

祝！10周年！ いきいき百歳体操の輪が広がっています



10周年記念大会で、講師の森井明美さんと一緒にいきいき百歳体操を行う参加者



講演を行う沖侑太郎助教



10周年を迎え表彰を受ける団体
のみなさん

運動習慣と仲間づくりを創出

「いきいき百歳体操」は、高齢者の筋力向上を目的とした高知市発祥の体操で、手首や足首に重りの入ったバンドを装着して負荷をかけ、椅子に座ったり、つかまったりした状態でDVDを見ながらゆっくり行う筋力運動です。

自身の介護予防だけでなく、地域の高齢者が自主的に集まって行うことで、仲間づくりや閉じこもり予防にもつながります。

平成27年度から、地域包括支援センターと協力して取組をはじめ、今年で10年目を迎えました。市内

丹波市では、高齢者の「筋力の維持向上」や「交流の場づくり」を目的として、いきいき百歳体操を推進しています。

記念大会に55団体が参加

10周年を記念して、10月4日（土）に柏原住民センターアリーナで「いきいき百歳体操開始10周年記念大会」が開催されました。

大会には市内55団体から83人が参加し、10周年を迎えた団体への表彰のほか、神戸大学大学院の沖侑太郎助教が、「いきいき百歳体操 あなたの一步が未来を作る」をテーマに講演し、いきいき百歳体操を通じたフレイル（※②）予防について考える機会になりました。また、健康運動指導士の森井明美さんによる講演と実技があり、実際に全員で百歳体操を行いました。

大会後のアンケートでは、「あらためて百歳体操をみんなで続けていきたい」と再確認できた。「今後もがんばって参加しようと思った」などの声が寄せられました。

※①令和7年4月1日現在
※②体力や気力が衰え、心や体、社会的な機能が低下した状態のこと

10周年を迎えた団体

山田たんぽぽの会
石才いきいきサロン
市島自治会
朝日生き生き体操
松倉もみじサロン
梶原自治会
野上野長寿仲よしサロン
船城福寿会
戸坂リンゴの会
太田百歳体操同好会
犬岡体操クラブ
前山地区自治振興会
かどの郷百歳体操 木曜日教室

／ いきいき百歳体操の現場をレポート！ ／

実際にいきいき百歳体操を行っている、氷上町上油利の「上油利ハピネス」を訪ねて、体操の様子を見学し、体操を続けた効果や魅力についてインタビューを行いました。



基本の動作

- ① 腕を前に上げておろす
 - ② 腕を横に上げておろす
 - ③ いすからゆっくり立ち上がる
 - ④ ひざを伸ばしながら上げおろす
 - ⑤ いすにつかまって足を横に上げる
- ※手首・足首に重りの入ったバンドを巻いて負荷をかけて行います。



体操の後、いきいき百歳体操の魅力や感想について語っていただきました。

筋肉がついて
太ももが固くなった

週に1度会って
会話ができるのが魅力

他の団体からも、たくさんの声が届いています

からだに関すること

体を動かすことが苦にならなくなった。
ズボンや靴下が楽にはけるようになった。
生活の中で筋力運動を意識するようになった。
足が軽くなって、歩くのが楽しくなった。

人とのつながりに関すること

体操に来るのが楽しみにになった。
人と話やすくなった。地域が明るくなった。
体操を休むと仲間が安否確認に来てくれるので安心
体操をする中で励ましてくれる人がいてうれしい。



下町沖田自治会



新郷いきいき体操

いきいきインタビュー！



上油利ハピネスメンバー

桑村 三重子さん 86 歳 (写真左)

「いきいき百歳体操をした後、帰り道は身体が軽くなっているのを感じています。毎週集まっているので、公民館に行くと話し相手がいるのが、いきいき百歳体操のいいところです。」

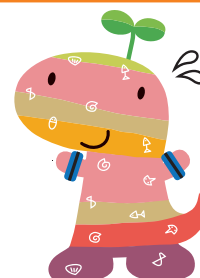
尾花 孝子さん 84 歳 (写真右)

「病気で身体を動かしづらい時期もありましたが、いきいき百歳体操をやりはじめてからは病院の先生にほめられることが増えました。みんなと一緒に体操をして、お話しするのも楽しいです。」

いきいき百歳体操をはじめるには、市への申込が必要です。
また、いきいき百歳体操体験のための出前講座もあります。
詳しくはホームページを確認いただくか、次の窓口へ問合せください。
問 丹波市高齢者あんしんセンター（第2庁舎内） ☎ 88-5267
※お住まいの地域の地域包括支援センターでも相談ができます。



ID 2934



継続は力なり！