

# いきいき百歳体操通信 第6号

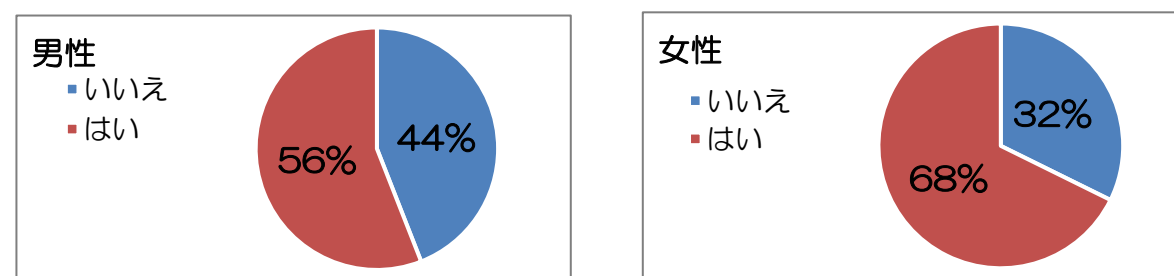
現在、新型コロナウイルス感染症のため、今まで当たり前に行っていたことが当たり前でなくなり、日常生活においてたくさんの方が変化し、今後も続いていくと思われます。

特に、4月7日に緊急事態宣言が出され、解除されるまでの約2カ月近くの「自粛生活」は「いきいき百歳体操」も含め多くの活動が中止されました。

## ● 自粛生活での変化は？

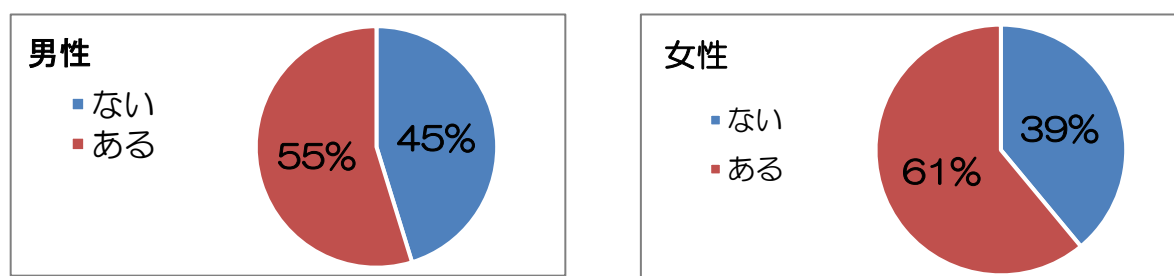
緊急事態宣言解除後、『新しい生活様式』のなかで、「いきいき百歳体操」も徐々に再開し始めました。自粛期間中、自宅で過ごす時間が増え、体力低下や健康を損なうことが心配されたため、再開時に体調や生活の変化についてアンケートを実施しました。対象者は「いきいき百歳体操」を再開した533名（男性84名、女性449名）で、平均年齢は76.4歳（男性79.0歳、女性76.0歳）です。

### 1) 自粛期間中、動くことが少なくなりましたか？



上記のように、男女とも活動量減少している方が半数以上ですが、全世代において女性が男性より多く、特に85歳以上女性は9割が活動量低下を感じていらっしゃいました。

### 2) 自宅で何か運動などに取り組まれましたか？



女性は男性と比べると健康意識が高い人が多いといわれています。自粛生活前から取り組まれていた活動も多いと思いますが、全世代を通して意識して運動されたのは女性が多い結果でした。内容は、男女ともに1位が「ウォーキング・散歩」で2位が「ラジオ体操」で、その他としてテレビ体操、ストレッチ、自己流の運動などがありました。また、男女ともに

「畑仕事をしていた」という回答が多く、自粛生活によって活動量や体調が変わらない理由の一因だと考えられます。

体重の変化は、男性が「増えた14%、減った21%」、女性が「増えた28%、減った11%」という結果でした。女性は体重の増減に敏感なため、わずかな変化も意識していることが関係していると思われます。

その他、痛みの増強は男女とも膝が圧倒的に多く、次いで腰となっています。動作の変化については、「立ち座り」特に「立ち上がり」がしにくくなったとの意見が多くみられました。痛みによる影響も大きいですが、「立ち上がり」で必要な筋肉は、動かないことで弱くなりやすい部分でもあります。今後はそれを意識しながら『椅子からの立ち上がり運動』に取り組んでいただきたいと思います。

## ● 新しい生活様式のなかでの「いきいき百歳体操」

再開後、コロナの感染予防をしながら、体力づくりや筋力運動、そして交流の場としての「いきいき百歳体操」行っています。また、夏場は熱中症対策も加わり、いろいろと工夫して取り組んでいただきました。

今後も、今までとは違う対策への負担や、戸惑いも多くあると思いますが、お互いに意見を出し合って、現状を踏まえつつ折り合いをつけながら、無理のない活動をしていただきたいと思います。今後、新しい情報があれば随時お知らせしていきます。



## ● エアコンをつけての換気について

3密回避のために換気は重要です。ただ、今までの猛暑、これからは寒さへの対策も重要です。活動中、常に窓を全開して換気をするのではなく、エアコンをつけて適温にして、30分に5分程度、2カ所以上の窓やドアを開けて空気の入替えを行ってください。換気扇を利用していただくのもひとつです。

お問い合わせ	太子町社会福祉協議会 太子町高年介護課	079-276-4111 079-276-6639
--------	------------------------	------------------------------