

【大盛況】10周年記念交流会

いきいき

百歳体操新聞

第2号



いきいき百歳体操効果判定

100名の高齢者を1年間追跡した場合



通いの場に
参加していない人



通いの場に
参加している人

この2者の要介護・死亡の人数を比較すると…



非参加群
5.6人



参加群
2.9人

通いの場の参加群は、要介護・死亡の人数を1/2に抑制することなどがわかっています。

市内約3,500名に実施したアンケート(2020年1月)より

令和六年九月四日(水)に「いきいき百歳体操十周年記念交流会&講演会」をはびきのコロセアムにて開催しました。当日は約百八十名の方にお越しいただき、全員で体操したり、他の会場の方と交流を深めたりと有意義な時間を共有しました。

体操だけじゃない。喋って笑って
地域で支え合うまちを目指して

前半は、大阪公立大学リハビリテーション学科上村先生より

体操などの通いの場にかけて参加する効果についてのお話をいただきました。体操を続けることで、交流や脳への刺激、体力の向上などが期待され、その結果閉じこもりの防止や認知症・転倒の予防に繋がることが学習しました。羽曳野市は、他市町村と比較しても介護予防が充実しており、元気な高齢者が多いため、健康寿命の延伸や介護保険料の軽減に一人ひとりが大きく貢献しているとお話をいただきました。(上記参照)



問い合わせ

羽曳野市
地域包括支援課
☎072-947-3822

二次元コード



いきいき百歳体操

続いて、いきいき百歳体操代表者に日々の取り組みについて発表いただきました。体操だけでなくカフェやカラオケ、輪投げ、折り紙、ビンゴゲーム、映画上映会など、皆で楽しめる企画を多くご紹介いただきました。他にも、スーパーが遠く、買い物に行けない高齢者に野菜を販売し、地域に貢献される会場もあります。また、代表の方は皆で役割分担をしながら助け合っており、参加人数が減っても衰退しないよう日頃から呼びかけをするなど、長く継続できる工夫をしながら取り組んでおられました。ご多忙の中、会場の運営など介護予防に携わる皆様に感謝申し上げます。参加者にとって、各会場は、健康を維持する場であり笑い声の絶えない社会参加の場として、地域になくはならない支え合いの場所になっていることを改めて感じました。



島泉集会所



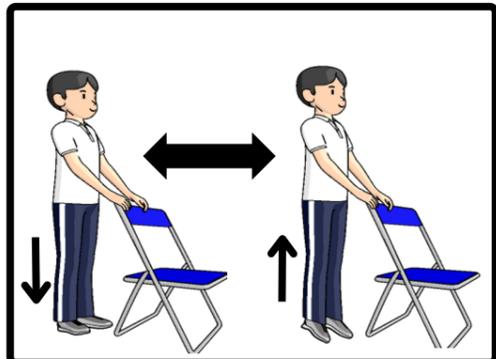
羽曳が丘E&L

講演会「痛い膝や腰の悩みに 動いて治す！改善の秘訣」

車には整備が必要なように、
身体にも関節のメンテナンスが必要

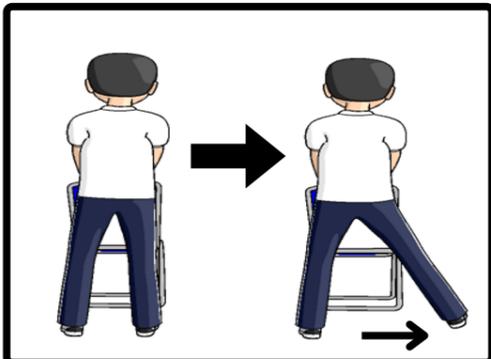
後半は、しまだ病院理学療法士の石川先生よりご講義いただきました。先生によると、腰が痛くなるのは、おしりや太もも、ふくらはぎが硬いことが原因の一つにあり、各関節の痛みを改善する体操を実施する必要があります。このことです。いきいき百歳体操も、痛みの改善や予防に効果的な体操です。身体のメンテナンスを定期的に行うために週に一回、できる限り休みなく、ご参加いただければと思います。

◎筋力アップ体操(かかとあげ)



腰を反らず真上に伸び上がる意識で10回×3セット行いましょう。

◎膝のメンテナンス体操



足を平行のままつま先を正面に向け横に30cmほど上げましょう。

◎腰のメンテナンス体操③



ふくらはぎを伸ばす体操です。20秒程度静止しましょう。

◎腰のメンテナンス体操②



おしりを伸ばす体操です。無理のない範囲で20秒程度静止しましょう。

◎腰のメンテナンス体操①



太ももの後ろを伸ばす体操です。20秒程度静止しましょう。

【2種類】DVDの配布について

(1) 「いき百と健口体操の合体DVD」

運動も大切ですが、同じくらい口腔も大切です。健口体操を毎日続けると、口や舌の動きがなめらかになり、唾液も出やすくなります。つぶたん健口体操を通じ、不自由なく何でも食べられるよう口腔機能を向上し、いつまでも元気に過ごしましょう。

(2) 「日めくり脳トレ体操31」

楽しく毎週体操を継続いただけるよう、脳トレのDVDを配布します。初めは、なかなかできないと思いますが、できないことも楽しみ、たくさん笑ってください。できないことが徐々にできるようになってくると嬉しくなり、毎日の生活もいつもより少し楽しくなるかもしれません。

※全会場に1枚ずつ配布します。地域包括支援課窓口または、おさらい会の当日にお渡しします。

編集後記

いきいき百歳体操を多くの人に知ってほしいという願いから定期的に新聞を発行したいと思っておりますが掲載内容に苦戦しています…。「インタビューを受けてみたい」「多くの方に私たちの活動を知ってほしい」などがあれば、お声かけいただけると嬉しいです。

サポーター養成講座

いきいき百歳体操の効果や介護予防の必要性を多くの方に知っていただくことを目的に、三日間に渡って開催しました。当日は、百歳体操の立ち上げを検討されている方やすでに活動されている方など十五名の方が参加され、声かけのポイントや効果的な身体の動かし方などを熱心に学ばれました。



20		
19	非常にきつい	運動強度高い
18		
17	かなりきつい	適した運動範囲
16		
15	きつい	
14		運動強度低い
13	ややきつい	
12		
11	楽である	
10		
9	かなり楽である	
8		
7	非常に楽である	
6		

あなたは大丈夫？ 適切なおもりの数は

おもりは運動をして「ちょうどいいな」と感じるくらいを目安にご自身で調整してください。「かなり楽だな」と思う場合はおもりを増やし「きついな」と感じる場合はおもりを減らすようにしてください。また、同じ重さが過去三回続いたら次回の運動のときに一本増やしてみてもよいでしょう。一本増やして運動をしてみてもきつく感じるようであれば元に戻してみましょう。