



いきいき 百歳体操通信

第4号
2018年5月

筋力向上だけではなかった！？ いきいき百歳体操の目的と効果

いきいき百歳体操（以下、百歳体操）の効果は筋力向上だけではありません。体操に参加した方で、最も多くの方が感じた変化は「人と話す機会が増えた」という回答でした。



いきいき百歳体操で体と心も元気になれる!!

百歳体操は週に1～2回グループで行うことを条件としています。これは、継続的・効果的に筋力向上を図ることに加え、参加する人たちとおしゃべりしたり交流したりすることも大切な目的と考えているからです。

体操に参加された方へアンケートを行ったところ、「人と話す機会が増えた」、「友人・知人が出来た」と、運動で得られる効果以外の変化を感じた方も多くいらっしゃることが分かりました。

みなさんも、体だけではなく、心の健康も目指して百歳体操を続けていきましょう！

参加後のアンケート結果上位5項目

1	人と話す機会が増えた	50.2%
2	運動習慣がついた	42.9%
3	友人・知人が出来た	41.8%
4	腕や足腰の力がついた	35.8%
5	つまずかなくなった	35.1%

※回答者：464名

▶ 新たな仲間と楽しみも出来ました



あるグループでは、百歳体操で知り合った仲間たちで焼きパーティーを行いました！みなさまのグループはいかがですか？たまにはお茶会などを催してみてもは！？



継続は力なり！体操の効果は数値にも表れています！

平成28年4月1日以降に開始し、平成29年3月31日までに9か月後の体力測定を行った47団体のうち、両方の測定に参加された391名の結果を比較しました。

(比較者内訳)

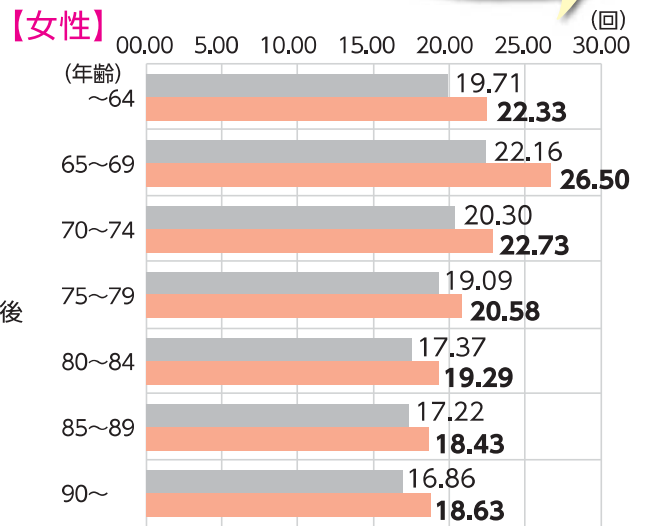
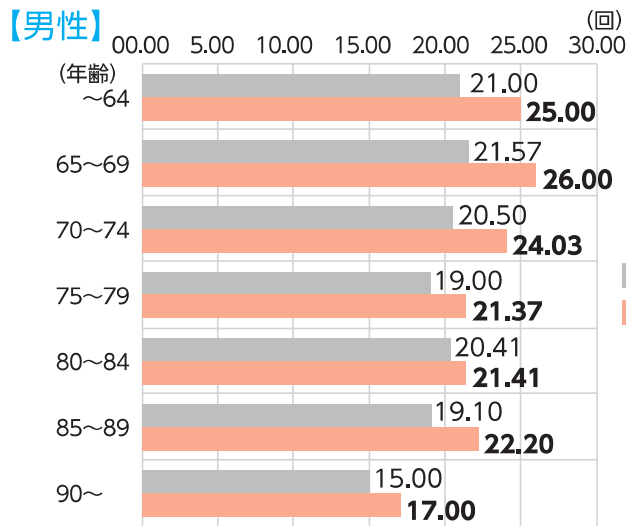
(人)

年齢	～64	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～	合計
男性	2	8	30	38	17	10	2	107
女性	7	28	67	89	62	23	8	284
合計	9	36	97	127	79	33	10	391

