



いきいき

百歳体操通信

第7号

いきいき百歳体操記録帳を活用しよう！

みなさんは、「いきいき百歳体操記録帳」を活用されていますか？
自分らしくいきいきとした生活を続けるために、気持ちが明るくなるような趣味や活動を持つことが大切です。この記録帳を活用しながら自分のしてみたいことを実現しましょう。



記録帳の使い方

- ① **していることや興味を確認する（2～3ページ）**
自分の興味があること、関心があることを振り返ってみましょう。
- ② **目標の設定・実際の取り組みを記入する（4ページ）**
してみたいことや続けたいことを目標として、それを達成するために何をするか、考えてみましょう。

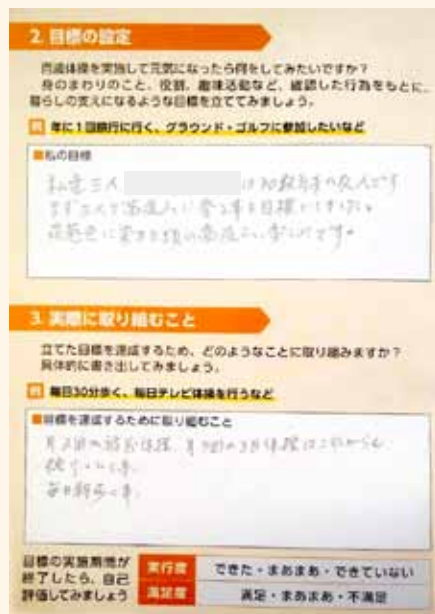
活用例

・緑区さわぞの会（藤野地区）Aさん

百歳体操開始時から一緒に百歳体操に参加している長年の友人と、高尾山に登ることを目標に掲げました。具体的には今までやっていた体操も引き続き継続し、毎日歩くことも取り組みとしてあげました。

その後、百歳体操の参加者4名で高尾山登山にチャレンジ！無事に山頂まで登りきることができたそうです。

「百歳体操をしていなかったら登る気にはならなかった。」「体操が背中を押してくれた。」と、お話ししてくださいました。今度は多摩動物公園に行くことを検討されているそうです。



あなたがしたいことを実現すること、得意なことやできることを、家庭や地域の中で発揮することを目標にし、その目標を達成するために自分が何をしたらよいかを考え、積極的に取り組んでいきましょう。

一人では達成できないことも、仲間とならできるかもしれません。まずはやってみたいことを考えることから始めてみませんか？



第2回いきいき百歳体操交流会

【開催日】令和元年11月29日(金)

【開催場所】相模原市民会館ホール

今年の交流会は約310名の方に参加していただき、なごやかな会となりました。体操だけでなく、作業療法士の佐藤さん、管理栄養士の田村さんの講演、百歳体操グループの活動報告、ピアノの生演奏に合わせた懐かしい歌の大合唱と、盛り沢山の内容でした。



体操のご指導は、毎度おなじみ長野さん。軽快なトークと、わかりやすい動きの説明に、会場が沸きました。

そして、なんとピアノは、NHKテレビ・ラジオ体操専属ピアニストの加藤さん。

贅沢な共演でした!!

百歳体操を実施している団体から活動報告がありました。「レモンの友」(橋本地区)からは、体操場所が使えなくなっても新たな場所を見つけ、楽しく、和気あいあいと体操を続けている様子が紹介されました。継続は力なりを体現されています。

そして、「サロン福寿草」(津久井地区)からは、スタッフ手作りのスープを出す取り組みが紹介されました。体操で温まった身体と心を更に温めてくれるスープと、人と人とのつながりが素敵です。



交流会に参加してのアンケートの提出数は、約310名の参加に対して271通。百歳体操に参加される方々の意識の高さが伺われます。充実した内容に対する様々なご要望やご意見と、ありがたいお言葉の数々を頂戴しました。今後に活かして参ります!

