

いきいき  
ひやくさい



# いきいき百歳体操の取組状況

**新温泉町全地区実施を目指し地区の取り組みを推進しています。**

## 「いきいき百歳体操」はこんな体操

いきいき百歳体操は、米国国立老化研究所が推奨する運動プログラムを参考に、平成14年に高知市が開発した重りを使った筋力運動の体操です。

いきいき百歳体操は、イスに腰をかけ、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を行います。筋力運動では、0kgから2.2kgまで10段階に調節可能な、重りを手首や足首に巻きつけ、ゆっくりと手足を動かしていきます。



※新温泉町では、腕の運動は、重りを持って行います。

## 「いきいき百歳体操」(新温泉町 基礎編)の内容

### 1 準備体操

①深呼吸



②肩と脇腹を伸ばす運動



③体ねじり



④足踏み



⑤股関節の運動

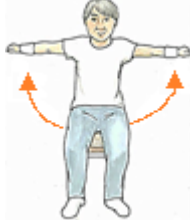


### 2 筋力運動

①腕を前に上げる運動



②腕を横に上げる運動



③腕の曲げ伸ばし運動



④椅子からの立ち上がり



⑤ひざを伸ばす運動



⑥脚の横上げ運動



### 3 整理体操

- ①手首と腕のストレッチ ②上腕と三角筋のストレッチ ③太ももの裏のストレッチ ④首の運動 ⑤深呼吸



### 「いきいき百歳体操」をすると筋力がつきます

筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。

また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。

#### 《体操に参加された方からは》

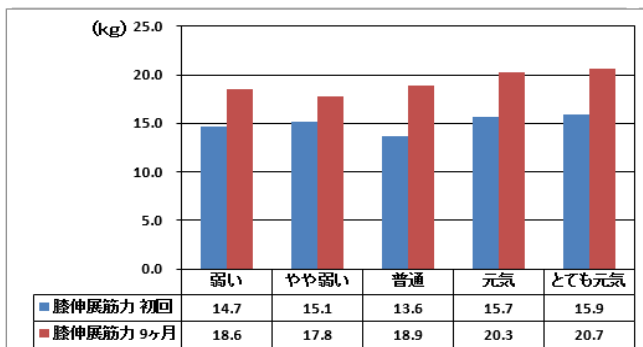
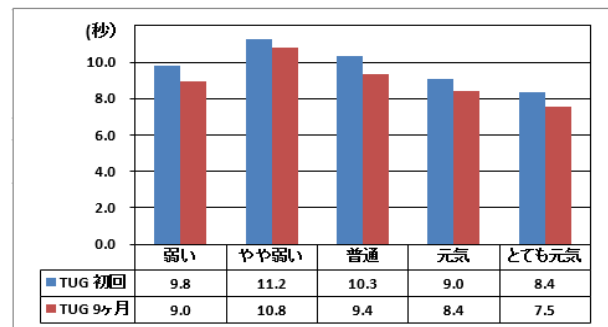
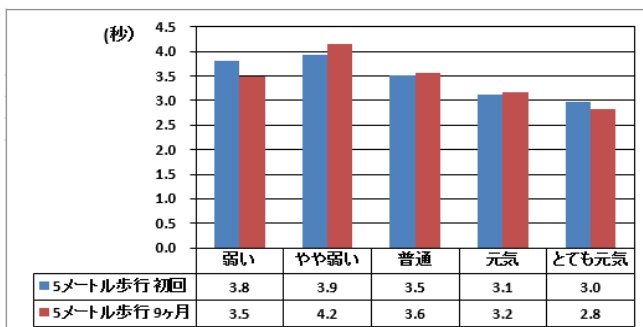
#### 身体の変化

- ・体の動きが軽くなった。
- ・足に筋肉がついた。ズボンが立って穿けるようになった。
- ・こむら返りが減った。
- ・一段一段上がっていたのが、両足でスムーズに上れるようになった。
- ・椅子からスーと立ち上がれるようになった。
- ・足が軽くなったように思う。
- ・立ち上がりやすくなった。

