



いきいき

百歳体操通信

第13号

いきいき百歳体操を継続して心も身体も元気になろう！

いきいき百歳体操を継続しましょう！

皆様ご承知のとおり、いきいき百歳体操は筋力をつけることを目的とした体操です。筋力の維持・向上を図るためには、定期的に筋力運動を続けることが必要です。また、それ以外にもいきいき百歳体操は定期的に通う社会参加の場という役割もあります。たとえ、体操をしなくても、定期的に活動へ参加することで、介護が必要な状態にならないための効果があります。

体操が全部できなくても大丈夫！参加している人たちとおしゃべりするだけでも元気がもらえます。お友達を誘って、いきいき百歳体操の会場まで足を運んでみましょう。

150回参加記念品をお渡ししています

いきいき百歳体操に150回参加された方には記念品をお渡ししています。参加の確認は、「いきいき百歳体操記録帳」で行いますので、参加した日付と片方の重錘バンドに入れている重りの本数を記載して記録を残しましょう。スタッフが記録帳の内容を確認して、達成された方には記念の缶バッジと不織布のバッグをお渡しします。

また、150回参加されると貸出ししている重錘バンドの返却は不要としますので、是非150回の参加を目指して、記録帳を活用してください。

記録帳には百歳体操に参加した日付と片方の重錘バンドに入れた重りの本数を記入しましょう。



150回参加記念の缶バッジとバッグ



いきいき百歳体操記録帳の記入例

「リエイブルメント」って聞いたことありますか？

皆さんのグループで、いきいき百歳体操に参加できなくなった方はいらっしゃいませんか？

加齢や病気、ケガなどでいきいき百歳体操に参加できなくなってきたり、日常生活にしづらさがでてきたら・・・

そんな方には、短期集中予防サービス（リエイブルメントプログラム）をお勧めします！

リエイブルメントとは、「再びできるようになる」という意味です。リエイブルメントプログラムは、理学療法士や作業療法士などの専門職が、3か月間望む暮らしの実現に向けて、個別面談を中心にセルフマネジメント（自己管理）力を高める支援を行います。必要な方には送迎が利用でき、しかも参加費は無料です。

生活のしづらさが出てくると、要介護認定の申請をして、買い物や掃除を介護保険のサービスで…と考える方も多いのではないのでしょうか。

便利で楽なサービスに頼りきってしまうと、ますますできないことが増えてしまう場合があります。

できることは自分でやり、苦手なことは支えてもらう。今までの介護保険サービスの概念は捨てて、まずはリエイブルメントプログラムを利用し、いきいきとした自分らしい暮らしを取り戻しましょう！

ご利用は、お住いの地区を担当する地域包括支援センターへご相談ください。

相模原を
「いきいきとした
自分らしい暮らし」を
取り戻せる街に！



キラッと百歳体操の星

健やかクラブ
大崎 彦治さん (95歳)

元気の秘訣は三食食べて
栄養を摂ること。
時間があれば歩くこと。
そして人と会って
話をすることです。
この健やかクラブという
百歳体操をする
通いの場があって、
支え合う体操の仲間が
いることが
ありがたいです。



【健やかクラブの皆さん】

大崎さんはみんなの目標であり、ご自分で歩いていらっしゃるお姿を見ると嬉しくなり、励まされます。お互いが励まされているご様子が印象的でした。

私を感じたいいきいき百歳体操の効果

皆さんは百歳体操に参加して効果を感じていますか？いきいき百歳体操で筋力がついたことにより、日常の動作が楽にできるようになったり、膝の痛みが軽くなったりしたなどの声をいただいています。

今回は、そんないきいき百歳体操の効果を実感したお二人の体験談を聞かせていただきました。



ゆめクラブわかば 吉岡 知彦 さん

令和4年1月に交通事故に遭い、約4か月間入院された吉岡さん。当初は、要介護4の判定を受けたそうです。退院後は、機能訓練中心の通所リハビリに加えて、お休みしていた百歳体操を再開。仲間と立ち上げた百歳体操グループだったので、通所リハビリと並行してもう一度やってみようと思ったそうです。

