

『いきいき百歳体操』で楽しく 介護予防に取り組みましょう

◆『いきいき百歳体操』をご存知ですか？

みなさん、甲佐町の介護予防でおすすめている『いきいき百歳体操』は、ご存知ですか？

これまでに「あゆみだより」でも何度かご紹介しました。椅子から立ち上がった歩いたりする時など、日常生活で必要となる筋肉を鍛える体操です。日ごろ使う筋肉ではありますが、楽に動作できるようにするために『百歳体操』を週1回、または週2回を継続して実施していく必要があります。

地域によっては定期的に『百歳体操』を住民主体で実施されていますが、参加されている方から、

非常に効果があるとお聞きしました。実際、どのような効果を実感されているかお尋ねしましたので、皆さんにご紹介させていただきます。今回は、早川地区の介護予防教室に参加している寺本節子さんです。

◆91歳の寺本節子さんの取り組み



寺本 節子さん
(早川区)

● 寺本さんは現在おいくつですか？
— 91歳になります。

● いつから早川地区の『百歳体操』

に参加されているんですか？
— 早川地区が体操を始めた平成28年8月から参加しています。

● 1カ月に何回参加されていますか？
— 1カ月に6回あるので時々お休みすることもあります。6回ともおおむね参加しています。

● 改善したことなどあれば教えてください。
— 体操に行くときはふらふらして歩きますが、体操をした帰りはしつかり歩いて帰ることができ。そのほかに、いつもは晩に4回、目が覚めてトイレに行きますが、体操した晩はよく眠れるので1回、目が覚めるくらいです。トイレも1回だけしか行きません。

● まだ『いきいき百歳体操』を体験していない方にメッセージをください。
— 『いきいき百歳体操』はとても

◆寺本さんの身体機能の改善した点のご紹介

寺本さんは、早川地区で体力測定をした結果、歩行能力など改善した項目がありました。

いい体操ですから、皆さんにお勧めします。

■寺本さんの体力測定結果

項目 (単位)	平成 30 年 1 月 測定値	平成 30 年 9 月 測定値	効果
握力 (kg)	17.6	21.9	改善
5分 ^歩 通常歩行時間 (秒)	4.4	4.231	改善
5分 ^歩 最大歩行時間 (秒)	3.96	3.43	改善
タイムアップアンドゴー※ (秒)	10.86	7.76	改善

※椅子に座った状態から立ち上がり、3メートル先にある目印をターンして戻り、椅子に座るまでの時間を測定

あゆみだより

体操

の話

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
福田 久美子 保健師

『いきいき百歳体操』は、日常生活で必要となる筋肉を鍛える体操です。90歳代の方から、働き盛りの方でも十分効果が得られます。ご近所同士で楽しく筋力アップをしませんか。

寺本さんは90歳代ですが、皆さんと同じように体操に参加して取り組まれています。90歳代の方から、あまり運動の機会のない事務などをしていて働き盛りの方でも十分効果が得られる体操です。地域で取り組みたいなど、興味のある方は、町地域包括支援センターまでご連絡ください。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



大滝 ^{ここ}心々ちゃん (1歳)

父・祐輔さん 母・美里さん
(横田区)

毎日たくさんの笑顔で
幸せをありがとう♡

溜瀧 ^{ゆうり}友理くん (1歳)

父・臣治さん 母・侑奈さん
(下横田区)

1歳になりました！



西村 ^{かなと}奏翔くん (1歳)

父・諭さん 母・彩香さん
(上早川一区)

みんなたくさん
あそんでね♪



Child-Care

3月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

13日(水) お誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター
(竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(金) 三輪車に乗ろう

4日(月) 走れ!プップー

6日(水) お散歩

8日(金) 風船遊び

11日(月) 砂場遊び

13日(水) お誕生会(要予約)

15日(金) 親子で読書

18日(月) シャボン玉遊び

20日(水) ブロック遊び

22日(金) 積み木遊び

25日(月) ままごと遊び

27日(水) 支援閉所式

育児相談(電話・面接)
月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

3・4月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

＋4か月児健診

3月18日(月) 午前9時

4月18日(木) 午前9時

＋7か月児健診

3月18日(月) 午前10時

4月18日(木) 午前10時

＋ピカピカ1歳教室

4月12日(金) 午前9時30分

＋1歳6か月児健診

3月12日(火) 午後1時

＋すくすく2歳児子育て相談

4月19日(金) 午前9時20分

＋3歳児健診

3月12日(火) 午後1時20分

●健康や福祉、介護、健康診断などに
関するご相談・お問い合わせ先

- ・町総合保健福祉センター
- ・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。