百人一首・脳トレ・ボッチャ
網走市のカニチョッ筋体操・サムさんのダンス・益ます元気体操・遠足・コーラス・
そばやこんにゃく作り等

- ・百歳体操の継続に関する困りごと

【困りごと】 会場の休館日に使用できない・高齢化で参加者が減っている・教室への勧誘が難しい

【終わりに…】

交流会にたくさんの方に参加していただき、たいへんありがとうございました。

伴先生の体操はとても楽しく、学ぶことが多くありました。

特に『皆で集まって楽しいことをするということが大切』ということ
改めて感じる事ができた時間となったのではないのでしょうか。

「語り合い」では、他団体さんの百歳体操＋αのお話が多かったようで、「自分たちも **かみかみ百歳体操** を取り入れてみたい」とのお声を多くいただきました。交流会をきっかけに、活動がさらに活気あるものになり、研修や語り合いで学んだことを活かしてほしいと思います。



見学や体験を希望される方がおられましたら、
健康増進課（☎31-0214）までご連絡ください

