

いろは百歳体操

はじめてみませんか？

問合せ／長寿応援課 内線 2422

“いろは百歳体操”ってどんな体操？

おもりを使った簡単な体操です。おもりをつけたバンドを手首や足首に巻き、6種類の動作を10回ずつ、ゆっくり行うものです。おもりは1本200gで自分の体力や体調に合わせてながら重さを調節できます。続けることで、日常生活に必要な筋力を維持し、高めることができます。

また、いろは百歳体操は、住民の皆さんが主体となって、さまざまな地区で通いの場を作り上げていくものです。集会所など、身近な場所で体操をすることで、気軽に通え、ご近所さんと楽しくおしゃべりしながら体操ができ、それが長く続けていくことにもつながります。

「この体操をやって、いつまでも元気でいたい！」と思う人は、ぜひ、いろは百歳体操をご近所ではじめてみましょう。

現在市内に5か所、いろは百歳体操の「通いの場」があります。

対象者／どなたでも(サロンくすのきについては、宗岡団地に住んでいる人)

参加費／無料

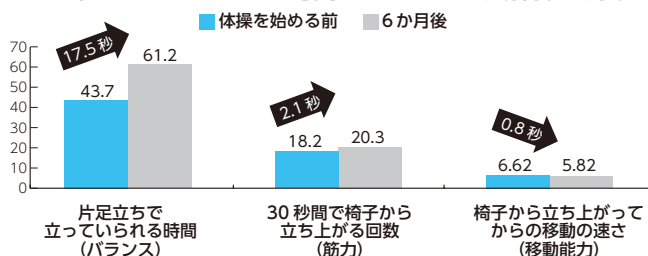
通いの場	場所	日時	
ハイデンス	上宗岡 4-6-27	毎週火曜日	午後1時30分～3時
サロンくすのき	上宗岡 1-4-66	第1・第3水曜日	午後1時30分～3時
特別養護老人ホーム あったかの家	下宗岡 3-5-15	毎週金曜日	午後1時30分～3時
特別養護老人ホーム 志木瑞穂の森	中宗岡 3-16-53	毎週水曜日	午後1時30分～3時
たての杜	幸町 4-7-8	毎週火曜日	午後2時～3時30分

※50歳代から90歳代までの幅広い年齢層の人たちが参加しています。

いろは百歳体操の効果

いろは百歳体操を続けることで、片足で立っていられる時間や30秒間で椅子から立ち上がる回数が増えたり、椅子から立ち上がったからの移動の早さが短くなるなど、体操の効果が現れています。

志木ハイデンス 6か月間でのいろは百歳体操の効果



参加者の声



もともと夫婦で、ウォーキングをしていたのですが、膝が痛くなったので、控えていたところ、い

ハイデンスに参加中！ろは百歳体操に出会
笠 満利子さん いました。

いろは百歳体操は、自分の体調にあわせ、おもりを調節でき、また、椅子に座ったままできるので、80歳の私でも無理なく続けられています。

会場も自宅の近くで気軽に通え、週に一度マンションの皆さんともお会いできるので、生活に張り合いが生まれました。転ぶ回数も減り、楽しく参加できていますので、これからも皆さんといっしょに、健康のためにも続けていきたいです。

いろは百歳体操サポーターが地域で活躍しています

「いろは百歳体操サポーター」は、いろは百歳体操の普及や体操の指導などをする地域の盛り上げ役です。

現在、約60人のサポーターがさまざまな地域で活躍しており、引き続き、市では、サポーター養成講座を実施していきます。



志木ハイデンス
だんだん
暖団会 会長
たまち まさよし
田町 正由さん

広報しきでいろは百歳体操を知り、この体操を志木ハイデンスでもやってみたいと思い、サポーター養成講座を受講しました。

昨年9月の第1回目から30人以上の参加があり、現在も毎回30人以上の参加があります。ハイデンスの住人だけではなく、近隣の皆さんも参加していて、参加する皆さんが、この体操を楽しみにしてくれているので、発起人の1人として、うれしく思っています。

週に1回の活動のため、目に見える効果は、なかなかわかりませんが、しかし、この活動をはじめて約9か月、参加する皆さんの雰囲気、明るく元気になっているように思います。この活動を、いつまでも続けられる限り続けていきたいですね。