

かいごよぼうにイイコトしんぶん

平成30年11月号

いきいき百歳体操って？

洋野町の高齢者はお元気な方が多く、80歳を超えても、草とりや雪かきなど、自分でやっている方がたくさん。

漁業農業もさかんで、「〇歳になったから引退」、ではなく「働ける限りは、働きたい」という頼もしい方が多い……

洋野町で、そんな方々を応援できることは何かないだろうか！？

そんな動機で取り寄せた、高知県で健康寿命を延ばすために療法士さんたちが考えた「**いきいき百歳体操**」DVD。

今年40代に突入してしまった運動不足な私も早速体験。「簡易版だしゆっくりだし、オモリ重くしてみよう」と取り組んだところ、翌日には立派な筋肉痛となりました。

初回はオモリなしでも十分だったかも！

これ、全国各地で90歳を超える方が毎週取り組んでいるらしいのです！おとなりの久慈市でも取り入れられて、たくさんの通いの場で、実施中とのこと。

11月9日に、夏井市民センターまで取材に伺いました。

地区の代表者さんは洋野町出身（男性）とのこと。快く取材に応じてくださったところによると……

- ・男性参加者が多い！
 - ・この日の最高齢は86歳の方
 - ・二の腕のフリソデ状態軽減！
 - ・運動会の後の疲れ方が違う
- などなど。



同席していただいたアドバイザーさん曰く「3回目の参加を超えたところから、効果を実感する」とのことでした。

▼▼ 裏面に百歳体操体験日程が掲載されています！ ▼▼

■ ひ と こ と ■

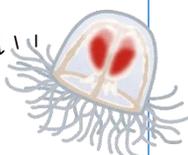
読書の秋です。

読書は、**認知症予防にもよい**とのこと。

2人目の育児が落ち着いてきたので、また読書を再開しようと思い、まずは短いお話からと読んだ、梨木香歩「西の魔女が死んだ」。十代の多感な時期を思い出させる良いお話でした。

広げよう！かいごよぼうの「かきくけこ」！

- か 介護予防ってイイネ！👉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！



いきいき百歳体操体験版開催予定日

場所: 勤労青少年ホーム 1階軽運動場

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
H30. 11. 26(月)	9:00~10:30	勤労青少年ホーム 
H30. 12. 3(月)		
H30. 12. 10(月)		
H30. 12. 17(月)		
H31. 1. 7(月)		
H31. 1. 21(月)		
H31. 1. 28(月)		
H31. 2. 4(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、種市地域包括支援センター1F「まるカフェ」でも体験可能です！

※出張体験をご希望の方は、お問合せください！

体験者の声

オモリをつけていなくてもキツイです…
もっとラクな体操で効果は出ないもの？



理学療法士
高村先生からの
アドバイス



運動で体を良くするためには「**体が疲れる**」ということが大事です。適度に疲れることで体は成長します！繰り返すうちに体は丈夫になるので、**今はがんばりましょう！**

★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