いきいき百歳 おくちの体操

新たに制作した「おくちの体操」DVDはご覧になりましたか? 今回の交流会は、体操の考案者である北里大学の秦先生よりご紹介していただき、参加者の皆さんと体験しました。

「おくちの体操」は準備体操と7種類のおくちの体操から構成されており、全体の長さは16分です。口の周囲や舌の筋力運動、発声、発音の練習もあり、全部行くと口周囲の疲労感があると思います。すでに毎週取り組まれているグループもあります。近くの高齢者支援センターでDVDを借りることができますので、まずは体験してみてください!



交流会でのおくちの体操の紹介風景

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~

もも 百の会 (緑区)

会場 藤野中央公民館



市内で3番目に開始したグループです。毎週1回公民館で行っています。体操も真剣に取り組んでいますが、開始前後のおしゃべりもそれ以上に熱く活気があります。参加者一人ひとりにとって、とても過ごしやすく楽しい居場所になっているようです。

きらくクラブ (中央区)

会場 きらくクラブ



活動日は月曜と水曜。月曜はシニアサポート活動の一環として行っており、希望者にはスタッフ手作りの料理が提供されます。体操に参加してから立ち上がり動作が楽になった、ここに来れば体操ができるし、みんなとおしゃべりできるから参加するという人が多く、皆さん笑顔で活動しています。

いきいきサークル (中央区)

会場 千代田3丁目自治会館



新年会で百歳体操のことを知り体操を始めてもまもなく4年。メンバー5名から始まり、現在は15名まで増え、90代の方も参加されています。体操の後は、トランプをしたりおしゃべりしたり楽しく過ごしています。みんなで一緒に体操をすることで体力が維持されていると実感しています。

一青会いきいきクラブ (南区)

会場 一青会自治会館



自治会の回覧がきっかけで百歳体操を始めました。活動的で健康意識が高い方が多く、ハロウィーンや芋煮会などの地域活動にも積極的に参加しています。「歳をとっても今の体力を維持できること」を目標に週に1回みんなで楽しく活動しています。

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。

最近の血圧を知っていますか？

高血圧は「サイレントキラー（静かなる殺し屋）」と呼ばれています。血圧が高くても自覚症状はほとんど現れませんが、長い時間をかけて血管を傷め、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病等につながります。「症状がないから大丈夫」ではなく、定期的に血圧を測定し、普段の血圧を知っておきましょう。

◎ 家庭で血圧を測定しましょう

血圧は様々な場面で変動します。家庭で測ることで普段の血圧を知ることができ、また、昼は正常でも早朝に血圧が高くなる「仮面高血圧」がわかります。

～家庭血圧の測り方～

- 朝と晩に測定します
〈朝〉起床後1時間以内・排尿後・朝食前・服薬前
〈晩〉就寝直前（入浴や飲酒の直後は避ける）
- 椅子に座って1～2分たってから測定する
- 一機会に原則2回測定し、その平均をとります
- これから購入される方は上腕血圧計（腕）を選びましょう。

参考) 日本高血圧学会：家庭血圧測定ガイドライン

今日の血圧を測ってみよう！

収縮期血圧（最高血圧） 拡張期血圧（最低血圧）

{ } / { }

● 家庭血圧の基準値は？

【正常血圧の基準値】

収縮期	拡張期
125未満	80未満

【高血圧の診断基準】

収縮期	拡張期
135以上	85以上

お達者な百歳体操参加者をご紹介します！

百歳を目指しているお達者な百歳体操の参加者をご紹介します。みなさんの目標になるよう、健康の秘訣や元気の源などを伺い、紙面でご紹介させていただきます。

ご紹介いただける方は、
地域包括ケア推進課（☎042-769-9249）まで
お電話ください。

百歳体操団体数

令和2年1月31日現在

緑 区	57団体
中央区	132団体
南 区	68団体
合 計	257団体 約4,331人

百歳体操をしているなかで困ったこと、わ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）

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

