

「いきいき百歳体操」やっています！！

いつまでもいきいきと住み慣れた美郷町で暮らしていくためには、健康でいることが一番です。健康でいるためには、筋力(筋肉量)の維持向上がとても重要になってきます。

美郷町では、筋力の維持向上に効果的な『いきいき百歳体操』のグループ育成に取り組んでいます。現在では、平成27年12月に1つ目のグループが誕生して以降、53グループ、約600名の方が取り組まれています。



いきいき百歳体操ってな～に？

介護予防を目的に作られた、**重りを使った筋力運動**です。
高知市が開発したこの体操は、「映像(DVD)を見ながら自分たちで簡単にできて効果も高い運動」と話題になり、今では全国各地に広まっています。



いきいき百歳体操で若返り！？



美郷町では平成27年5月～7月の3か月間、町内有志の方11名に、週に2回「いきいき百歳体操」を行っていただくというモデル事業を実施しました。

その結果、以下のような効果がみられました。

- *5m歩行において、杖をついて介助を受けながら46秒かかった参加者が、3か月後は杖なしで18秒で歩けるようになった
 - *ペットボトルのふたを自分で開けることが出来るようになった
 - *椅子の立ち座りが楽になった
 - *手すりに頼らずに歩けるようになった
- などなど・・・他にもたくさんの効果がみられました。

自主運動グループを作るまでのステップ



☆ステップ1 「人を集めよう」

- *運動は一人ではなく、仲間と一緒にすることで長続きします
- *最低 **3人以上**、**週に1回以上**集まれる仲間を探しましょう
- *集まった人の中で、**お世話役さん**※を2人以上決めます
- ※お世話役…公民館を借りたり、鍵を開けたりする役割



☆ステップ2 「運動できる環境を整えよう」

- *集まった人数全員と一緒に運動できる場所を探しましょう
(大人数であれば公民館など、少人数であれば自宅でも構いません)
- *いきいき百歳体操は映像(DVD)を見ながら、重り・椅子を使って行う体操です。テレビ・椅子・**DVDプレーヤー**※を準備しましょう
- *DVD、重りは貸し出します
- ※DVDプレーヤーが用意できない場合は貸し出しもできます(数量限定)



☆ステップ3 「運動を始めよう」



- *ステップ1,2が完了したら、社協の担当者に連絡します
- *最初の3回は担当者がいきいき百歳体操の説明や、DVDの操作説明、体力測定の評価などのお手伝いに伺います
- *4回目以降より自主運動グループが本格的に始動です



この件に関するお問合せ（西郷健康管理センター内）

美郷町社会福祉協議会（若田） 電話 0982-68-2900
美郷町 健康福祉課（沖田） 電話：0982-66-3610



美郷町「いきいき百歳体操」自主運動グループ情報(H29.2.1現在)

