



いきいき

百歳体操通信

第10号

定期的に体力測定を行い、健康に役立てよう！

Q.なぜ百歳体操で体力測定をするの？

A. 定期的に体力測定をすることで、自分自身の歩行・バランス能力と、下肢筋力の状態を客観的に知ることができます。合わせてこの一年の生活や百歳体操を振り返り、今後の健康づくりに役立てましょう。



Q.体力測定って何をするの？

A. 相模原市の「いきいき百歳体操」では、「座る、立つ、歩く」などの基本的な動作を行うために必要な体力の指標として次の3つの項目を測定します。

1 5m歩行速度 (早歩き)

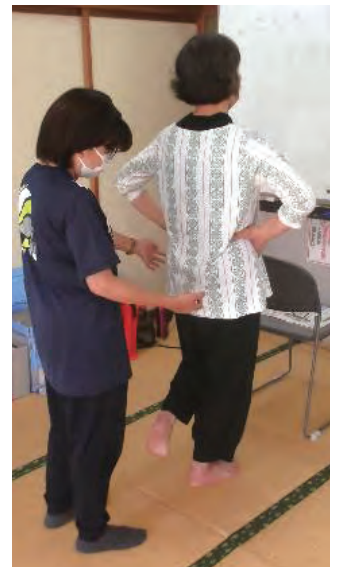
歩行速度は身体の様々な能力が反映される指標です。バランス能力や下肢筋力が低下すると歩くスピードも遅くなります。一人で安心して横断歩道を渡りきるためには、5mを5秒以内で歩けることが目安になります。

2 開眼片足立ち

バランス能力を示す指標です。転倒との関連性が高いことが報告されています。また、片足立ちが長くできる方は歩行能力も高く、社会的活動への参加も積極的と言われています。

3 30秒椅子立ち上がり

下肢の筋持久力を示す指標です。筋持久力を保つことで、移動や階段昇降、トイレや入浴の動作など身の回りのことを安心して行うことができ、生活の質の維持・向上にもつながります。



片足立ち測定の場合

心と体の健康を保つためには、体力の維持だけでなく、趣味や生きがいを持つことや自分が健康と感じたり、生活に満足していることも大切な要素と言われています。

今の体力や生活の満足度が維持できるように、仲間と楽しく体操を続けていきましょう！



相模原市コミュニティセンター
さがみん

令和4年度いきいき百歳ミニ交流会

令和4年5月、いきいき百歳体操の団体同士の意見交換や交流を図るため、「ウェルネスさがみはら」にて交流会を開催しました。

活動再開の有無にかかわらず、計37団体63名の方々にご出席いただきました。交流会では「さがみはら ながらながら体操」の一部を一緒に体験したり、各団体からの活動報告や意見交換を行いました。



いきいき百歳体操リーダー養成研修会

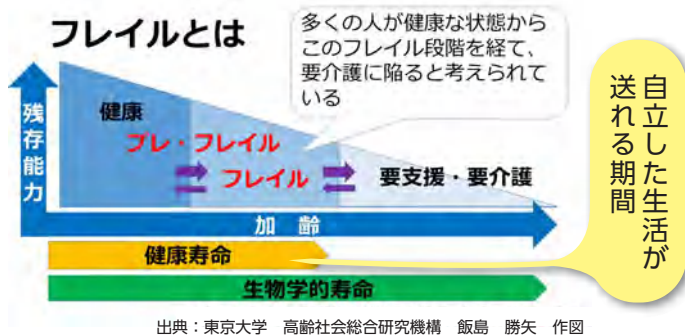
令和4年7月、『いきいき百歳体操(スペシャル版)』の復習と体力測定の実験をメインとしたリーダー養成研修会を市内4会場で開催し、合計67団体98名の方々にご出席いただきました。

