いきいき百歳体操通信　第5号

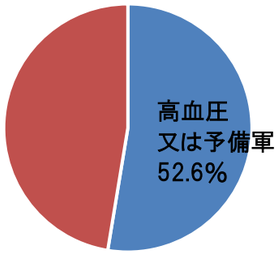
●　90歳以上の参加者への表彰

令和元年９月１６日の敬老の日、太子町立文化会館において、太子町敬老会が開催されました。そのなかで、「いきいき百歳体操」に取り組まれている90歳以上の参加者へ「すこやか長寿賞」が授与されました。「すこやか」という言葉どおり、姿勢もよく、しっかりとした足取りでした。

毎年、表彰者がいらっしゃることが、活動継続の励みになります。

●　数を数えながら、体操を！

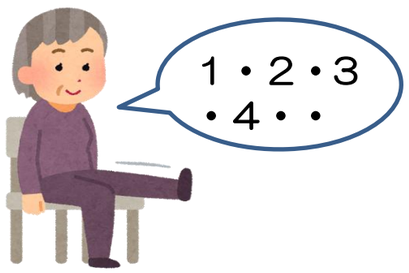
現在、参加者に健康チェック用紙を記入していただいています。587人(9月9日現在)の結果で、高血圧またはその予備軍が309人おられ、全体の52.6%と半数以上の結果となりました。



体操を行うにあたり、『息を止めないように』とお伝えしていますが、なかなか難しいのが現状です。息を止めて運動をすると、力が入りやすく、手足を動かしやすいという利点はありますが、血圧の上昇だけでなく、変動も多くなります。

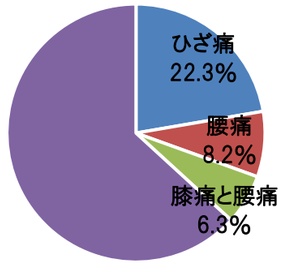
『息を止めず体操すること』は難しいですが、『数を数えながら行うこと』はできるのではないでしょうか？『声を出すこと』自体にも、よい効果があります。

息んで体操するのではなく、ゆっくりと数を数えながら行うことで筋力をつけることが『いきいき百歳体操』の特徴でもあり、安全に行うためにも必要です。



今後、各地域でDVDの音量より大きなかけ声が聞こえるようになるのを楽しみにしています。

●　ひざや腰の痛みにおけるストレッチも大切です！



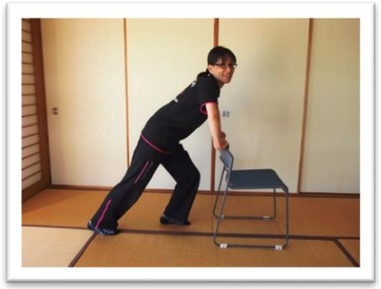
前記の健康チェック用紙において『関節の痛み』も記入していただきました。一番多いのが「ひざ」で次いで「腰」となり、両方あわせもつ人や、今はないけど時々痛くなると話される人も多かったです。

「いきいき百歳体操」は、「筋力をつける」ことが主な目的ですが、その前後のストレッチも非常に重要です。痛みのため関節を動かさないようにしていると、徐々に筋肉が硬くなり痛みが悪化したり、関節の可動域が狭くなっていくこともあります。

ストレッチにはいろいろな方法がありますが、下記は「いきいき百歳体操」に含まれているものです。痛みのある人は、調整しながら取り組んでいきましょう。

※心配な人は、主治医に相談して取り組んでください。

●　ひざの痛みがある場合に必要なストレッチ



［ふくらはぎを伸ばす］

［太ももの裏・ふくらはぎを伸ばす］

●　腰痛がある場合に必要なストレッチ

［肩と脇腹を伸ばす］

［脇腹を伸ばす］

［お尻や太ももの裏を伸ばす］

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