

# 佐々町いきいき百歳体操

## ニュース

第2号 2022年9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。

### 四ツ井樋町内会をご紹介します

四ツ井樋町内会の活動は、令和2年6月に立ち上がりました。それまでは、平成17年よりエクササイズを15年間やってきていました。毎週木曜日の朝9時30分に開始。70歳代から80歳代の約20名の参加者で行われています。

ここの集会所の特徴は、会場が2階で急な階段がなんと18段もあり、昇り降りをするにはいけません。それでもたくさんの方が参加して、ワイワイと明るくにぎやかでいつも元気に活動しています。

いろんな病気をもちながらも、エクササイズからずっとやってこられている中島勝代さん。コロナ感染で外出がなかなかできないので、ここに来て、みんなとおしゃべりすることが一番の楽しみ。普段より自宅から健康相談センターや役場まで歩いて、自分の病気としっかりと向き合い、健康づくりに取り組まれていました。

「行きたくない日もあるが、ここに来たら仲間と会え、体操をしているうちに体も軽くなり、来てよかったと思う。」と素直な気持ちを言われる松本護さん。「大きな手術をしたが、同級生の男性仲間がいて、自分の居場所があり心強い」と明るく答えてくれました。



昔から町内の団結力が強く、一人暮らしでもお互いに励まし合い、体操を楽しみにしている人が多い。



ここに来ることが一番楽しいと嬉しそうに話をしてくれた中島勝代さん



股関節に人工関節を入れてもしっかりと運動している松本護さん。体操のおかげで階段も手すりを使用せずに上り下りができています。

笑顔と人情味あふれ、支え合いと人を受け入れる温かい精神にあふれる四ツ井樋町内会の皆さん



いきいき百歳体操とかみかみ体操



皆さんしっかりと真面目に運動しています。



18段の急な階段



80代の3人の男性。障害を持っても支え合い、お互いに元気をもらえる間柄。



永安土勝さんは、電動車いすで毎回参加。階段も徐々に上手に上り下りができています。



## 作業療法士によるいきいき百歳体操のワンポイント講座



### 足を挙げて膝をのぼす運動(20回)

この運動は、階段の下りや下り坂になりやすい「膝折れ」を防ぐために大腿四頭筋の筋力をつける運動です。なるべく、膝を伸ばし、足先を手前で保持することで足全体の裏側の筋のストレッチにもなります。自宅でもこの運動を続けて、転びにくい体を作りましょう！

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どがあったときには？

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