体操の基本を改めて振り返り、参加者からたくさんの質問や意見を頂きました。また、保健師による健康講座を行い、健康とフレイル予防について考える機会となりました。

※内容の一部は右ページをご覧ください。



健康講座の内容を一部掲載します！！「健康な百歳でいるために」をテーマに、健康、フレイルと介護予防についての話をしました。



- フレイルとは介護が必要になる前の段階です。
- フレイルであれば早めの対応により改善できる可能性があります。
- 健康な百歳でいる＝健康寿命を延ばすには、まずはフレイルに気づくことが大切です。

最初のフレイルは「社会とのつながり」が弱くなること



- 社会とのつながりが弱くなることでフレイルになる可能性が高まります。
- つまり、百歳体操は参加するだけでもフレイル予防に意義があるお得な体操なのです。

いきいき百歳体操って

筋力向上
ひととの交流
通いの場



- 百歳体操は筋力向上のためだけではなく、社会とのつながりを保つ場としてもとても大切です。百歳体操はフレイル予防の3本柱

運動 **栄養** **社会参加**

に関する活動です。

交流会＆研修会での質問にお答えします！

百歳体操について

Q1. 週に何回、または何日おきに行ったら効果的ですか？

- A. 筋力の増加と筋肉の疲労を考えると週に1～2回が効果的です。週に2回行う場合、2～3日の間隔を空け、筋肉を休ませることが大切です。筋力運動は、毎日行うとかわって筋肉を傷つけてしまいますのでご注意ください。

Q2. 体操を行う際の正しい呼吸法は？

- A. 自然に呼吸しながら行います。小さい声で数を数えながら行うことで自然な呼吸ができます。

Q3. (コロナ禍で) 声を出して体操する時は、どのようなことに注意すればよいですか？

- A. 感染予防のためマスクを着用し、室内の換気をしながら小さな声で行いましょう。

百歳体操以外の活動について

Q4. 百歳体操の前後にレクリエーションを実施したいのですが、何かいいものはありますか？

- A. いくつかの団体では、百歳体操と合わせてラジオ体操やあたまの体操、おくちの体操などを取り入れて活動しています。

半年に一度
団体支援を
行っています。
是非お声掛け
ください。



いきいき百歳体操実施団体のご紹介

No.19 いきいき百歳体操の会 (緑区若柳)



自然豊かな緑に囲まれた相模湖地区にて、平成28年より百歳体操に長く取り組んでいる仲よしグループです。お互いを目標としながら元気を頂きあい、ラジオ体操やころばん体操なども取り入れ、毎週、笑顔一杯に活動しています。

No.14 共和いきいき体操 (中央区共和)



平成28年4月から6年続いている会です。2グループに分かれ、週2回実施しています。継続の秘訣は「和気あいあいと楽しく、皆が関心を持って参加しているから」、「億劫に感じても、いざ来れば来てよかった!」と、続けることの大切さを改めて実感しています。

No.215 フレイル会 (中央区横山)



「フレイル会」という命名は、フレイルを予防したいというより、フレイルでもいいじゃないかという思いを込め、みんなで作りました。参加者が増え、部屋が狭いのが悩みですが、みんな協力して会を作り上げているところが自慢です!!

No.246 生きがい教室 (南区文京)



代表の方がご近所に声をかけ、令和元年の夏からご自宅を開放して毎週体操しています。「明るく、楽しく、前向きに!」を合言葉に、参加者同士で刺激をもらっています。体操後の交流がほっとする時間です。最近はみんなで俳句づくりにも挑戦しています。

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ご紹介ください!(右のQRコードからも確認できます)

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



編集後記

最近、「百歳体操の集まりが参加者の安否確認に役立っています。」という声をよく聞きます。他にも、「災害が発生した時に、自力で避難できるように足腰を鍛えておくことが大切」という目的で体操を広めていただいている地区もありました。安心して地域で生活するためにも百歳体操が活かされていると感じ、嬉しく思いました。

百歳体操団体数 令和4年10月1日現在	
緑区	62団体
中央区	139団体
南区	78団体
合計	279団体