

みんなで延ばそう健康寿命！

はじめてみませんか？ いきいき百歳体操

市では県の「地域づくりによる介護予防推進事業」のモデル事業を受け、大草町のいきいき貯筋クラブのメンバーが、8月から10月までの3ヵ月間、週1回『いきいき百歳体操』を実施してきました。

初回と最終回には体力測定を実施し、効果を判定したところ5種目すべてが改善され、驚くような効果が得られました。

このように市では、介護予防と健康寿命の延伸を目的に、本事業を市内全域に普及させ、各地区や各団体で百歳体操を実施していきます。



■募集要件

- ①概ね65歳以上の方が5人以上集まることのできるグループ
- ②週1回百歳体操を実施することができると見られるグループ
- ③会場及びテレビ、DVDプレーヤー、いす、血圧計等の必要物品を準備することのできるグループ

■内容

百歳体操は、重量の調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、いすに座ったままゆっくり両腕を前や横に上げたり、膝を伸ばしたり、簡単な動作をDVDを見ながら行なう筋肉運動で、所要時間は約35分程度です。

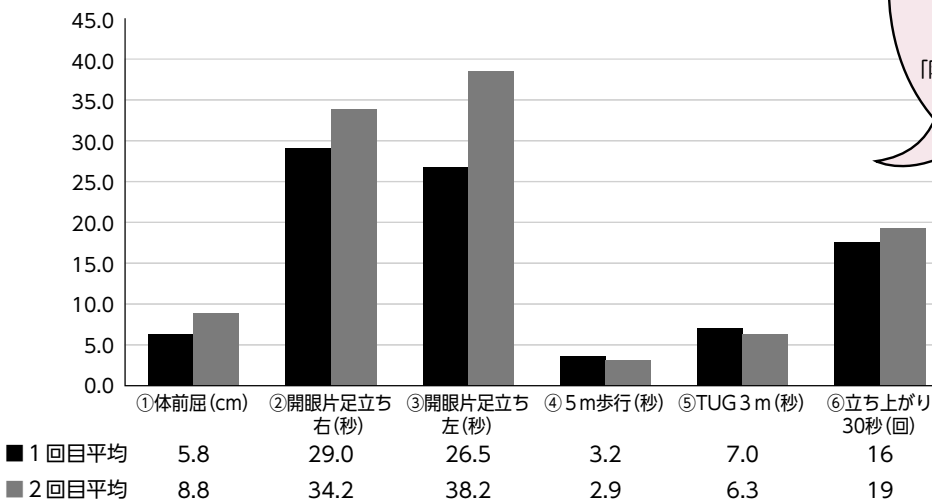
■市では次の事項の支援を実施します

- ・百歳体操の実施方法の指導
- ・DVD、重りの貸し出し
- ・体力測定の実施

■申し込み・問い合わせ

保健課介護支援担当
☎ 23-4313

大草町百歳体操体力測定結果



いきいき百歳体操に 参加された皆さんの感想

「知り合いができた」
「気持ちが明るくなった」といった精神的な効果があがったと同時に、健康面では「体力がついた」「足腰の痛みがなくなった」「階段の上り下りが楽にできるようになった」「歩くのが早くなった」などの効果が表れているそうです。

※この結果は、百歳体操に参加された18名の方々の参加前（1回目）と参加後（2回目）の体力測定結果を平均した数値です。

※TUG (Timed Up to Go) 肘掛つきの椅子から立ち上がり、3m歩行し、方向転換後3m歩行して戻り、椅子に座る動作までの一連の運動

「ご意見を
お寄せください」

第2次健康増進計画（案）
のパブリックコメント

市民の皆さんの健康増進の指標である第2次健康増進計画を策定するにあたり、その計画（案）について、皆さんからのご意見を募集します。

■閲覧・意見募集期間

1月15日（金）～
2月12日（金）まで
8時30分～17時15分

※窓口での閲覧及び提出は、土・日曜、祝日を除く

■計画（案）の公表場所

- ・市ホームページ
- ・市役所1階情報公開コーナー
- ・保健福祉センター窓口

■意見書の提出方法

意見の要旨及び理由、住所、氏名、連絡先を記載した書面を、郵送（必着）、FAX、メールまたは保健福祉センター窓口にご持参ください。

■問い合わせ・提出先

保健福祉センター

☎ 23-4310

FAX 23-4316

kenkou@city.nirasaki.lg.jp