

平成28年2月20日

町内会員各位

柳瀬川町内会
会長 竹前栄二



いろは百歳体操について

厳冬の候、如何お過ごしですか。

町内の皆様には益々のご健勝のことお喜び申し上げます。

日頃より当町内会の運営に、ご理解と御協力を賜り厚く御礼申し上げます。

2月度議事録でお知らせした「いろは百歳体操」ですが、現在実施しています「カッピー体操」と違い高齢者向け（カッピー体操ではきつ過ぎる）で椅子とおもりを使用して行う体操です。カッピー体操では体力的にきつく着いていけない方々の体操です。

今回、体験講座（別紙チラシ参照）として「館町内会館」（当町会でもレストヴィラ行う計画で準備しています）で行いますので興味のある方は参加して下さい。

いきいき百歳体操を知っていますか

いきいき百歳体操は、平成14年に高知市の理学療法士が開発しました。手首や足首に重りをつけて椅子に腰かけた状態でゆっくりと行う筋力運動の体操で、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動で構成されています。激しい動きはなく、ゆっくりと腕や足を曲げ伸ばししたり、立ち上がったりの誰にでも簡単にできる運動なので、高齢の方や体力に自信のない方でも気軽に実施することができます。平成24年5月末現在の時点で全国の50市町村、1500か所以上で実施され、介護予防活動として全国の自治体からも注目されています。

いきいき百歳体操の効果とは

調査によると、体操をすることによって「知り合いができた」「気持ちが明るくなった」「楽しみが増えた」といった精神的な効果があることが分かっています。さらに、いきいき百歳体操をしている人たちの健康面では「体力がついた」「足腰の痛みがなくなった」「階段の上



り下りが楽にできるようになった」「歩くのが早くなった」「転びにくくなった、体が軽くなった」「引き締まった」などの効果が表れています。いきいき百歳体操には、口腔の機能を向上するかみかみ百歳体操や認知機能を向上するしゃきしゃき百歳体操などもあります。