① 30秒椅子立ち上がりテスト

性別に関係なく全年代で回数が増加しており、体操を継続したことによって、**足腰の筋力アップ**につながっています。

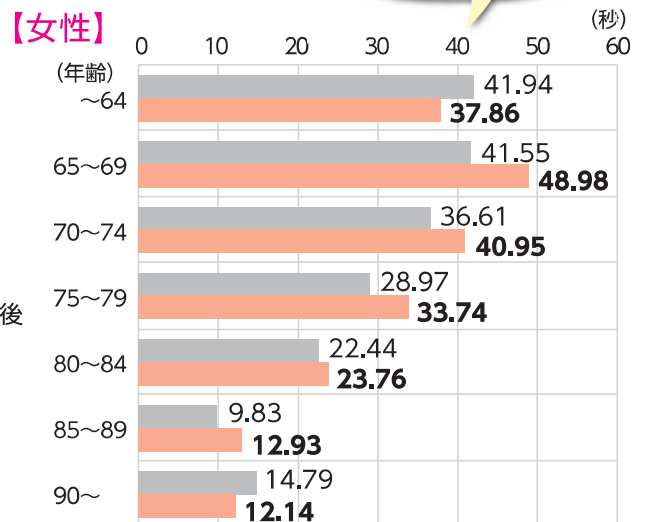
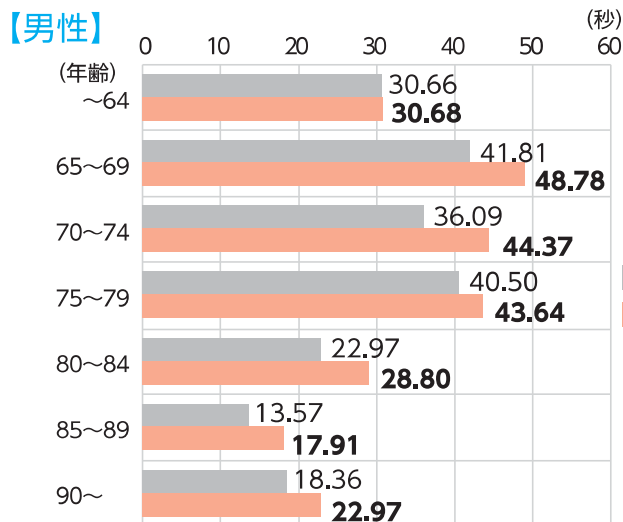
参加者の声
立ち座りの動作が
軽やかになった！



② 開眼片足立ちテスト

女性の一部年代を除き、全体としては片足立ち時間が伸びており、体操の継続によりふらつきにくさにも改善がみられています。

参加者の声
歩行時の歩幅が
広がりました！



片足立ち時間は加齢による低下が大きく見られます。バランス能力を維持することで安定した歩行が可能になります。

いきいき百歳体操実施団体 ～グループの取り組みを紹介します～

親茶夢クラブ (緑区)

会場 県営大島団地集会所



会場に入ると出欠のチェック。来てない人がいるとすぐに電話で体調や様子を確認するので安心です。体操前には大きな声で「あいうべ」と声を揃えます。百歳体操のおかげで、よく話し、よく動くことで「しっかり食事できている」と体力増加と体重増加で効果を実感しています！

上矢部自治会百歳体操の会 (中央区)

会場 上矢部自治会集会所



自治会の回覧板がきっかけ。寿会（老人会）などみんなが協力して立ち上がり、50人を超える程大きくなりました。

普段の生活リズムのように行うことで、「長い距離を歩けるようになった」「太ももに筋力がついて階段を上りやすくなった」と効果を実感しています。

いきいきの会 (中央区)

会場 横山2丁目自治会館



老人会の立ち上げと同時に百歳体操を始めました。体操の後はお茶を飲みながら男性と女性で色々な話題の情報交換を行い、会話と笑顔があふれています。世代を超えて地域で顔の分かる関係を築きたいと、資源回収や季節の行事など、子ども会との交流も積極的に行っています。

なかよしクラブ (南区)

会場 みよし自治会館



座間市の方々と一緒に立ち上げた体操の中で、広報の百歳体操を見つけて誕生しました。健康体操、ボール・タオルを使った体操など意見を出し合っています。

「皆でやるから体を動かすきっかけになる」会場いっぱいには和気あいあいとした雰囲気が広がる“なかよしクラブ”です！

お知らせ

●百歳体操 リーダー養成研修会について

開催日	会場	申込開始期間
7月18日(水)	ウェルネスさがみはら B館3階集団指導室 (中央区富士見6-1-1)	6月11日(月)から 6月29日(金)まで
10月9日(火)	南保健福祉センター 1階機能訓練室 (南区相模大野6-22-1)	9月頃を予定 ※改めてお知らせいたします。
10月19日(金)	津久井保健センター 2階集団指導室 (緑区中野613-2)	
10月25日(木)	ソレイユさがみ セミナールーム1 (緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと内)	

【実施時間】 午後1時30分～4時10分 ※詳細はチラシをご参照ください。

●平成30年3月末現在の団体数及び参加者数

※()内は、平成29年4月1日から平成30年3月31日までの1年間の増加数

	団体数	活動者数
緑区	26 (14増)	442人
中央区	95 (42増)	1,654人
南区	37 (20増)	550人
合計	158 (76増)	2,646人



一年間にたくさんの方が新たに参加されました。
百歳体操の団体を作りたい、百歳体操に参加してみたいという方をこれからも募集します！
皆様の知人やご友人を誘って一緒に活動してみませんか？

百歳体操をしているなかで困ったこと、分からないことがあったときには？

お気軽にお近くの高齢者支援センターもしくは地域包括ケア推進課までお問い合わせください。

百歳体操通信を相模原市HPにも掲載しています！

パソコンや携帯・スマートフォン（一部を除く）でも確認できますのでご家族やご友人にも紹介ください！（下のQRコードからも確認できます）

URLが新しくなりました！

<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/kaigo/1007028.html>

いきいき百歳体操通信 第4号

発行日 || 平成30年5月15日

編集・発行 || 健康福祉局保険高齢部地域包括ケア推進課 ☎ 042-769-9249 (直通)

E-mail || hokatsucare@city.sagamihara.kanagawa.jp

