

佐々町いきいき百歳体操

ニュース

第1号 2022年8月



佐々町の各集会場でいきいき百歳体操が行われています。その様子をご紹介します。ニュースを多くの方にご覧になっていただき、身近な集会場に参加して元気な体づくりを目指し広がっていくことを祈っています。

西町をご紹介します

西町の活動は、平成28年5月に立ち上がりました。婦人会の主催で開催され、現在60代から90代の15人ほど集まり、毎週月・水曜日の13時からいきいき百歳体操を行っています。参加の皆さんは、体操の前から集まって、辻田町内会長の号令と振りに合わせて、Kポップの音楽に合わせて、ダンスやストレッチを楽しそうに行われています。

いきいき百歳体操をした後も懐かしいフォークダンスの曲がかかり、参加者のペースに合わせたリズムカルな全身運動へと続きます。筋力をつける体操とバランスをつける全身運動は、体力をつけて転倒防止には、最高の組み合わせです。

いきいき、きびきびと笑顔で踊るご様子。皆さんもぜひ見学してほしいと思います。



自然と皆さんをのせる辻田町内会長はすごい！



今どきの音楽に合わせて軽やかに踊っています



90代の方の体の柔らかさにびっくり！

西町の皆さんの体力と情熱と笑顔が伝わってきました。この熱量を佐々町民に広げます。



男性も参加して、皆さんの人気者になっています。



おもいをつけて、しっかりと筋力強化とバランス強化！



フォークソングの曲で前後横にステップを踏んでいます



次から次へと動きが変わり、
頭の体操にもなります

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



イスからの立ちあがりと座りの運動(20回)

この運動は、ゆっくりと前かがみになって、両足に体重をかけること、内股や外股になりすぎず、つま先と膝を同じ方向に動かすことが大切です。日頃からソファーや低い椅子に座る時にドスッと腰かけると腰椎圧迫骨折や腰痛の原因になります。体操の時のように、ゆっくりと腰かけましょう。

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