

佐々町いきいき百歳体操

ニュース

第4号 2022年11月



佐々町の各集会所で「いきいき百歳体操」が行われています。その様子を紹介させていただきます。このニュースを多くの方にご覧いただき、身近な集会所において「いきいき百歳体操」が元気な体づくりとして広がっていくことを願っています。

口石町内会をご紹介します



口石町内会の活動は、平成29年11月～毎週木曜日13時に開始。当初、約40人の参加者がいましたが、コロナの影響もあり、現在は、20人ほどに。60代から90代までの美女軍団です。

おしゃれで上品な口石女子。声かけあって参加し、終わった後もおしゃべりしながら一緒に帰宅するほどの仲良し！

活動が開始して丸5年、当初から続けておられる方は10人。90代の方が4人おられ、元気に体操をしていました。

コロナ禍前までは、みどり会の方を中心に昼食をふるまわれ、皆さん御馳走を楽しみに参加されていました。現在は、コロナ禍で食事が中止となり、体操一筋。



参加者への気配りや声かけとしておまりのお手伝いもされるリーダーの山本カズエさん。

参加者にインタビューしました。



健康の秘訣は何でしょうか？

何事も明るく、前向きにしています。腹8分の食事が体調良好の秘訣です。

運動は、何かしていますか？

娘の紹介で体操に参加しました。
2階の自室の階段の上り下りを1日10回以上しています。なるべく歩いています。



名古屋から4年前に娘さんの所へ来られた山田和子さん(94歳)参加者で最高年齢ですが、元気に体操をされ、しっかりとした口調でインタビューを受けられました。とても90歳代とは思えないほどイキイキされておりました。



山永邦子さん(81歳)と
義姉の荒木登美さん
(90歳)2人仲良く体操

体操のきっかけは？

H29年の開始当初から参加しています。
民生委員さんが「町でよか体操ばしよらすよ！」と誘ってくれて、行くようになりました。

体操をしておよかったことは？

体操を始めた頃はきついと思ったけど、続けるうちに慣れました。畑をしているので、作業によって体がきつい日もあるけど、調整しながら体操をつづけています。

まだ体操を始めていない方へ

体操もけど、こうやって集まることがよか！
みんなとおしゃべりが楽しかばい！



押し車を押しておしゃべりしながら15分かけて往復しています。

作業療法士によるいきいき百歳体操のワンポイント指導



太ももの裏のストレッチ

足を肩幅に広げ、膝をなるべく伸ばして体幹を前屈します。太ももの裏が少し痛い程度に体を曲げてください。特に朝、起きた時に太ももの裏の筋肉(ハムストリングス)を伸ばすと膝が伸び、姿勢がよくなり、歩行も楽になります。

いきいき百歳体操をしている中で困ったこと、わからないことなどのご相談、
また参加してみたいな等があったときには？

お気軽に佐々町地域包括支援センターまでお問い合わせやメールをください。

編集・発行：佐々町地域包括支援センター 〒857-0312 佐々町市場免23-1

☎ 0956-62-6122 Eメール: houkatsu@saza.nagasaki.jp

