



コスモスの会・代表  
上山 スツエ さん

## 仲間同士の交流の場です

市の講演会で体操を体験した人  
たちから、いきいき百歳体操をぜ  
ひ始めたいという声がたくさんあ  
り、興味を持った仲間14人とコス  
モスの会を始めました。取り組み  
を続けていくうちに、参加者から  
体操の効果が伝わり、現在会員は  
17人にまで増えています。

立ち上げの際、地域包括支援セ  
ンターのスタッフは話しやすく、  
親身になって相談に乗ってくれま  
した。3回目まで体操の指導や会

の進め方にアドバイスをいただき、  
体操の継続を後押ししてくれまし  
た。現在もたびたび様子を見に来  
てくれるので助かっています。

会の運営は自分たちで行ってお  
り、活動は週1回。百歳体操だけ  
でなく、支援センターから紹介さ  
れた「かみかみ体操」や発声練習  
などの健康法も取り入れ、1時間  
ほど体を動かしています。

体操の後にテーブルを囲み、茶  
飲み話をするのも楽しみです。



体操で楽しく健康・元気！市内で広がっています

# いきいき百歳体操の輪

介護予防効果の高さが話題になり、全国に広がっている「いき  
いき百歳体操」。手軽に始められることから、市内では住民が積極的  
に取り組むをはじめ、現在、27 団体 415 人以上が実践しています。



**効果を実感！  
体操が楽しみ**

植野 サカエ さん  
(小久慈町・もみじの会)

1 カ月ほど体操を続けたところ、膝の痛みが  
和らぎ、歩くのが楽になりました。今では階段  
の上り下りも苦にならず、家事もはかどって  
います。また、体重が減り体が引き締まってきた  
のを実感。今では週に1度の体操が楽しみで、  
病院の予約日を変更してでも参加しています。

楽しく実践！  
「いきいき百歳体操」

**笑顔あふれる  
体操の会**

大畑 定子 さん  
(宇部町・コスモスの会)

1 年以上も続く膝の痛みで、膝を曲げるのも  
大変でした。でも、体操を始めて2 カ月もする  
と、膝を折って座れるようになりました。春に  
は、しゃがんで草取りもできそうです。

体操の後は、テーブルを囲んで雑談。いつも  
話に花が咲き、笑顔になれます。



## いきいき百歳体操とは…

「いきいき百歳体操」は介護予防を目的に、  
高知県高知市で平成 14 年に考案されました。  
準備体操、筋力運動、整理体操から構成され、  
所要時間は 30 分程度。初めての人も簡単に始  
められ、手足につけたおもりで負荷を調整する  
ので、元気な人も体力に自信がない人も一緒に  
取り組むことができます。

「転びにくくなった」「体が軽くなった」など  
の効果がくちこみで広がり、体操は全国で取り  
組まれています。市内では8月に講演会で紹介  
されたことをきっかけに広がりを見せています。

住民が身近な場所に集まり、会場の準備から  
運営までを参加者の手で行うことがこれまでの  
介護予防の取り組みとの大きな違いです。

## いきいき百歳体操 おすすめポイント

- **動きが簡単な体操**  
手足におもりを着け、椅子に座ってゆっ  
くりと手足を動かす体操です。おもりで負  
荷も調整できます。
- **少ない頻度でOK**  
週に1～2回が体操の目安。1回行った  
ら2、3日休んで筋肉の疲れをとるほうが  
筋力が付きます。
- **転倒を予防できる**  
筋力がつき、動くことが楽になります。  
また転倒しにくくなり、骨折や寝たきりを  
防ぐことができます。

まずは  
気軽に  
ご相談

## みんなで始めてみませんか 地域包括支援センター ☎ 61-1557

地域包括支援センターではいきいき  
百歳体操のスタートをサポートします。

### ■サポートの内容

- ①体操用の DVD とおもりの貸し出し
- ②体操指導③定期的な体力測定

### ■サポートを受ける条件

- ①久慈市民②週1～2回集まり、3カ  
月以上取り組む③会場と椅子、テレビ、  
DVD プレーヤーを準備する※用意で  
きないときはご相談ください。