

# かいごよぼうにイイコトしんぶん

平成31年2月号

## 「横手つくしんぼの会」リハ支援事業のようす

「いきいき百歳体操」の本格導入から3回目となる横手地区「[横手つくしんぼの会](#)」の活動をご紹介します！

今回、理学療法士さんに体操の様子を見ていただき、その後質問タイムをもうけ、体操についてのアドバイスを受けました。

みなさんとても勉強熱心で、「[百歳体操](#)」についての様々な質問が出ましたので、ここに情報共有をば…


会場で出た質問	こたえ
ひざの筋肉の曲げ伸ばし運動は、どの位足をあげたら良い？	イスからモモが浮かないくらいが良いでしょう。
両手を真横に上げる運動は、水平くらいで良いのですか？	最も負荷がかかるのは水平くらい。百歳体操DVDの目的とは違う箇所を鍛えるために、それより上げることもあります。
筋肉痛になってしまった…	筋肉痛になったということは、 <b>しっかり筋肉に負荷がかかった結果</b> です。筋肉痛があるときには適度な運動をすると緩和されます。
加齢で骨が弱っても、この体操を続けて大丈夫？	個人の状況しだいですが、特別な疾病のない一般的な方は <b>骨が丈夫になる</b> 場合が多いです。
毎日やらなくてもいいと聞きましたが…	<b>筋トレ</b> についてのある研究結果で、「毎日」と「2～3日に1回」の運動で、効果に差がなかったというのがあります。ただし、ウォーキング等 <b>有酸素運動はまた違いますよ</b> 。
ウォーキングで膝を痛めたという人の話を聞いたのですが…	ウォーキングで膝に負担がかかり痛める方も中にはいます。負担がかからない方法として、自転車やエアロバイク、水中歩行などがあります。
最後のひざ延ばしストレッチって、「ぐっ、ぐっ」と反動つけなくていいの？	「整理体操」は、体を徐々に休ませる意味合いが高いので、映像のとおり、反動なしでも大丈夫です。

これ以外にも様々な質問が出され、盛り上がりました！

## いきいき百歳体操体験会

場所: 勤労青少年ホーム 2階集会室

時間: 9時ころから10時半ころまで、2~3回程度、30分程度の「ゆっくりペース」の体操をくりかえし実施しています。

開催日時	時間	場所
H31. 1. 28(月)	9:00~10:30	勤労青少年ホーム 
H31. 2. 4(月)		
H31. 2. 18(月)		
H31. 2. 25(月)		

※体操に必要なイスとオモリは無料貸し出ししております。

※祝日を除く毎週水曜日午前、種市包括1F「まるカフェ」でも体験可能です！**火曜日は中野生活改善センターに出張します。**

※出張体験をご希望の方は、お問合せください！

## いきいき百歳体操実施会場一覧

開催場所	開催曜日	開始時間
大野保健センター	木曜日	10:00~
種市しいたけ推進センター	水曜日	13:30~
城内林業センター	火曜日	13:00~
柏木畑コミュニティセンター	日曜日	10:00~

※曜日や時間は変更になる場合があります。

※地域で毎週実施したい方は、申込書の記入によりDVD等を貸し出しますので、お問い合わせください！

### ★ひとこと★

**体操を取り入れてくれる施設が出てきました！**

横手地区では、最初「椅子スクワット20回もできない！」という方が、スムーズに20回できるようになっていて、効果に驚いています。

- 広げよう！かいごよぼうの「かきくけこ」！
- か 介護予防ってイネ！👉を広げよう
- き 筋トレ、栄養、大事です！
- く 食う、寝る、遊ぶ、苦しめない！
- け 健康寿命を延ばす！
- こ 高齢者の社会参加！

### ★お問合せ★

洋野町地域包括支援センター 69-1966

NPO法人エンパワメント輝き 66-8321