#### 気持ち、生活の変化

- ・いき百に出て、人に会える、気分が晴れる。
- ・皆と一緒にして楽しい。
- ・雨が降ると出にくいですが、自宅から10分歩いて来る。気分が良くなった。
- ・楽しくなった。
- ・車を利用する機会が少なくなった。散歩する機会が増えた。
- ・痛みはないが歩きにくい。先生も体操を勧めてくれている。

#### 《体力測定の結果》



#### 体力測定の結果から分かったこと

初回と9ヶ月後の体力測定の結果を比較すると、5メートル歩行・TUG・膝伸展筋力、どの項目も、ほとんどの方（体力レベルがどのような方でも）結果が向上していました。

## 「いきいき百歳体操」を行うときの注意点

### 《運動を始める前に》

- ・各自で、問診や、血圧・脈拍を測定し、その日の健康状態を確認します。
- ・途中で気分が悪くなったり体調がおかしいと思ったりした時などは、すぐに体操を中止します。
- ・運動の前と後には、水やお茶をしっかり摂ります。

### 《安全に運動を行うために》

- ・運動中は、血圧の上昇を抑えるため、自然に呼吸ができるように声を出して、運動の回数を数えます。

### 《運動の後》

- ・運動のあと、数日間軽い筋肉痛や疲労があることは正常です。
- ・過度の疲労や筋肉痛・不快な筋肉の痛みは正常でなく、運動のやりすぎです。

## 「いきいき百歳体操」をしている場所

誰もが気軽に参加できるように地域の公民館などで行われています。

地区の中で、区長、すこやかクラブの会長、体操サポーターが中心となって行っています。

平成30年4月現在、34地区で実施中です。



## 「いきいき百歳体操」新温泉町では週1回、曜日や時間は様々

筋力運動は週2回程度でいいと言われています。(週1回でもOK)

1回運動をしてから2、3日休んで筋肉の疲れをとった方が、逆に筋力がつきやすくなります。

地区毎に曜日、時間を決めて行われています。受診日、デイサービス通所日を避けるなど集まりやすい日を選び、時間は、早朝8時～、午後2時～など地区によって様々です。

## 「いきいき百歳体操」必要物品

- ・椅子(背もたれの付いたもの)
  - ・血圧計
  - ・DVDプレーヤー又はCDデッキ
  - ・重錘バンド(図参照)……………町が用意します。
- 各地区で用意をしていただきます。



## 「いきいき百歳体操」町の支援

- ・重錘バンド貸与
- ・体操支援4回
- ・体力測定初回、3ヶ月後、9ヶ月後  
12か月後、以降1年毎
- ・町で作成した体操DVD又はCD貸与
- ・参加者用ファイル作成



## 「いきいき百歳体操」開催のための地区の工夫

- ・ジオカフェの開催日に実施
- ・体操後健康麻雀
- ・公民館がタイアップしている
- ・サポーターが主体的に実施
- ・浜坂病院出前講座とタイアップ
- ・デイサービスに行かない日に実施
- ・リズム体操(「浜大根の花」)をストレッチとして実施
- ・手作りの用具(膝伸展計、血圧測定説明図、血圧枕、パネル)



## 「いきいき百歳体操」のサポーター

- ・「いきいき百歳体操」の研修受講をされた介護予防サポーターに体操サポーターとして、体力測定や体操のアドバイスなどをお手伝いいただいています。



### 《体操サポーターさんの感想》

#### 良かったこと

- ・参加者と会話できる。
- ・血圧測定の方法を教えてあげられた。
- ・サポーター同士の交流ができた。
- ・自分の健康づくりにもなった。

#### 困ったこと

- ・体操の指導をどこまで入っていいのか。
- ・体操後、その地区で集まりできたら・・・。

《問い合わせ先》 新温泉町地域包括支援センター  
TEL0796-82-5623

