

特集 冬の健康づくり

～住民主体の「通いの場」～

いきいき百歳体操



いきいき百歳体操って何？

「いきいき百歳体操」は、高知市が考案した体操で、全国的に広がりを見せています。中泊町では現在9地区で行われています。「住民主体」をモットーに、参加する人たちが活動日や活動内容を決めて、自発的に行われています。

何のための体操？ 効果は？

介護予防として筋力アップを目的に、イスに座ってできる体操です。継続して取り組むことで、筋力がついて体が軽くなり、動きやすくなります。また、転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになることを防ぐことができます。



どんな体操をするの？

手首足首に調整可能な重りをつけて、イスに座った姿勢で腕や脚を上げたり伸ばしたりします。

参加者からは「筋力がついた」や「以前より楽に歩ける」、「みんなで楽しくできる」といった感想が寄せられています。



みんながいきいきと、地域で元気に

中泊地域包括支援センター所長 對馬 勝子

中泊町では、平成27年より体力づくり、仲間づくり、地域づくりを目的として、いきいき百歳体操に取り組み、長いところでは週1回の集まりを4年以上継続している地区もあります。

百歳体操をしている人たちからは「体力がついた」「腰痛が良くなった」などの声を聞いています。また、体操の場に集まることは、「気持ちが明るくなった」、「楽しみが増えた」といった精神的な効果も見せています。高齢者のみなさんが元気に暮らせるよう、今後もいきいき百歳体操を地域に広めて行きたいと思います。



参加地区・参加者を募集中です!

～地域の仲間と「健康づくり&介護予防」の取り組みを始めませんか～

「住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしたい!!」。そのためには介護が必要な状態にならないよう、一人ひとりが生き生きとした生活を続けること、そしてご近所同士で支え合える地域づくりが大切です。体操をして身体も心も元気になる! さらに、支え合える仲間ができる「通いの場」。地域や団体、グループでそんな思いがありましたら、地域包括支援センターがお手伝いします。

深郷田

毎週月曜日
深寿荘
12:30～

下豊岡

毎週木曜日
13:30～
～現在休止中～

富野

毎週木曜日
武田公民館
13:00～

五林

毎週水曜日
輪寿荘
10:00～

尾別

毎週水曜日
老人憩いの家
13:30～

今泉

毎週月曜日
泉寿荘
10:00～

薄市

毎週月曜日
薄市福祉館
13:30～

上高根

毎週火曜日
高寿荘
13:30～

小泊

毎週火曜日
漁火センター
13:30～

下前

毎週月曜日
すくすく下前館
13:30～

お問い合わせ先

中泊町地域包括支援センター

☎57-3601