



# いきいき百歳体操通信

第5号

2019年2月

## いきいき百歳体操リーダー養成研修会

7月に中央区、10月に緑区、南区で実施したリーダー養成研修会ってどんな研修会なの？リーダーにならなきゃいけないの？というような質問をいただきましたので、どんな研修を行っているのか皆様の疑問にお答えします！



### Q.なんで研修会をやっているの？

百歳体操を始めるときは、相模原市から団体に専門職がお伺いしています。百歳体操は筋力向上効果がある体操です。みんなで元気に過ごすためにトレーニングしていても、慣れてくるとだんだん自己流になりがちです。正しいやり方を知っている人が増えていけるように企画しました。

### Q.どんなことをしているの？

腕の動かし方、足の動かし方、力の使い方など…実は基本的なことを研修会で伝えています。「自己流で動かしたほうが持ち上げやすい！」「何本でもおもりを入れられる！」など、自己流に動きを変えれば楽に動かせるかもしれませんが、間違ったやり方を続けていると、筋力アップの効果が出なかったり、身体を痛めたりする可能性があります。身体の動かし方を知って、団体メンバーの怪我を未然に防いであげましょう！

### Q.リーダーにならなければならないの？

そんなことはありません！体操のやり方を再確認していただくほか、体力測定時の職員の動きを体験していただきます。動きを体験することで、体力測定のポイントを知る機会になっています。実際の体力測定時に職員から測定のお手伝い依頼があったときには、ぜひ協力をお願いします！

## ▶ ここで百歳体操クイズ！！

- 問題1 75歳以上であれば、年齢に関係なく男性はおもり8本(片方4本)、女性6本(片方3本)が標準の本数である。 ○? ×?
- 問題2 百歳体操は筋力を向上するための運動なので、素早く行うよりも、ゆっくりとした動きで行う体操である。 ○? ×?
- 問題3 無理なく筋力つけることができるようにするために、相模原市では週1～2回の活動をおすすめしている。 ○? ×?



最終ページで答え合わせ!

# アリオ橋本で百歳体操！！



【開催日】平成30年9月21日（金）  
【開催場所】アリオ橋本

橋本駅にある商業施設「アリオ橋本」の1階グランドガーデンをお借りして皆で一緒に百歳体操体験会を実施しました。

当日は雨天で足元が悪い中多くの方にご参加いただき、初めての方もお買い物に来た方も、さがみんなも、店員さんも全員参加の体験会となりました！



この日（9月21日）は**世界アルツハイマーデー**ということで、百歳体操後に、認知症啓発活動も実施しました。

## 百歳体操交流会

【開催日】平成30年11月7日（水）  
【開催場所】相模原市 総合体育館

百歳体操交流会では、約300名の参加者が集まり、団体数が200団体を超えたことをお祝いしました。

交流会には百歳体操のDVDで、ナレーションを担当するRUUさんが司会を務めました。また、DVDに出演している長野先生と田村さんと一緒に百歳体操を行い、同時に行うと効果的な体操を教えてくださいました。

交流タイムでは様々な団体が壇上に上がり、実際に行っている百歳体操や活動の様子を話してくださいました。



# 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～

## 名倉いきいき百歳体操の会 (緑区)

会場 名倉自治会館



百歳体操で筋肉を鍛えた後は、認知症予防のための脳トレ体操やゲームを毎回行います。年に数回は専門家をお招きして、体操の指導も受けています。男性も多く参加されており、年に3回開催するお茶会で参加者同士の親睦を深めています。体操を通じて地域の人と話す機会が増えました！

## 中央三丁目楽ゆう会 (中央区)

会場 ベルヴィさがみはら



元々の老人クラブを主体に、事業所の利用者や、口コミで興味を持った方などが集まりました。百歳体操以外にも健康体操やカラオケ、お茶会など皆が楽しめる活動を！と垣根を越えた活動が自慢です。

「ひざの痛みがなくなり、怪我も少なくなった」と笑顔で活動しています！

## いきいきすぎのこ会 (中央区)

会場 光が丘ハイム集会所



老人クラブが中心となって百歳体操を開始し、3年目を迎えた現在も、週2回体操を行っています。継続の秘訣は体操の後に行う茶話会、軽食会やゲームなど、みんなで楽しめる様々な活動です。

評判を聞いた方が少しずつ加わり、新たな交流も生まれています。

## たいま100 (南区)

会場 当麻自治会館



百歳体操が終わって道具を片付け終わると、みんなで輪になり頭の体操が始まります。お手玉やゲームを行うときは、全員が主役になれるように、順番で掛け声をかけるなど、工夫を凝らしています。

いつも明るく笑いの絶えない楽しいグループが自慢です。

取り組みをご紹介いただけるグループを募集しています。  
ご希望のグループは、地域包括ケア推進課までご連絡ください。

# 活動している方々の工夫していること！

## 親茶夢クラブ

記録帳に月替わりのスタンプを押して参加意欲を高めています。スタンプがいっぱいになった方には記念品をお渡ししています。だんだんと埋まっていく記録帳…満足感も増えていきそうです！



## 大沢ほっこりクラブ

重錘バンドに名札をつけて、誰が使っているか分かるようにしています。自分のバンドが見つけやすい、ということと、お休みの人を把握しやすい利点があります。急なお休みにも気づいた方が対応してくれて安心ですね。



## ▶ 百歳体操クイズの答え合わせ！

問題1 → 答えは × です。

自分に合った本数のおもりを使いましょう。「少しきついな？」と思うくらいのおもりの本数を使うことが筋力向上のポイントです！

問題2 → 答えは ○ です。

「パッパッ」と行ってしまうと、効果的な体操が行えません。ゆっくりとした動作で、無理のない体操を行きましょう。

問題3 → 答えは ○ です。

筋力をつける上で大事なことは、正しい姿勢と正しい運動、きちんと身体を休ませることです。パワーアップには美味しいご飯をバランス良く食べることを忘れずに！



百歳体操の団体作りたい、百歳体操に参加してみたいという方をこれからも募集しています！

## 百歳体操をしているなかで困ったこと、分からないことがあったときには？

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お問い合わせください。

## 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！（下のQRコードからも確認できます）

URLが新しくなりました！

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

