

草津歯・口からこんにちは体操

いきいき百歳体操と一緒に、お口の体操をしましょう!「食べること」「笑うこと」「話すこと」はお口の機能です。草津歯・口からこんにちは体操は、お口の機能を維持できる15分の簡単な体操です。体操を続けて、お口の健康により得られる、豊かな人生に向けた投資をしませんか。



6月4日(木)~10日(水)は「歯と口の健康週間」

お口の健康はセルフケア(自身での歯磨きやお口の体操など)とプロフェッショナルケア(歯科医院での定期健診)が欠かせません。自身のお口の健康を見直してみませんか。

詳しくは窓口か電話でもOK

「大塚団地いきいき体操ゆう・ゆう」の草津市介護予防サポーター※さんに、秘訣を教えてくださいました



60、70代から始められた大塚団地いきいき体操ゆう・ゆうサポーターの皆さん

体操だけでなく、おしゃべりや、他のこと(ゲームや脳活なども定期的に行っています)も、楽しく行っています。いきいき百歳体操は何歳からでも始められる体操で、草津市介護予防サポーターも一緒に頑張っています!

※サポーター養成講座を受講した人で、①いきいき百歳体操サポーター、②転倒予防サポーター、③脳活教室リーダー、④認知症キャラバン・メイトを受講し、地域の介護予防の普及啓発や地域住民の見守りなどを行っています

詳しくは窓口か電話でもOK

サポーターをして良かったことや、続けてきて良かったことなどはありますか

元気で健康な状態で体操に参加できていることや、皆さんが楽しみに来てくれるのがうれしいです。いろいろな年代の方と交流し、楽しくできますので、ストレスをためなくなりました。

サポーターをしていて悩んだことはありますか

参加者数が減ってきたときは、どうしようかと思いましたが、チラシを町内に回覧してもらい、今では老人会に声を掛けてもらって、男性も多く参加してもらえるようになりました。

草津市介護予防サポーターの役割の中に、地域住民の見守りがありますが、実際皆さんはどのようにしていますか

いつも来てくれている方が何回も休んでいたら、近所に話を聞いて様子を伺ったりしています。また、地域の中では日常的あいさつや声掛けなどにも気を付けていますが、一人暮らしの人は参加してもらえると気に掛けやすいので、ぜひ来てもらいたいです。

いきいき百歳体操を広め、活動をしている「虹」さんに話を聞きました

地域での活動で良かったことは?

体操をして皆さんが元気になったり、正しい体操を伝えることで「来てもらって良かった」「また来てや」と言われたりしたことです。

これからの活動については?

元気で楽しく健康に活動を続けていくことで、皆さんに楽しみに来てもらいたいです。また、いきいき百歳体操と脳活にも力を入れて、ますます地域で活躍したいと考えています。



いきいき百歳体操交流会時の「虹」さん



100歳でも動ける体をめざそう!

長寿いきがい課(1階) ☎561-2372、☎561-2480



いきいき百歳体操

いきいき百歳体操は、いつまでも元気に過ごせるための体力づくりができる、高齢者向けの体操です。準備体操、筋力体操、整理体操の3つの運動を、1回40分程度行います。手首や足首に調整可能な重りを着けて、椅子に座ってゆっくりと手足を動かします。週1、2回継続して実施すると、バランス感覚や筋力の向上を期待でき、体操をきっかけとして、参加者同士の交流の場にもなります。

詳しくは窓口か電話でもOK



いきいき百歳体操で使用するおもりです

手首や足首に巻いて使用します。鉛1本で250gあり、最大1.5kgまで、個人の体力に合わせて調整できます。継続していきいき百歳体操をする団体には、市から無料で貸し出しをしています。

参加者にインタビュー!

小笠原さん(99歳)
草津いきいき百歳体操
高齢者番付[横綱]



いつ頃から始めましたか
6~10年くらい前からです。

始めようと思ったきっかけは?

ここに来たら体操しているよって聞いたのがきっかけです。

これからも続けますか

はい!!

河邊さん(93歳)
草津いきいき百歳体操
高齢者番付[小結]



いつ頃から始めましたか
13年前、80歳くらいかな。

始めようと思ったきっかけは?

体のことを思って、自主的に探して通うようになりました。

続けて良かったことはありますか

体操を始めてから体調がずっと良く、運動することが楽しいです。これからも続けていきたいです。

年齢を重ねると、筋力の低下や外出の減少から心身の元気が落ちやすくなります。“フレイル”と呼ばれる状態で、早めの対策で改善する時期です。フレイル予防のポイントは「栄養をバランスよくとり」「こまめに体を動かし」「人とのつながりを保つ」の3つです。継続のコツは、頑張りすぎず、自分のペースで気持ちよく続けることです。

市で取り組まれている“いきいき百歳体操”は、続けることで「体が軽くなる」「動きやすくなる」「転びにくくなる」といった実感が得られ、フレイル予防に効果があるといわれています。また、筋力がつくことで生活が楽になり、外出の機会が増え、いろいろな人と繋がれるなど、体だけでなく気持ちの面でも良い変化が生まれます。「いきいき百歳体操」に参加し、楽しみながらフレイル予防を始めてみませんか。

田村 遼さん

近江草津徳洲会病院
理学療法士



草津市いきいき百歳体操高齢者番付は、百歳体操を継続している90歳以上を対象とした番付で、年に1回提供しています。