



町民の約3人に1人が65歳以上の高齢者

1995年度の平泉町の人口は9288人、このうち65歳以上の高齢者は1967人。そして2015年度には人口が7935人、このうち65歳以上の高齢者が2747人に推移するなど、町の人口は減少傾向ですが、高齢者人口は着実に増えていきました。町の人口に占める65歳以上の人の割合である高齢化率は、15年度には34.6%となっており、町民の約3人に1人が高齢者という現状です。そして今後も町内の高齢化はさらに加速していくものと考えられます。

健康で明るく元気に生活するための健康づくり

町の要介護認定者の合計数は11年度には446人でしたが、15年度には571人に増えており、年々増加傾向にあります。中でも要支援1、要支援2、要介護1の軽度認定される人が半数近くを占めています。そこで町では、町民が健康で明るく元気に生活できるように健康寿命（介護を受けたり、病気で寝たきりになったりせず、健康で自立した生活を送れる期間）の延伸を目標に、疫病予防や健康増進、介護予防などのさまざまな健康づくりを推進していきま

いきいき百歳体操ってどういう体操なの？

いきいき百歳体操は、高知県高知市が開発した重りを使った筋力運動のこと。重りを手首や足首に巻きつけ、椅子に座ってゆっくりと手足を動かしていきます。体操は準備体操、筋力運動、整理体操の3つで構成されており、全部で30分程度。週1回、3カ月程度継続することで、全身の筋力が向上し、健康寿命の延伸につながります。

「平泉いきいき百歳体操」を3カ月間体験した人へのアンケート調査 (回答者数39人、複数回答あり)

アンケート項目	回答者数
週1回出掛けることで、生活の楽しみが増えた	34人
人付き合いが増えたり、人間関係が広がった	28人
自分もやればできるという自信がたった	28人
つまづいたり転んだりすることが少なくなった	27人
調理や掃除など、自分の生活の中で動くことが増えた	27人
立ったり座ったり、階段を上ったりすることが楽になった	24人
生活にメリハリができた	24人
膝の痛みなど症状が軽くなった	23人

無理なく気軽に実施できるいきいき百歳体操

体操を3カ月間継続することで効果を実感

いきいき百歳体操はほとんどの動作を椅子に座った状態で行うため、腰や膝に大きな負担がかかりません。使用する重りも調節できるため、自分の筋力や体力に合わせた無理のない運動ができます。

また毎日運動する必要もありません。1回運動をしてから2、3日休んで筋肉の疲れを取った方が、筋力が付きやすくなります。そのため筋力運動は気軽に週2回程度続けていくことで、効果的に筋力の向上を図ることができます。

いきいき百歳体操を3カ月間体験した人を対象にアンケート調査を実施した結果、「つまづいたり転んだりすることが少なくなった」「立ったり座ったり、階段を上ったりすることが楽になった」などの感想が多くあり、参加者の運動能力が改善されていることがわかります。

また参加者からは「人付き合いが増えたり、人間関係が広がった」など、体操を通じて地域の交流が活発になり、参加者同士の絆が深まったとの声も聞かれました。



第2特集 目指せ！健康長寿
—平泉いきいき百歳体操を始めよう—

「年を取ると誰もが体が弱っていき、介護が必要になる」と思っていますか？
実はいくつになっても体力や筋力をつけることができます。
平泉いきいき百歳体操(※)で体力をつけて、いくつになっても元気いっぱい生き生きとした生活を送りましょう。

※介護予防に効果がある筋力運動

写真：平泉いきいき百歳体操に取り組む14区の皆さん

集う人たちがみんなが健康で笑顔になれる場所

1月20日午前10時、14区公民館に地域のお年寄りたちが続々と集まってくる。今日は14区住民有志による「平泉いきいき百歳体操」の日です。

14区で平泉いきいき百歳体操が始まったのが、2016年11月。今回で9回目の開催ですが、毎回20人以上が参加するなど、体操の評判は好評です。

参加者は公民館に入ると、まずは仲間たちとの世間話。そして開始時刻になると、約30分間かけて体操をして体を動かす、心地良い汗を流します。体操が終わると、また仲間たちとの楽しい世間話が始まります。

参加者は「最初は体の節々が痛かったけど、体操を続けたことで筋力がついたよ」「以前は腰が曲がって痛かったけど、今ではだいぶ楽になった」など体操の効果を実感するだけでなく、「みんなと会って話すのが楽しく、毎回欠かさず参加しているよ」と笑顔を見せます。

平泉いきいき百歳体操は14区だけでなく、2区、4区、12区、21区でも行われており、どの会場も集う人たちがみんなの笑顔であふれています。

interview
地域の人々と仲良くなり、絆も深まった

鈴木 良子 さん (79歳・21区)

1年ぐらい前から体操に取り組んでいますが、膝の調子が良くなってきました。体操を通じて地域の人々と仲良くなり、絆も深まりました。また体操だけでなく、茶会などさまざまなイベントも開催したりするため、週1回の体操の日が待ち遠しいです。

interview
続けていくうちに体のバランスが良くなった

前田 フミ子 さん (79歳・14区)

14区で実施されている「平泉いきいき百歳体操」に初回から参加しています。簡単な体操なんですけど、実際にやってみるとすごく疲れます。けど続けていくうちに体のバランスが良くなっていました。体操だけでなくみんなと会っておしゃべりするの目的のひとつです。