

# 朝日町老人クラブの取り組み

朝日町老人クラブ(布川昭太郎会長)では、今年4月から毎週1回、いきいき百歳体操に取り組んでいます。同クラブでは以前から毎月定例会を開き、健康教室や輪投げ、草むしりなどを行っており、定期的に集まる体制ができていました。

百歳体操を始めたばかりの頃は公民館にテレビやDVDプレーヤーがなく、参加者が自宅から機材を持ち寄っていましたが、このほど、町の「やる気活動サポート助成金」を活用して機材を購入。毎回、15名ほどが参加し、百歳体操で汗を流しています。

## 【参加者アンケート】 ※回答者…14名

- ◆健康への関心が高まった ●●●●●●●●●●●●●●●● 14名
- ◆みんなで集まるのが楽しんだ ●●●●●●●●●●●●●●●● 14名
- ◆気持ちが明るくなった ●●●●●●●●●●●●●●●● 10名
- ◆肩こりや体の痛みが和らいだ ●●●●●●●●●●●●●●●● 10名
- ◆椅子からの立ち上がりがスムーズになった ●●●●●●●●●●●●●●●● 9名
- ◆階段の上り下りが楽になった ●●●●●●●●●●●●●●●● 8名
- ◆外出する機会が増えた ●●●●●●●●●●●●●●●● 7名
- ◆体力がついた ●●●●●●●●●●●●●●●● 7名
- ◆足がつかずきにくくなった ●●●●●●●●●●●●●●●● 7名
- ◆疲れにくくなった ●●●●●●●●●●●●●●●● 6名
- ◆長い距離を歩けるようになった ●●●●●●●●●●●●●●●● 6名



## 【体力測定の結果】 ※実施者…13名(数値は平均値)

	運動開始前	運動開始後 (3ヶ月後)	比較
握力(右)	26.7kg	27.2kg	+0.5kg
握力(左)	26.0kg	27.2kg	+1.2kg
開眼片足立ち	23.9秒	31.2秒	+7.3秒
5m歩行	3.7秒	3.1秒	-0.6秒
TUG	7.8秒	7.1秒	-0.7秒

60秒到達者  
1名⇒4名

※TUG…椅子から立ち上がって3m先の目印で折り返し、再び椅子に座るまでの時間を測定



「いきいき百歳体操」に取り組む朝日町老人クラブのみなさん。毎週土曜日朝日町公民館を会場に、15名ほどで集まっています。

### 「いきいき百歳体操」は

いきいき百歳体操は、寝たきり高齢者を減らすと、高知市で考案。準備体操、筋力運動、整理体操からなり、約40分間、音楽に合わせてゆっくりと体を動かします。筋力運動では、手首や足首にオモリを付けて手足を上げ下げし、椅子に座ったままや椅子を支えにして運動します。週1〜2回程度、3ヶ月以上続けると効果が期待できます。

百歳体操は全国的に広がりをみせており、山形県内でも平成26年度から複数の市町村で取り組まれています。

### 地域で集まるきっかけは

当町でも、地域における介護予防の一環として、いきいき百歳体操のDVDを提供しています。

百歳体操は、筋力向上だけが目的ではありません。地域の仲間が集まり交流することが目的の一つです。適度に体を動かすことや人と交流することは閉じこもり予防や認知症予防にもなります。

いくつになっても元気で楽しい生活ができるよう、百歳体操を始めませんか？

各地区での出張体験会なども行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

# いくつになっても元気で楽しく！ 「いきいき百歳体操」

地域の仲間と集まって、「いきいき百歳体操」をしてみませんか？  
今年の4月からこの体操に取り組んでいる「朝日町老人クラブ」の活動を紹介します。

## いきいき百歳体操のDVD提供条件

- ① 5人以上の参加者を集める
- ② 実施する場所(公民館、神社など)を決める
- ③ 実施する曜日や時間を決める
- ④ テレビ、DVDプレーヤー、いす、オモリを準備する ※体操のDVDは町から提供
- ⑤ 週1回以上、3ヶ月以上継続して実施



元気な  
**100歳**を  
目指して

「いきいき百歳体操」  
～お問い合わせ先～  
■役場保健福祉課介護保険担当  
☎35-2111 内線132

体操で体を動かした後は、持ち寄った漬物などをつまみながらお茶のひととき。仲間と色々な話をすることも大事な目的の一つです。

