



西新斎町



湯野浜地区



三瀬地区「かたつっつの会」



朝陽町「サロン朝陽」

特集

「いきいき百歳体操」で 目指せ! 健康長寿!!

◎問合せ 高齢者交流センター ☎29 - 4180

**意識しましょう
健康寿命**

「健康寿命」という言葉を聞いたことがありますか。健康寿命とは、介護を受けたり、病気で寝たきりになったりせずに、健康で自立した生活を送れる期間のことです。国の統計によると、平成二十二年度の平均寿命と健康寿命の差は、男性で九・一三年、女性で十二・六八年。いつまでも元気で生き生きと暮らしていくためには、健康増進や介護予防等によって、この差を縮めることが重要であり、国や県でも様々な対策が採られています。そのような中、健康寿命の延伸に高い効果が実証され全国的に広まっているのが、「いきいき百歳体操」です。

**知っていますか
いきいき百歳体操**

いきいき百歳体操は、高知市が開発した重りを使った筋力運動です。準備体操、筋力運動、整理体操の三つで構成され、全部で四十分程度。映像に合わせて行う簡単な運動です。週一回、三か月程度継続することで、全身の筋力が向上し、健康寿命の延伸につ

☆こんなに成果が出ています☆

昨年度、本市でいきいき百歳体操に挑戦した7団体108人を対象に、握力と開眼片足立ちの時間、歩行能力（椅子に座った状態から立ち上がり、6m<3mで折り返し）歩行し再び座るまでの所要時間）を測定しました。3か月間の取り組み前後で平均値を比較すると、全ての項目で数値が向上し、運動能力が改善したことがわかります。



歩行能力測定の様子

(表)

測定項目	取り組み前	取り組み後	
握力	24.7kg	25.7kg	+ 1.0kg
開眼片足立ち	30.5秒	35.6秒	+ 5.1秒
歩行能力	7.3秒	6.4秒	▲ 0.9秒

ながります。

▼三つの利点

- ①無理なく
ほとんどの動作を椅子に座った状態で行うので膝や腰に負担が掛かりません。使用する重りも調節できるので、その人の筋力や体力に合わせて運動できます。
- ②気軽に
毎日運動する必要はありません。筋力運動は、毎日行うよりも一回運動してから二、三日休んで筋肉の疲れを取つた方が、筋力が付きやすくなります。週一回の運動を続けることで、効果的に筋力の向上を図ることができます。
- ③仲間楽しく
仲間同士で一緒に体を動かしたり、体操後に茶話会等を行ったりすることで、交流が深まります。

本市でも昨年度七団体がいきいき百歳体操に取り組みました。参加者の平均年齢は七

挑戦してみませんか！

いきいき百歳体操

必要なのは

テレビ(DVD)と椅子、

そして **やる気** です!!

いきいき百歳体操は、準備体操、筋力運動、整理体操の3つで構成されます。
ほとんどが椅子に座った状態で行う動作で、無理なく・気軽に・仲間で楽しく取り組みます。

活動レポート

楽しみながら運動してます！

大塚町「サロン月曜会」



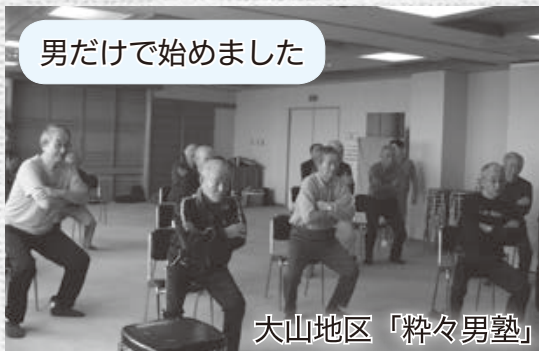
最高齢は96歳。
目指せ "いきいき百歳"

中京田



農業しながら
続けてます

男だけで始めました



大山地区「粋々男塾」

皆さんの取り組みを応援します！

元気もりもり地域出前講座

■回数 4回(週1回開催。日程は要相談)

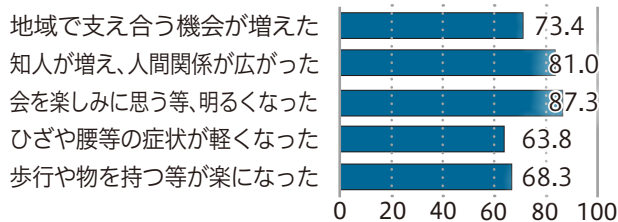
■場各地区コミュニティセンターや公民館等

■対講座終了後も週1回程度、体操等を継続できる町内会や自治会、老人クラブなど先着15団体

■因健康運動指導士や保健師、管理栄養士等が講師となり、いきいき百歳体操や脳トレの指導、介護予防の講話を実施します

■ 6月30日⑥まで高齢者交流センター ☎29-4180へ

■参加者アンケートの結果(%)



目指しましょう 健康長寿

市では、健康寿命の延伸を目指し、いきいき百歳体操に取り組みたいという団体等を支援するため、地区のコミュニティセンター等を会場に「元気もりもり地域出前講座」を実施しています。また、「介護予防ボランティア養成講座」等、介護予防のリーダーとなる人材育成にも取り組み、幾つになっても筋力を鍛えることができる、いきいき百歳体操の普及を図っています。いつまでも健康で生き生きと生活できる健康長寿を目指し、いきいき百歳体操に挑戦してみませんか。