



手足に巻くバンドには1本220gの重りを最大10本(2.2kg)まで追加可能。体操時に装着することで、効率良く筋力アップを行うことができる。



92歳の池村キクさんもしっかり重りを付けて体操。

地区によっては、この後に沖縄県推奨の「ちゃーがんじゅう体操」を行い、約1時間の体操が終了。各地区とも、1週間に1回実施しています。



この日の体操後は、みんなでお茶を飲みながら「あやとり」をしていました。おしゃべりしながら指先を使って脳トレにもなりそうです。何よりみんな本当に楽しそう!(右が池村キクさん)

**生き生き百歳体操に参加しませんか?**

年齢・性別問わず、どなたでも参加できます。宮古島市内23箇所で開催していますので、お気軽にご参加下さい。まずは見学も可能です。**【お問合せ】** 高齢者支援課介護予防係 ☎73-1979

『平成29年9月頃から体操を始めて、今では12〜20名以上の方が毎週参加しています。高齢者にとって、毎週予定があり、それを楽しみにしていることが一番良いことだと思ふ。今では、開始時間前に公民館前に列を作って待っていてくれる。それを見て、地域の役に立っている実感ももて、自分たちもやりがいがあります。体操の効果は間違いなくあると思う。立つたり歩いたりが楽になる。グラウンドゴルフ大会に参加するようになった人もいて、体操の効果を感じています。みんなが楽しみにしている体操後のコミュニケーションの時間も大切に、今後も続けていきたい。』と話して頂きました。



宮古島で第一号! 福山自治会の体操取りまとめを行っている、宮里金吉(きんきち)さん(左)と、古謝博美(ひろみ)さん(右)に話を伺いました。

**92歳で介護いらす**

池村キクさん(92)は、家事や入浴など、自分のことを全て自分でを行い、介護保険は使っていないというから驚きです。毎朝、自宅周辺のウォーキングをして、庭仕事もするなど活力があふれていて、とても92歳には見えません。毎週、通う場所があり、運動してみんなとおしゃべりすることが、自分の生活の刺激となり元気の源になっていると、笑顔で教えていただきました。



参加している方それぞれが、自分に合った重りを装着して、無理なく筋力運動を行う。

**【体操の流れ】**

生き生き百歳体操のプログラムには、大きく分けて2種類の体操があります。

最初に行うのが、『かみかみ体操』。これは、口や舌の筋肉を鍛えて、唇を閉じる力や口の周りの力を付けることが目的です。ビデオの見本に合わせて、舌を動かしたり、すること、口の乾燥が気にならなくなる、ゆくぬぶい(誤嚥)が少なくなる、といった効果があります。(実施しない地区もあり)次に、生き生き百歳体操を行います。準備運動から始まり、重りを付けた筋力運動、整理体操の順番で行います。筋力運動の内容は、椅子からの立ち上がり



与那覇防災センターで開催された、生き生き百歳体操の様子。毎回15人以上が参加し、会場は楽しい雰囲気に包まれています。

**宮**

古島市は、10年後3人に1人は高齢者という時代を迎えます。今後、介護をになう人材が不足する中で、将来に渡りどのように高齢者を支えていくか、という大きな課題に直面しています。

65歳を迎えた後も、長く自立した生活を送ることが出来れば、介護サービス費の削減になるだけでなく、生き生きと充実した人生を送る事に繋がります。

今月は、筋肉を鍛えることで、高齢になっても元気に過ごすことを目指す『生き生き百歳体操』を特集します。

シニアが通い、元気になれる場所

いつまでも、健康な身体を保つためのトレーニング

**生き生き百歳体操で楽しく“筋活”**



2/13(水) 与那覇防災センターで行われた「生き生き百歳体操」に参加した皆様

**生き生き百歳体操とは**

生き生き百歳体操は、加齢に伴う活動性の低下を防止することを目的に、高知県高知市の理学療法士によって考案されたトレーニングです。筋力運動に重点を置き、日常生活に必要とされる動作、それらに必要な筋力をアップすることが目的です。

**体操による驚きの効果**

生き生き百歳体操を継続した方からは、「使っていた杖が必要なくなった」、「5m歩くのに、9秒かかっていたのが、3秒で歩けるようになった」等、驚きの報告があります。効果には個人差がありますが、参加された方は少なからず効果を実感しているようです。

**認知能力の改善**

生き生き百歳体操のもう一つの利点、人との関わりができること。参加者同士でお話すること、脳が活性化し、認知機能の強化が期待できます。