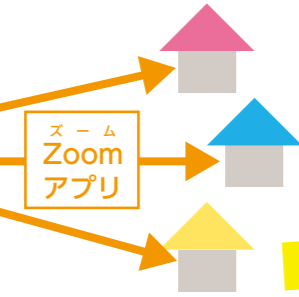


11月にオンライン交流会（試行）を行いました！

電話訪問において、通信機器を使用した取り組みに興味があるとお答えいただいた方を対象に、自宅と市役所をパソコンやスマートフォンなどでつないで（オンライン）、百歳体操と交流会を試行的に実施しました。



パソコンで参加者とつながってます。



▲画面を通して意見交換！



DVDに合わせて▼自宅で体操！

参加者が映っています。

参加された方からは、「初めて体験したが、事前に説明があり、意外と簡単に参加できた。」「気軽にいろいろな方と話せて楽しかった。」「一緒に体操を行なっている気分になり嬉しかった。」などの感想をいただきました。新しい生活様式の中で、オンラインの活用などいろいろな方法を試していけたらいいですね。

体操DVDの販売と図書館等での貸し出しを開始しました！

購入 ~以下の行政資料コーナーで購入できます~

藤野総合事務所 1階 042-687-2117	相模湖総合事務所 2階 042-684-3214	津久井総合事務所 1階 042-780-1402	緑区合同庁舎 5階 042-775-8802
市役所本庁舎本館 1階 042-769-8331	南区合同庁舎 4階 042-749-2134	※城山地区は、市立公文書館（緑区久保沢1-3-1城山総合事務所第2別館3階 ☎042-783-8053）で販売しています。 ※在庫確認のため、事前に各施設へお問い合わせください。	

- 貸し出し**
- 橋本図書館（ミウイ6階）
 - 市立図書館
 - 相模大野図書館
 - 藤野中央公民館図書室



【いきいき百歳体操】340円 【おくちの体操】340円 【あたまの体操】300円

エフエムさがみで絶賛放送中！

毎日2回、5分程度ラジオで百歳体操を放送しています。

ラジオdeいきいき百歳体操 検索 🔍



←ラジオのアプリでも聞けることが出来ます。アプリはこちらからどうぞ。

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！（右のQRコードからも確認できます）

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



編集後記 「百歳体操通信を発行して欲しい」と言われた言葉を思い出しながら、試行錯誤して作成した第8号となりました。皆さんの声が今年1年の元気の素になりますように。お会いできる日を楽しみにしています！



いきいき百歳体操通信

第8号

寒い コロナ …でも元気に楽しく暮らしたい！

家で過ごす時間が長くなっていませんか？春に向けて、元気に楽しく暮らすために、今の心身の状態をチェックしてみましょう。

心身機能チェック

<input type="checkbox"/> 半年で体重が2Kg以上減った	<input type="checkbox"/> 歩くのが遅くなった	<input type="checkbox"/> 疲れやすくなった	<input type="checkbox"/> 筋力（握力）が低下した	<input type="checkbox"/> 体を動かすことが減った
---	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

当てはまった個数

() 個

～心身機能チェック判定（改訂J-CHS基準を一部改変）～

- 1～2個当てはまったら → **フレイル予備群**
- 3個以上当てはまったら → **フレイル**

「フレイル」とは？

「フレイル」とは、筋力低下や低栄養などによって心身の働きの低下がみられる状態のことです。フレイルが進行すると介護が必要になる危険がありますが、早めに生活習慣を見直せば改善が可能な状態です。

今日から始めよう！ 栄養・運動・社会参加でフレイル予防！

栄養：1日3食、バランスよく！

身体を作るタンパク質（肉・魚・卵・牛乳・大豆製品など）は、何歳になっても大切です。

運動：運動を習慣づけ筋力を保とう！

百歳体操の「椅子からの立ち上がり」は、とてもいい筋力運動です。

社会参加：一日1回は外出し、人と話す機会をもとう！

まずは挨拶から。「おはよう～！」「こんにちは！」…
※マスクをして、身体的距離を保ちましょう

できることから始めてみよう！



参考文献：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所「健康長寿新ガイドライン エビデンスブック」 先端医学社 葛谷 雅文 田中 栄 楽木 宏美 編集「フレイルとロコモの基本戦略」



みなさんの様子をお伝えします

電話訪問を実施しました！

10月から11月にかけて、各団体の代表者の方に、お電話でみなさんの様子を聞かせていただきました。お忙しい中ご協力ありがとうございました。

自粛の検討をお願いしている中、みなさんの生活の様子や工夫していること、心配に思うこと、いろいろなお考え、ご意見を伺うことができました。

ここで紹介できるのは一部分ですが、百歳体操を行っているお仲間の様子をお伝えします。

自粛をした理由は？

電話訪問した260団体のうち活動を自粛している団体は205団体でした。

自粛の理由は、「市からの自粛検討のお願いがあったため」、「感染の不安を感じているため」、という意見が大部分でした。また、会場が使用できない団体が3割程度ありました。

自粛中どうしていますか？みなさんの声…

- お互いに近所で会うと声を掛け合っている。名前を呼んで挨拶してくれたのが嬉しかった。
- 散歩中に人と会ったら挨拶しています。
- 参加者2名限定でおしゃべり会を始めました。
- 毎日散歩していますが、途中で人と会って話すのが楽しみです。
- コンビニでコーヒーを買って公園でちょっとおしゃべりしています。
- ラジオ体操に参加し始めました。
- 畑仕事で体を動かしています。
- こまめに買い物(外出)に行くようにしています。
- 「スクワットだけはやってね」と手紙で伝えました。
- 月1回みんなで集まってウォーキングしています。
- 自宅で体操しています(夫婦で百歳体操、百歳体操の一部だけやる、ラジオ体操、テレビ体操などなど…)

その他の声

- 地域の人たちが、元気であること、笑顔であってほしいことを願います！

ちょっとでも人と話すと気持ち明るくなるよね

みなさん体を動かす機会をこまめにつくっているんだね



継続・再開をしている理由は？

電話訪問時点で55団体が活動を継続又は再開していました。継続又は再開した理由は、「参加者から体操を希望する声があったため」、「心や体の機能低下を心配したため」という意見が大半でした。その他には、「皆で話し合い、体操が必要と判断した」、「感染対策をすることで実施可能と判断した」という理由も聞かれました。

- メンバーのお庭で距離をとりながら百歳体操をしています。



- 扇風機を外に向けて置き、換気をしています。



- 密にならないようグループを2つに分けて30分の簡易版に変更しました。



- 入り口と部屋の窓を開けて距離を保ちながら体操しています。

こんな思いで体操しています！

- 会場が使えないのでバンドと重りは個人管理に変更しました。再開する時まで筋力が低下しないように、DVDを見ながら自宅で体操しています。
- 体操しなければ健康への影響が大きいと考え、みんなで話し合った結果、感染対策をとって体操をやろうということになりました。

やり方を変更しました

- 重錘バンドはみんなで共用していたので、使わないことにしました。
- 飲み物を提供していましたが、各自で用意してもらうことにしました。

こんなことに気を付けています

- 再開しましたが、感染者が増えたので一時中止しています。参加は無理に勧めず様子を見ながら再開する予定です。
- 会場ではなるべくおしゃべりせずに、一方向を向いて体操しています。