

各集落で「いきいき百歳体操」取り組んでみませんか

本町では、高知市で考案された「いきいき百歳体操」を平成28年度から導入し、現在、森のミニデイ6か所と15の集落で実施しています。

「いきいき百歳体操」は元気な人から、要介護3程度の人まで幅広い対象者が一緒に参加でき、週1～2回行うことで、筋力アップ等に効果があるとされています。本町でも、50代～90代と幅広い年齢層の人が取り組んでいます。



理学療法士による指導の様子

【実施方法】

椅子に座って、DVDを見ながら、手足におもりを付けて体操します。おもりは200g単位で調整ができるため、一人ひとりの体力に応じて無理なく効果的に行うことができます。

また、年に1回体力測定と、年2回理学療法士による実施状況確認と指導を行っています。

体力測定では「ロコタス」というシステムを使用し、測定結果と合わせて、各個人の測定結果にそって処方されたおすすめ体操をその場でお渡しします。

理学療法士の指導では、より効果的な体操方法や、各個人の足腰の痛みなどに応じて無理なくできる方法などを具体的に指導します。

百歳体操の取り組みのポイント!!

- ◎ 筋力がつき、動作が楽になります。
- ◎ 一人ではなく集団で行うことで、他者と交流しながら、楽しく続けることができます。

体操が目的ではなく、みんなと集まって体操したり、おしゃべりしたりすることが目的です

体操ができなくても、みんなで顔を合わせて一緒に取り組むことで元気な100歳を目指しましょう!!

週1回以上、集落単位での取り組みが原則です。 おもり、DVDディスクは地域包括支援センターが提供します。その他、背もたれのある椅子、テレビ、DVDプレイヤーと体操できるスペースが必要です。

備品については補助金制度もありますので、気軽に相談ください。

実施集落	曜日
五月田	火・金
米原	木
八河谷	木
下西	火
坂原	火
新見	土
中田	月
惣地	火
下町	月・木
木原	火
野原	月
中町	月
沖代	木
新田	土
本折	水
森のミニデイ6箇所	
合計	21箇所
※令和6年5月現在	

参加者の声

坂道や階段の上り下りが楽になった。

つまづかなくなった。

足腰の痛みが軽減した。

体操した後に、お茶を飲んでしゃべるのが楽しみ。

体操も全部はできんけど、週に1回みんなの中にきておしゃべりするのが楽しい。

90代の方の元気な姿をみると自分も頑張ろうと思う。こんなふうに元気に歳がとりたい。

問合せ先

福祉課地域包括支援センター

☎ 75-6007