

浄照寺いきいき会

西八尾体操教室



123 両手・両足に重りをつけて体を動かす

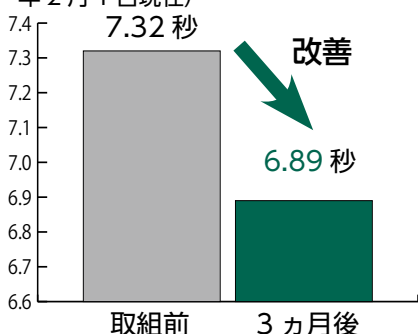
4 両手を使わず、下半身の力で椅子から立ち上がる

いきいき百歳体操の効果

いきいき百歳体操では、自分の体力・筋力に合わせて運動を続けていきます。継続的に取り組むことで
①筋力の強化 ②バランス力の向上
③柔軟性の向上 ④持久力の向上が期待できます。

百歳体操の取組結果 (TUG)

開始3ヵ月後の取組結果。集計が完了している12団体の平均値(平成31年2月1日現在)



※ TUG…椅子に座った状態から立ち上がり、3m先の目印を回り、元の椅子まで戻って着座するまでの時間(早いほど良い)

みんなを始めませんか

いきいき百歳体操

現在、田原本町の65歳以上の高齢者は町内人口の約30%となっています。今後も、この割合は増えていくと予想されています。

年齢を重ねると、体力や筋肉が衰えていきます。健康で楽しく暮らすためにも、いきいき百歳体操を始めませんか。

☎ 地域包括支援センター ☎ 34-2104

いきいき百歳体操とは

「いきいき百歳体操」は高知市の医師や理学療法士が開発した高齢者に弱りやすい筋肉を、DVDを見ながら効率よく鍛える体操です。

その効果と手軽さから全国的に広がっています。この体操により、実際に参加者から「歩幅が広くなった」「腰痛を気にしなくなった」と嬉しい声が届いています。

地域のつながりの再構築にも

体操を始めてから参加者同士声をかけ合う機会が増え、おしゃべりを楽しむ姿が多く見られ「地域のつながり」を再構築できる機会になっています。

お住まいの地域やお友達と一緒に「いきいき百歳体操」で楽しく体を動かしてみませんか。

広がるいきいき百歳体操の輪

健康増進と、地域のつながりの場所として、町内各地に広がっています。(平成31年2月1日現在)

団体名	実施日時	場所	参加条件
西八尾体操教室	金曜日午前10時	西八尾公民館	自治会員のみ
阪手北いきいき体操	水曜日午前10時	阪手北公民館	自治会員のみ
矢部自治会	月曜日午前10時	矢部公民館	自治会員のみ
阪手西自治会	水曜日午後1時30分	阪手西集会所	自治会員のみ
西新町優遊クラブ	火曜日午後1時	西新町公民館	自治会員のみ
多健康体操教室	水曜日午前9時30分	多自治会館	自治会員のみ
みどりの北自治会	木曜日午後2時	みどりの北公民館	どなたでも
阪手南自治会	木曜日午前10時30分	阪手南公民館	自治会員のみ
新町檜の木会	木曜日午後1時30分	新町公民館	自治会員のみ
八条自治会・老人クラブ	木曜日午前10時	八条公民館	自治会員のみ
八田イキイキどんぐり	月曜日午前10時	八田集落センター	自治会員のみ
南薬王寺自治会	月曜日午前10時	南薬王寺公民館	自治会員のみ
健康長寿会	水曜日午前8時30分	スギ薬局田原本店駐車場	どなたでも
戎通1丁目自治会	木曜日午後1時	戎通1丁目公民館	自治会員のみ
浄照寺いきいき会	火曜日午後1時30分	浄照寺・了賢会館	どなたでも
新木いきいき百歳体操	水曜日午後2時	新木公民館	自治会員のみ
南三笠自治会	火曜日午前10時	三笠・南三笠公民館	自治会員のみ
三笠・百歳体操	金曜日午後1時	三笠・南三笠公民館	自治会員のみ
A校区自治会①	月曜日午前10時	すいせん会館	幸町自治会員のみ
A校区自治会②	月曜日午前11時	すいせん会館	A校区自治会員のみ
すまいる100さい	木曜日午後2時	サービス付き高齢者向け住宅ひより	どなたでも
小阪シニアクラブ	月曜日午前10時	小阪公民館	自治会員のみ

いきいき百歳体操の参加者、場所などを提供していただける人を募集しています



次の条件を満たせば実施できます。

- 3人以上の参加者で行うこと
- 必ず週1回以上、3ヵ月間続けること
- テレビ、DVD再生機器、イス、会場を確保すること

4回程度職員が出向き、立ち上げをサポートします。体操の実施場所や物品の提供も受け付けていますので、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

参加者の声



西田律子さん(写真右)
中村和子さん(写真左)

いつも元気をもらっています

いきいき百歳体操は、一人でもできますが、みんなで集まってするほうが、断然やる気が出ます。いろいろな人と一緒にすることが刺激になります。お話をするのも楽しく、いつも元気をもらっています。簡単で、誰でもできる体操なので、多くの人に体験してもらいたいです。



中森幸可さん

人と話す機会が増えました

年をとると体を動かす機会が少なくなるので、いきいき百歳体操で良い運動ができるのはとてもありがたいです。おかげで体の調子が良くなってきています。他の参加者と仲良くなり、人と話をする機会も増えました。これからも健康のため続けていきたいと思っています。

Interview

いきいき百歳体操が人の縁をつなげる

このまちに住む皆さんに、できる限り健やかな時間を過ごしてもらいたいという思いから、この寺を利用できないか考えていたところ、百歳体操の場所を提供してほしいとのお話がありました。

実際始めてみて感じたのは、参加者の皆さんが大変良い雰囲気です。それはこの寺が百歳体操を通



浄照寺住職

佐々木 智さん

して、誰かと会って、お話をしつつ頑張る、また来週会える、人の縁を絶やさない良い循環が生まれる場になってくれたからだと思っています。運営面でも、行政の協力や参加者同士の助け合いのおかげで、準備や戸締まりなどの負担も少なく済むので助かっています。

百歳体操が広がれば人の縁がつながり続ける

この素晴らしい体操がもっと広まるためには周知に加えて場所も必要です。賛同者が増えて、もっと参加しやすい環境になれば、人と人の出会いが絶えない、充実した活動になっていくと思います。