



いきいき

百歳体操通信

第9号

施設やオンラインでも百歳体操を続けています。

イリーゼ橋本中央 (介護付有料老人ホーム)

令和元年6月から地域の人たちと一緒に百歳体操をはじめた団体です。現在は、感染防止のため入居者のみで活動を続けています。週1回の百歳体操とおくちの体操を楽しみにしている入居者様が多く、参加者も増えました。会場では皆さん楽しそうに体操をしており、「この時間が楽しみ」、「体操をすると体がさわやかになる」、「参加回数100回で表彰されたの」と嬉しい参加者の声を聞くことができました。



フレイグラントオリーブナナ

(サービス付き高齢者向け住宅)

令和3年6月からスタートした最もフレッシュな団体の一つです。週1回月曜の午前中、施設のスタッフと一緒に7名前後で百歳体操を行っています。定期的集まって体操することで交流の場となっています。

ご本人の体調に合わせて回数を調整するなど、無理なく参加できています。毎週体操を楽しみにしている参加者も多く、家庭的な雰囲気グループです。



オンラインいきいき百歳体操

毎週火曜日 ①13:30~・②14:15~

令和3年2月より「オンラインいきいき百歳体操」をはじめてもうすぐ1年になります。家でできると好評です。参加者の皆さんの声を聞きました。

【石川さん】

タブレットに自分を映し、姿勢を確かめながら体操しています。スタッフと一緒に体操するので、親近感があります。

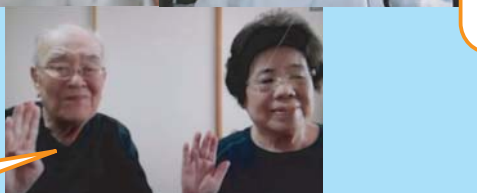


【小林さん】

去年からパソコンの使い方を学び、オンラインでやり取りを行うようになりました。今ではオンラインの百歳体操もお手の物です

【金子さんご夫妻】

外に出なくても百歳体操が出来るので、助かっています。お陰で足腰の筋力が保たれています。



いきいき百歳体操の団体同士の意見交換や交流を図るため、市内4会場で令和3年の6月から7月にミニ交流会を開催しました。活動再開の有無にかかわらず、計26団体45名の方々にご出席いただき、様々な意見交換ができました。ご出席いただいた皆様からのご意見や感想の一部をご紹介します。



皆さんの話が聞いてよかったわ。

参加者を増やすために、声掛けをしてみようかな。

皆さん工夫しているのね。

参考になるなあ

交流会ではこんなご意見ができました

会場について

「会場が使用できず、百歳体操が再開できない」

- ・マンションの中庭で再開しました。 ・参加者のお庭でやっています。
- ・会場が使えないので少し遠くなりますが、公民館を借りることにしました。

「部屋が狭くて密になってしまう」

- ・30分の簡易版に変更し、2つのグループに分けて行っています。

役割分担について

「代表者ひとりに負担がかかってしまう」

- ・「役員」といわずに「お手伝いさん」という名称に変えて、誰もが誰かのお手伝いさんという意識で活動しています。

体操について

- ・自粛中、元気だった自分が筋力低下で調子を崩し、改めて百歳体操は高齢者にとってよい体操だと実感しました。
- ・グループで体操を行う楽しさは大きいです。
- ・体操をすることも大切ですが、会場へ来て顔を見るだけでも違うからという思いで続いています。
- ・体操を開催すると参加者の皆さんが笑顔で喜んでくれます。

『いきいき百歳体操(スペシャル版)』、『いきいき百歳おくちの体操・あたまの体操』の体験をメインにしたリーダー養成研修会を市内4会場で令和3年7月と11月に開催し、60団体98名の方々にご出席いただきました。



『いきいき百歳おくちの体操・あたまの体操』の体験では、迷いながらも楽しそうに行っていました。みなさんの活動の中にも取り入れてみませんか？

健康コラム 「冬もこまめに水分補給！」

寒くなると忘れがち、避けがちな水分補給ですが、冬は排泄や空気の乾燥で体から水分が失われやすく、思う以上に水分が不足しやすい季節です。体内の水分が不足すると脳梗塞や心筋梗塞など様々な病気につながります。冬こそ水分補給を忘れずに！

- 1日の目安：食事以外で1.2ℓ程度補給しましょう。
- 水や麦茶等カフェインを含まない飲み物がお勧めです。
- 水分が不足しやすい入浴や就寝前後は忘れずに。



私は会場に水筒を持参し、体操指導中でも喉が渇く前に一口飲んでいきます！
スタッフA



「ながらながら体操」DVD情報

日常生活の動作を運動に変える“ポイント”を映像化した、「さがみはら ながらながら体操」のDVDが完成しました！

先着順で無料配布していますので、実践したい方は、お住まいの地区を担当している地域包括支援センター(高齢者支援センター)でお早めにお受け取りください。

出演者のみなさん

ウキウキ動きたくなるリズムと、癒されるメロディを意識して演奏しました。

いつまでも生き活きと過ごすために、日常生活にちょっと工夫を加えて体操に取り組んでみましょう。

普段からできる事をコツコツと、健康な毎日をお過ごしいただくために一緒に楽しく取り組んでまいりましょう。



NHKテレビ体操・ラジオ体操ピアニスト 加藤 由美子さん



さがみりハビリテーション病院 作業療法士 佐藤 隼さん



相模原市シティーセールス サポーターズ、歌手 RUU(るう)さん

いきいき百歳体操実施団体のご紹介

さろんコスモス 《緑区鳥屋》 会場／渡戸自治会館



4年前からサロン活動に百歳体操を取り入れ、その他にも毎回工夫を凝らしたレクリエーション活動を行っており、みなさん毎週楽しみに参加されています。楽しみにしていた体操後のおしゃべりは控えていますが、体操を続けていることで、日常の立ち振る舞いを維持されている方もいらっしゃいます。

上町松寿会 《緑区中野》 会場／上町自治会館



先日、相模原市老人クラブ連合会の会報「ふれあい」にも団体の紹介を載せて頂きました。百歳体操を始めてから約3年。百歳体操を行うことで会員たちの体力が維持され、体操後のお茶会とおしゃべりで親睦がさらに深まっています。これからも活気ある楽しい会にしていきたいと考えています。

喜楽会 《中央区中央》 会場／(一社)相模原市建設業協会



会場としていた施設が使用できなくなり、同地区にあった団体施設の場所を借りて屋外で行うようになりました。雨天の場合は翌日に順延し、夏場は開始時間を遅らせて暑さ対策を行うなど、体操を継続するために工夫して実施しています。様々な体操や活動も取り入れており、今年度からは、シニアサポート活動団体として、地域の高齢者支援にも力を注いでいきます。

御園1丁目自治会 《南区御園》 会場／御園1丁目自治会館



現在は3グループに分かれて実施しており、世話人の3名の方がテキパキと準備や声掛けをしています。グループの自慢は、体操に取り組む姿勢がみなさん熱心で真面目なこと、男性の参加者が多いことです。約2年間、皆勤賞の方もいます！
百歳体操を継続することが、からだところの大きな力になり、元気になったと感じています。



体操再開の一報が届くようになりましたが、まだまだ不安で再開をためらう声も聞かれます。心と体の健康を保つためにも、感染防止対策を行いながら、無理のないように体操を続けてください。

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！（右のQRコードからも確認できます）

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

