

あなたも始めてみませんか？

# 徳島市いきいき百歳体操教室

グループ募集のごあんない

「高齢になっても、住み慣れたまちで自分らしく生活したい」これは、私たちみんなの願いです。いきいきと楽しい生活には、健康なからだづくりが不可欠です。

筋力トレーニングは、何歳から始めても、効果を発揮することがわかっています。

徳島市が推奨する「いきいき百歳体操」は、DVDを観ながら、大半をイスに腰かけた状態で行う40分程度の簡単な筋力向上体操です。高知市で発祥以来、その効果の高さと手軽さから、全国に体操の輪を拡大しています。

地域で週1、2回程度の体操に取り組むことにより、体力アップが期待できるほか、仲間づくりを通じて、日常をより楽しく充実したものとする効果が期待できます。

さあ、あなたも体操教室を立ち上げてみませんか？



## Q1 体操教室を始めるには何が必要？

- ①週1回以上、集まって体操をする5人以上のグループ  
(構成メンバーは、市内に居住する65歳以上の人を原則とします。)
- ②体操会場があること(体操が可能な場所であればどこでも結構です。)  
※会場の例：地域の集会所や神社、メンバー個人のお宅や空き店舗等
- ③体操に必要な物品(人数分のイス、DVDプレーヤーとテレビ、必要に応じておもり)が調達できること  
※おもりは購入の他、ペットボトルに砂を詰めたり、ハンカチに砂袋等を包んだものを利用したりするなど、工夫して、負担を少なく始めてみましょう。

## Q2 体操教室を始めたらどうすればいいの？

徳島市介護・ながいき課(市役所南館1階16番窓口)に申請書「徳島市いきいき百歳体操教室設置申請書」をご提出ください。

教室の設置が承認されたら、いきいき百歳体操のDVDを貸与するほか、初回から3回目まで、体操教室に講師(理学療法士)を派遣し、体力測定や正しい体操方法のレクチャー等、サポートを行います。また、体操開始3箇月経過後、その後6箇月ごとに理学療法士による体力測定を実施し、体操の成果をみなさんと共有できるよう働きかけを行い、体操教室の継続に向けたサポートを行います。

## Q. 百歳体操ってどんな体操？

### A. 筋力向上を目的とした体操です

いきいき百歳体操は、高齢者の筋力向上を主な目的として、平成14年に高知市で考案された体操です。この体操は「重錘（じゅうすい）バンド」という重りを手首や足首に巻き、DVDで体操の映像を観ながらイスに座ってゆっくりとしたペースで動かします。

使用する重錘バンドは、負荷を0～2kgまで200g単位で調整が可能であり、一人ひとりの筋力に応じて負荷を調整できるため、無理なく効果的に筋力をつけることができます。



重錘バンド（おもり）の例

## Q. どのような効果があるの？

### A. 筋力がついて動作が楽になります

筋力がつくことで体が軽く感じ、動くことが楽になります。

また、転倒しにくくなるので、骨を折るなどして寝たきりになることを防ぐことができます。

教室参加者からは、「歩いていてつまづきにくくなった」「杖がいらなくなった」「膝の痛みが和らいだ」などの声が寄せられています。

## Q. 毎日やっても大丈夫？

### A. 週に1～2回が理想的です

筋力運動を行うと、筋肉が疲労し一時的に筋力が低下します。毎日筋力運動を行うと、筋肉を休ませることができないため、疲労が蓄積してしまいます。

また、間隔を開けすぎると効率的に筋力がつきにくいと言われていています。そのため、週に1～2回運動を行うことが理想とされています。



## ☆その他☆

地域の仲間たちと集まるせっかくの機会です。

体操のあとは、お茶を飲みながら語らいのひとときを設けたり、趣味活動と一緒に行動するなど、体操を長く継続するための工夫をしてみてください。

友人や地域の人とのつながりが強くなるほど、あなたの地域生活がより充実した、心づよいものとなるでしょう。

## 【お問い合わせ先】

徳島市介護・ながいき課 高齢者いきがい係 ☎（088）621-5176  
〒770-8571 徳島市幸町2丁目5番地 徳島市役所南館1階16番窓口