

秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会 本荘地区

団体の目的及び活動内容

高知市で平成14年に高齢者介護予防の取り組みとして始まった「いきいき百歳体操」、「かみかみ百歳体操」を皆さんで行います。毎週続けることで筋力をつけ、体操後は脳トレゲーム等を通じて、仲間との交流や心の健康を保ち、生涯自立した暮らしを叶え、健康長寿を全うすることを目的とする。

活動場所 本荘地域(カダーレ)

活動日時 月曜日 13:00～15:00 ※曜日変更あり

会費 毎月500円

会員数 20名 (令和4年8月1日現在)

活動計画 65歳以上の方対象。
(ゆっくり歩ける、イスに座っていられる。)
運動が苦手な人も歓迎。週一回の実践、6ヶ月毎に体力測定で効果判定する。

いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操
丈夫な足腰と健康な歯で健康長寿

いきいき百歳体操

- どんな体操なの？
椅子に座ってテレビ(DVD)に合わせて行う運動です。筋力や体力に合わせて手首や足首に「おもり」をつけて行います。
- どれだけすればいいの？
1回30分 週2回程度行うのが ちょうど良い体操です。1回運動してから2～3日筋肉の疲れをとった方が、筋力がつきやすいといわれています。
- どんな効果があるの？
まず、筋力がつきます！筋力がつくと、身体が軽くなり、動きやすくなります。また、バランス能力も高まり、転倒しにくい身体になるので、骨折したり、寝たきりになることを予防できます。
- 今から筋力ってつくの？
90歳を超えても、筋力・運動能力が上ります！継続することで、筋力は維持されます。大切なのは、無理をすることなく続けることです。

かみかみ百歳体操

- どんな体操なの？
食べる力や飲み込む力をつけるための体操で、椅子に座ってテレビに合わせて口の周りや舌を動かします。
- どんな効果があるの？
唾液がよく出るようになり、口の中が清潔になり食べることや飲み込むことが楽になります。
●口の周りに力がつくので食べこぼしやむせることが少なくなります。
- いつやれば効果的？
いつでも構いませんが食事の前に行くと準備運動になりむせることが少なくなります。週1回以上「いきいき百歳体操」と一緒にやると効果的です。

参加者の声

- 体操すると、気持ちがいい
- 膝の痛みが和らいだ
- 会場まで歩いて来れるようになった
- 表情がよくなった
- お話できる仲間が広がった
- 食べこぼしが少なくなった

お問合せは
在宅保健師等ゆずり葉の会
本荘地区 代表 河西淑子
電話：09043199739