



いきいき

百歳体操通信

第2号

2017年8月

いきいき百歳体操の団体が100団体を超えました！

夏空照らされる日が続き、だんだんとお祭りの季節も近づき明るさと賑やかさが増してきました。地域の方々と共にいきいきとした笑顔と元気を増やしていこう！と始めた「いきいき百歳体操」の団体数が100団体目を迎えました！現在も新たに立ち上がる団体も多く、百歳体操の輪が更に広がってきています。

今回のいきいき百歳体操通信第2号では、現在活動されている団体による「こんなことをしています！」といった活動の様子と共に、みなさまと一緒に暑い夏を元気に乗り切ることができるような情報をお伝えいたします。



100か所目の団体
「ぐりんぱ」

活動開始日：6月7日水曜日
会場：相武台グリーンパーク集会所

セレモニーではくす玉を用意してお祝いをさせていただきました！

参加された方の温かい拍手で笑顔あふれる和やかな雰囲気の中お祝いことができました！

「定期的に活動して健康に過ごしたい」

「筋力をつけていきたい」

「10年経っても、もっと元気に！」

など百歳体操に期待されている様子と意欲的な姿が印象的でした。

初回は体力測定ということで百歳体操を実際に行うのは次回以降になります。百歳体操を実施してみて、どんな独自性のある活動をしていくか話し合っていきたいとの事でした。はじめの一步を踏み出したぐりんぱの活動にこれからも期待です！

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～

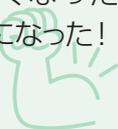
継続的に活動されている団体取材をさせて頂きました。質問に対するご回答と写真のご協力ありがとうございました。独自の活動等含めてご紹介します。

橋本本町ときわ会 (緑区)

会場 橋本本町自治会館



独自で「3年若返る」ピンケン体操や歩行や脳トレなどを2時間実施し、無理や強要をしない和やかな雰囲気の中4年目を迎えました。「継続は力なり」と身体の動きが良くなったことを実感。皆で喋る事で口も滑らかになった!と教えて頂きました。



すすきの自治会 (中央区)

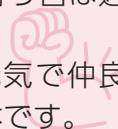
会場 すすきの自治会館



会員数は50名を超え、2回に分けて体操を行います。

ひざの動きが良くなった、身体が軽くなったという声はもちろん、百歳体操を行う日は週1回皆に会える楽しみな日。

「顔見知り」が「仲間」となり、元気で仲良しな笑顔溢れるいきいきとした団体です。

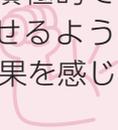


星が丘一丁目健康サロン (中央区)

会場 星が丘一丁目自治会館



老人会と回覧板をきっかけに結成。百歳体操の前後に手話体操を取り入れ、手話と共に素敵な歌声が会場に響きます。お祭りが近いと周辺の草むしりも積極的に心も身体も綺麗に。背中に腕が回せるようになった、足どりが軽くなったと成果を感じています。



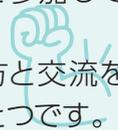
笑顔シェア上原 (南区)

会場 コンフォール相模上原集会所



9月で発会から2周年。通所サービスに登録し、介護予防にも取り組んでいます。メンバー同士声を掛け合い、市営住宅にお住まいの方も安心して参加しています。

身体を動かすだけでなく、様々な方と交流を深めることができることも魅力のひとつです。



夏バテ・熱中症対策のご案内

百歳体操の内容とは離れますが、暑い日が続いていくことが予想される今夏。これからも元気に乗り切ることができるような夏バテ対策をご紹介します！

屋内での日常生活

- エアコンや扇風機、うちわなどを有効活用して室温を28度前後に調整しましょう。
(室内でも室温に注意し熱中症に気をつけましょう)
- ▶ 換気している窓からの空き巣被害にも注意してください！

熱中症にならないために

- 気温だけでなく、陽射しや熱くなった地面など周囲の環境によって気温以上に暑く感じる場合があります。天気予報を確認し、外出時には涼やかな服装、日陰を選んで歩くなど万全な対策が必要です。

食事や水分補給

- ミネラルは汗で失われやすいのでミネラルの含まれる麦茶などこまめに水分補給をしましょう。
- 暑さから食欲不振になりがちですが三食栄養バランスよく食べることで体のリズムも整い、体力向上につながります！

もしも熱中症になってしまったら…

- 衣服を緩め、身体を冷やす。首筋、脇の下、太もものつけねを冷やすと効果的です。
自分で水分補給できない、ぼーっとする、うまく歩けない等のときには無理せずすぐに救急車を呼びましょう！

この他にも夏バテ・熱中症対策は様々かと思いますが、グループの中でも「こんなことをして夏を過ごしています」といった情報をお持ちの方がいらっしゃいましたら、みなさまでも共有して健康に過ごしていきましょう。

実施会場に来る前や体操前にチェック！

体調の悪さや違和感がないか確認！

喉が渇く前、運動前に水分補給！

帽子や日傘、首元を冷やすタオル等の準備OK！

緊急時や困ったときの連絡先確認！

適切な室温の確認！

体操中でも暑いと感じたときには無理せず休憩や水分補給を行いましょう！



住民主体の介護予防・生活支援サービスを実施する団体を募集しています

相模原市では、地域で高齢者等（要支援1・2相当の人）の生活を支援していただける団体を募集しています。対象団体になると、事業に係る経費等の補助を受けられます。



対象団体にどうやってなるの？

通いの場の運営団体（通所型サービス）の場合

- ✓ 要支援1・2の要介護認定を受けているか、基本チェックリストの結果により事業対象者となった人で、高齢者支援センターによりケアプランに位置付けられた人を1名以上受け入れる。
- ✓ 介護予防のためになる30分程度の軽体操（百歳体操でOK！）を含み、1回2時間以上の活動を行う。
- ✓ 定期的・継続的に実施する

その他、市が実施する研修を受講（2日程度）したスタッフを配置する、対象者から1回につき100円の利用料を徴収するなどの条件があります。

▶ 詳しくは、地域包括ケア推進課又は各地区の生活支援コーディネーターまでお問い合わせください。

お知らせ

1. 現在の団体数について

相模原市内で活動している百歳体操の実施団体は108団体、参加人数は約1,900名が参加しています。（H29年6月末現在）
緑区17団体、中央区64団体、南区27団体です。
創刊号の2月末と比べると31団体、約500名増となっています。

2. 一緒にいきいきと身体を動かしませんか？

新規団体の立ち上げを考えている方、元気でいられるように百歳体操をしてみたいという方を募集しています。初めて立ち上げようと思っているが不安がある…という方も、近所で活動している団体を探している…という方も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ご連絡ください。

3. 支援について

リハビリテーション専門職と担当職員が参加される方へのサポートをいたします。もし分からないことや質問などありましたら直接お声かけていただくか、お電話でもご相談を承ります。お気軽にご連絡ください。

（人数が増えるので重錘バンドを増やしたい、力がついてきたのでおもりの量を増やしたいという方が多くなってきた…など）