NO.	グループ名	区	日時	場所	おおよその参加人数
1	花水流元気会	西郷	月曜10:00	花水流集会センター	8人
2	さざんか会	西郷	月曜11:00	中区コミュニティーセンター	7人
3	とがり山	西郷	月曜13:30	上野原文化伝承館	9人
4	にこにこ会	西郷	月曜13:30	越コミュニティーセンター	11人
5	峰健康クラブ※	西郷	火曜10:00	峰集会センター	13人
6	いきいきせんだん会	西郷	火曜10:00	立石集会センター	11人
7	サンパチ会	西郷	火曜13:00	農村改善センター	12人
8	みどり会	西郷	火曜13:00	みどり館(中尾)	7人
8	やってみろ会	西郷	水曜10:00	西郷上区公民館	6人
9	まつぼり会	西郷	水曜13:00	小川公民館	15人
10	おとめ会	西郷	水曜13:30	小八重集会センター	12人
11	幸せの会	西郷	木曜9:00	若宮コミュニティーセンター	16人
12	恵比須会	西郷	木曜10:00	古川コミュニティーセンター	14人
12	耳川会	西郷	木曜10:00	小原集会センター	10人
13	おせり会	西郷	木曜13:00	和田体育館	7人
14	椎原元気会	西郷	木曜13:30	椎原営農研修施設	7人
15	楽しも会	西郷	木曜13:30	仮迫集会センター	14人
16	きゅうもいこ会	西郷	金曜9:00	和田コミュニティーセンター	17人
17	峰健康クラブ※	西郷	金曜10:00	峰集会センター	13人
18	清翠園	施設	週2	施設内	25人
19	かなな会	南郷	月曜10:00	神門二宮さん宅	8人
20	たけんこ会	南郷	月曜10:00	長堀公民館	14人
21	なかよし会※	南郷	月曜10:00	鬼神野基幹集落センター	15人
21	がんばろう会	南郷	月曜13:30	渡川中区公民館	17人
22	はたち会	南郷	月曜13:30	渡川上区公民館	19人
23	市田会	南郷	火曜9:00	市田公民館	9人
24	ひやくさいかい	南郷	火曜10:00	鬼神野児玉さん宅	5人
25	すみれ会※	南郷	火曜10:00	入川集会センター	6人
26	つづらん会	南郷	火曜10:00	水清谷甲斐さん宅	18人
27	たんぼぼ会	南郷	火曜10:00	鬼神野山本さん宅	5人
28	山もも会	南郷	火曜13:30	又江公民館	8人
29	サクラ会	南郷	水曜10:00	水清谷営農センター	11人
31	菜の花会	南郷	水曜13:00	神門中区公民館	19人
30	NGB48	南郷	水曜13:30	名木公民館	9人
32	ブルーベリー会	南郷	木曜9:00	又江の原公民館	8人
33	なかよし会※	南郷	木曜10:00	鬼神野基幹集落センター	15人
33	吐グループ	南郷	木曜13:30	吐公民館	10人
34	ひまわり会	南郷	木曜13:30	渡川下区公民館	9人
35	神門上健康クラブ	南郷	金曜10:00	神門上区公民館	20人
36	すみれ会※	南郷	金曜10:00	入川集会センター	6人
36	あんどせんかい	南郷	金曜13:30	仁田公民館	11人
37	神話の里	施設	週1	施設内	10人
38	いこかグループ※	北郷	月曜10:00	小鹿集落センター	9人
39	速日いきいきクラブ	北郷	月曜13:30	速日公民館	17人
40	坂元クラブ	北郷	火曜8:00	坂元営農研修センター	10人
41	あじさい会	北郷	火曜13:30	細宇納間公民館	8人
42	星の子クラブ※	北郷	火曜18:00	うなま保育所	10人
42	楽話会※	北郷	火曜19:00	黒木営農改善施設	6人
43	姫つつじ	北郷	水曜20:00	小黒木生活改善センター	7人
44	すまいる会	北郷	水曜10:00	北郷保健センター	14人
45	あけぼの会	北郷	水曜13:30	小原多目的施設	15人
46	おてんば会	北郷	水曜19:00	細宇納間公民館	10人
46	いこかグループ※	北郷	木曜10:00	小鹿集落センター	9人
47	入下寿会	北郷	木曜10:00	入下公民館	29人
48	しらゆり会	北郷	金曜10:00	小黒木生活改善センター	9人
49	薬師DONGURI'S	北郷	金曜13:30	長野センター	18人
50	星の子クラブ※	北郷	金曜18:00	うなま保育所	10人
51	楽話会※	北郷	土曜19:00	黒木営農改善施設	6人
52	あじさい苑	施設	週2	施設内	5人
合 計					678人

「※」は週に2回実施

第1回「美郷町いきいき百歳体操交流会」

大盛況でした！！

平成28年11月11日(金)、西郷農村環境改善センターにおいて、「第1回美郷町いきいき百歳体操交流会」が開催されました。当日は、町内各地から、いき百体操を実施している200名以上の方々の参加があり、大変楽しい交流会となりました！

基調講演としては、いき百体操開発者の長谷川雅人先生を本場高知市からお招きし、直々の指導を行っていただきました。体操のポイントを一つ一つ丁寧に教えていただいたことで、今後の運動が益々実のあるものになることでしょう。体操をされている方は今後も継続され、まだ初めていない方もぜひ、この体操をしてみてください。



先生は、宮崎県初上陸とのことで、高知市から約12時間かけてお越しいただきました。いき百を作られた先生だけに、運動のポイントも一つ一つ丁寧に指導していただきました。

「最高齢者表彰」では、各3地区で実施している参加者の中から93歳～94歳までの最高年齢の3名の方々が表彰されました。

「のびのび賞」では、体操を始めて6ヵ月後に行う体力測定で一番効果のあった82歳女性の方1名が表彰されました。

