

『いきいき百歳体操』で短期集中型運動教室大成功♪ こんな効果が!?

前月号でもご紹介しました『いきいき百歳体操』※を中心に実施した短期集中型運動教室が無事に終了しました。

この教室は、町(健康福祉課)と共同して週に2回、3か月間、町内有志の高齢者11名の方に協力して頂き実施してきました。

今回は3か月間『いきいき百歳体操』を行った参加者の成果をご報告します。

※いきいき百歳体操…介護予防を目的に作られた、重りを使った運動です。もともとは、平成14年に高知市で高齢者が元気になるためのプログラムとして開発され、「DVDを見ながら自分たちで簡単にできて、効果も高い運動」と話題になり、今では全国各地に広がっています。

	説明	初回時(5/12) 全体平均	最終時(7/28) 全体平均	差異
①開眼片足立ち	目を開けた状態で片足で何秒立てるかを測定	4.18秒	7.52秒	3.34秒↑
②長座体前屈	体の柔らかさを測定	27cm	29cm	2.0cm↑
③Timed Up & Go	椅子から立ち上がり3m先の目標物を回って椅子に座るまでの時間の測定	19.98秒	13.53秒	6.45秒↑
④5m最大歩行	5mをできるだけ早く歩いたときの時間の測定	10.21秒	5.53秒	4.68秒↑
⑤30秒椅子立ち上がり	30秒間に椅子の立ち座りが何回できるかを測定	7.36回	12.73回	5.37回↑

※③と④は数値の低い方が良い結果となります。

☆特に成果の大きかった事例

・5m最大歩行において、杖をついて46秒かかった参加者が、3ヶ月後には杖なしで18秒で歩けるようになった。

○その他参加者の感想

- ・トイレの立ち座りが楽になった。
- ・部屋の段差が気にならなくなってきた。
- ・ペットボトルのふたを自分で開けることが出来るようになった。
- ・足の運びが良くなった。
- ・… などなど他にもたくさんの良い効果を実感されたようです。



開眼片足立ち 測定の様子

○担当者より

3ヶ月を通して参加者のみなさんの身体の変化はもちろんのこと、表情も大きくかわり、とても明るくなったのが印象的でした。なにより、参加者の方が運動の大切さを実感し、今後も運動を続けていきたいと言っていたことが一番の成果ではないかと思っています。

現在『いきいき百歳体操』を中心に行う自主運動グループを美郷町内で広めるために、町(健康福祉課)と共同して計画を進めています。

準備が整い次第、改めて案内をしますので楽しみにお待ちください。

最後に教室最終日に参加者の方からいただいた短歌をご紹介します。

此の逢瀬 大事にしたい百歳体操 明日の力の 糧をいただく
(西郷地区 女性)



体操の様子



Timed Up & Go 測定の様子

美郷町地域包括支援センター

西郷中学校で 認知症サポーター養成講座を 開催しました♪

今回は、夏休み中の登校日に、生徒・先生方含め55名の方が参加しました。
皆さん熱心に耳を傾けていただき、それぞれの思いをアンケートに記入してもらいました。

(アンケート回答の一部です。)

- ・身近な人と話をして認知症についてもっと深めたり、高齢者の方々と話をしてほしい。
- ・相手の目線に合わせて話をしたり、きちんと聞こえる様に声をかけたい。
- ・地域の人と交流を深めたい。

今回受講された皆さんが、認知症になっても安心して暮らせる町づくりに向けて、地域での応援者となって活動していただく事を期待しています。



認知症について知っている人～?



さあ、今日から皆さんも認知症サポーターです!

「認知症サポーター養成講座」を受講してみませんか?

～例えば～

- ・会社の職員研修に
 - ・学校での福祉教育に
 - ・自治公民館活動の一環として
 - ・各種団体の研修など
- お気軽にお問い合わせください。はりきって伺います。

相談窓口

- <美郷町地域包括支援センター>
美郷町西郷田代29番地1 0982-66-2477
- <美郷町安心生活支援センター>
美郷町西郷田代29番地1 0982-66-2640

認知症を学び
地域で支えよう

