



①\_会場準備や後片付けなどは参加者の当番制で実施／②\_会場となる12区公民館／③\_笑顔でおしゃべりする参加者／④⑤\_サプライズで手渡された記念品に喜びの声をあげた／⑥\_100回を記念し開催された茶話会／⑦\_体操を開始してほぼ丸2年で100回に到達した／⑧\_体操だけでなく近所の人たちと話すのも楽しみのひとつ



### モデル地区となった第12区

町では介護予防を目的として、平成27年度から「平泉いきいき百歳体操」の普及に力を入れ始め、平成29年12月現在、町内11団体が体操に取り組んでいる。

第12区はモデル地区として27年11月下旬、12区公民館を会場に週1回のペースで体操を開始した。体操には1回につき60〜80代の地区住民30人前後が参加。参加者は老人クラブである12区伽羅楽クラブ主体で始まったが、声を掛け合い老人クラブ以外の人も参加するようになり、現在では世代間交流の場にもなっている。また当初の運営は、自治会と自主防災会の役員、民生委員、保健推進員、公民館長が実施していたが、近ごろは自分のことは自分でやると決め、会場準備や掃除などを参加者自身が行うようになり、自発的な活動になりつつある。

### 体操が通算100回到達

29年11月23日、第12区が体操を開始して100回目到達した。この日も参加者は「1、2、3、4」と大きな掛け声を会場に響かせながら、重りを着けた手足を動かし、約40分間運動をこなした。

## Chapter 3 「平泉いきいき百歳体操」第12区×介護予防

一人では健康づくりも生きがいくくりも長続きしない。仲間と一緒に談笑しながら、楽しく続けることが大切。

### いきいき百歳体操で筋力向上

いきいき百歳体操は、米国立老化研究所が推奨する運動プログラムを参考に、平成14年に高知県高知市が開発した重りを使った簡単な筋力運動の体操のこと。体操は、イスに腰をかけ、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を行っている。

筋力運動では、0キから2・2キまで10段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、ゆっくりと手足を動かしていく。この運動を1週間に1回継続して実施することで、日常生活に必要な筋力が向上していく。

筋力が向上することで、物を持ち上げるなどの動作が楽になる。またバランスを保つ力が増えるため、要介護の原因となる転倒による骨折や衰弱、関節疾患などを防ぐことにつながる。



百歳体操に取り組む第12区の住民

参加でも良い気分転換になる「みんなと話ができて楽しい」など日々の生活の生きがいにもつながっていると話す。体操は単なる健康づくりの場としてではなく、地域づくりの場にもなっている。

### 地域住民が主体の体操

「平泉いきいき百歳体操」は地域住民が主体となって活動を行う、これまでになかった介護予防運動の取り組みであり、これがきっかけで地域のつながりが一層強化されている。

一人では無理でもみんななら続けていける。仲間と談笑しながら、楽しく健康づくりと生きがいづくりができる「平泉いきいき百歳体操」。第12区では100歳目指して今週もみんな元気な体操を続けている。



12区伽羅楽クラブ会長 千葉 清さん  
Chiba Kiyoshi

平泉いきいき100歳体操を100回も続けることができ感謝です。自分自身、この体操を続けていくうちに体が軽くなり、体力もついてきました。今後も地域の人たちと一緒に続けていきたいと思っています。



第12区長 鈴木 節郎さん  
Suzuki Seturo

自治会と自主防災会、民生委員、保健推進員、公民館長、保健センターなど、多くの人の支えがありここまで続けることができました。健康長寿の体操として、これからも150回、200回と続けられたらいいです。