

広がっています！ いきいき百歳体操の“輪”！



リハビリ専門職による百歳体操指導

令和4年度より「住民主体の通いの場が充実・継続できる」ことを目的に、百歳体操の教室にリハビリ専門職（理学療法士、作業療法士）をお招きし、参加者の身体機能に応じた体操の仕方の指導、転倒・骨折のお話、個別相談を行っています。昨年度は14団体で実施させていただきました。今年度も16団体で実施を予定しています。

★昨年度、教室終了後のアンケートに記載されていた質問に回答をいただきましたのでご紹介します。

質 問	回 答
皆さんは散歩をされますが、私はよろよろするので散歩はしていません。そのせいで余計身体がぐらぐらするのでしょうか？	よろよろする原因は様々ですが、筋力が原因のこともあります。歩くことは効率的な筋力トレーニングと言われており、少しずつでも歩く習慣をつけることは良いことです。
・坐骨神経痛が出ているので、いい姿勢を教えてください。 ・腰を痛めているので無理はできないのですが、最近猫背になった気がしてベルトを買いました。他にも予防法があれば教えてください。	椅子に座るときは足の裏を均等に地面につけ、上半身を伸ばすよう意識してみてください。また30分に一度は立ち上がるなどして姿勢を変えることも重要です。
膝の不具合でウォーキングしたいけどできません。座って軽く全身運動したいと思いますが、何かありませんか？	座って手足を使ってウォーキング動作など、音楽をかけてリズムよく行くと無理なく行えます。
年とともに老いる体力はどうすれば強くなりますか？99～100歳を目標にしています。	100歳になっても筋力がつくことは証明されています。適切な栄養と口腔ケア、 <u>適度な運動</u> をすることで100歳を目指してください。 ↳ <u>1回30分以上、週2回以上、無理なく習慣化する（長く続けられる）こと。</u>
日常生活に追われて、なかなか散歩ができません。1日に何歩くらい歩くのが良いのでしょうか？散歩が良いのか、早歩きが必要か？	はじめは散歩で、慣れてきたら早歩きをしてみてください。1日当たりの理想的な歩数は約8,000歩と言われていますが、まずは無理なく10分歩くことから、少しずつ時間・歩数を増やしてみると良いかと思います。

団体紹介



匹見下いいの里づくり協議会（広瀬）

活動内容

- いきいき百歳体操
- お食事会、茶話会
- ゲーム



体操を続けてよかったこと

- 体力づくり
- 定期的に仲間に会え、近況確認ができる

実施日：第3木曜日 10:00~

場所：広瀬自治会館

参加人数：11名

継続のコツ

- 楽しい“会”にすること（ゲーム、ウォーキング等）

これからの目標

- 続けること

他の団体さんへの応援コメント

- 他の団体さんの訪問もよいですね
- 一人暮らしは特に出かけて頑張りましょう
- 一日でも元気で暮らせるように



住み慣れた地域で
元気で
いきいきとした生活
を送りましょう!!

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。