「そのおかげで一年後の介護申請では、要支援1にまでよくなったんだよ」と嬉しそうに話してくださいました。現在、屋外での歩行は、やや不安があるものの、室内では、杖を使用しなくても歩けるようになったそうです。百歳体操の仲間と一緒に楽しそうにお話している吉岡さん、お元気になってなによりです。



上溝本町百歳体操 山崎 久視 さん

日中は常に地域のために活躍している山崎さんですが、去年の2月頃からラジオ体操の両脚で跳ぶ運動ができなくなりました。次第に痛みが強くなり、腰の曲げ伸ばしも出来ない状態に。健康には自信を持っていましたが、「ついに自分も年かな。」と感じ始めたそうです。

コロナ禍で休止していたいきいき百歳体操は、去年の8月から活動を再開しました。すると、9月末頃から両脚跳びが再びできるようになり、10月からは自信をもってラジオ体操に参加できるようになりました。

「これは百歳体操の効果だ。」と実感したそうです。「自分にとって、ゆっくりした動きのスクワットが効果的だったな。」と嬉しそうに話してくださいました。

もう見ましたか？いきいき百歳体操のラッピングバスが走行中！

橋本エリアを中心に、いきいき百歳体操のラッピングを施したバスが1台だけ運行しています。

「老若男女問わず、多くの人にいきいき百歳体操を知って欲しい！」という願いを込めて、日々市内を走っています。お近くをバスが通ったら、「百歳体操」の文字があるか探してみてください。



いきいき百歳体操実施団体のご紹介

No.166 下町地区百歳体操クラブ (緑区与瀬)



『みんな元気で目指そう百歳』を目標に、コロナ禍を乗り越え、ご近所の親しい仲間が集い、元気に楽しく、百歳体操を行っています。日頃からウォーキングやグランドゴルフなどにも参加し、自然に囲まれた相模湖地区で、いきいきと活動しています。

No.111 光が丘ヒマワリ会 (中央区光が丘)



毎週、百歳体操とカラオケの曲が流れ、コロナ禍でも休まず皆で元気に活動してきました。会場内は、笑顔にあふれ、笑い声と歌声が響きわたり、人と人が温かく繋がっています。全員で笑ってのポーズと掛け声は、ユーモア一杯、楽しい集いの場となっています。

No.83 木曜百歳会 (中央区横山)



『あなたも私も、いつ迄も明るく無理なく百歳体操』を合言葉に、仲良しメンバーで楽しく和気あいあいと体操を行っています。「皆と会えると安心、元気をもらえます。」と、生き活きとした地域の元気力につながる笑顔一杯愛情一杯、皆の大切なコミュニティの場となっています。

No.69 大野台第一自治会 (南区大野台)



平成29年に男性のみで開始し、今では女性も増えました。コロナの感染拡大以降は、体操後のコーヒータイムは中止していますが、週1回の体操で皆さんと顔を合わせるのが楽しみです。趣味のバードゴルフでは、体操を継続している効果を感じています。

百歳体操通信を相模原市ホームページ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/kosodate/1026646/kaigo/1007028.html>



今年もイベントを開催します。改めてお知らせしますので、是非ご予約しておいてください。皆様のご参加をお待ちしております。

[ミニ交流会]	6月26日(水)	9:30～11:30	ウェルネスさがみはら
[リーダー養成研修会]	7月19日(金)	9:30～11:30	ウェルネスさがみはら
	7月25日(木)	14:00～16:00	南保健福祉センター
	7月26日(金)	14:00～16:00	サン・エールさがみはら
	7月31日(水)	14:00～16:00	相模湖交流センター

百歳体操団体数 令和6年3月31日現在	
緑区	75団体
中央区	147団体
南区	88団体
合計	310団体