



みんなで続けよう! 長生き体操で元気な毎日

目的は2つ
「飯南町 長生き体操」とは
●筋力維持・向上
 長生き体操は全12種類。手首や足首に「重り」をつけて、季節の童謡にあわせて体を動かします。重りは一つ200gの鉄の棒。本数を変えれば自分好みの重さに調節できます。(安全で効果のある負荷量よりハビリテーションの専門職が説明します)
 ●地域・仲間づくり
 地域の皆さんが主体となつて行う地域づくり・仲間づくり

も長生き体操の目的の一つです。週に1回集まり運動をすることで仲間が増えます。また、集まって世間話をしたりすること自体も楽しみになり、認知症予防にもなります。このことが地域そのものの活性化につながります。
効果を実証。広がる体操の輪
 長生き体操の効果検証を4月から6月の間で実施しました。体操開始3ヵ月後には、一目で歩きぶりが改善したことが分かる人や、歩くスピードがほぼ倍になった人もいます。
 現在では、6月からの3ヵ月間で、6箇所約80人の体操自主グループができました。9月、

10月には取り組んでみたいという地域から多くの手が挙がっています。
 「仰向けで眠れるようになりまし」と話すのは、左見の三上朋子さん。体操を始めるまでは、腰が痛くて横向きでしか眠れなかったという。
 野萱の森通子さんは大正10年生まれの95歳。「こうやってみんなで集まってやるのがいいことだね」と話します。地域の人から声をかけてもらったそう。
 反対に地域の人は「森さんに引張ってもらっています」と話していました。隣近所、お互い気にし合うということにもつながっているようでした。



重りの負荷もなんのその。野萱の森さん

**長生き体操をしてみたい人
ご連絡ください!**

- 3人以上、週1回以上
- 場所はどこでもOK
- 他の人の受け入れを拒否しない

以上の3つを満たせば、教材(運動の書いてあるパネル、CD、体操用重り)を無料でお貸しします。最初の3~4回は町から指導に伺います。

■お問合せ
 あんしんサポートセンター(地域包括支援センター)
 (電話72・1770)



AR
動画

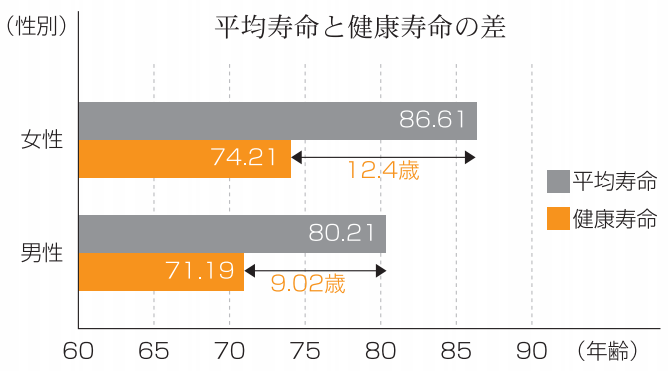
赤名中市の皆さん(飯南町第1号のグループ)

**地域づくりと健康づくり
欠かせない高齢者の力と笑顔**
 体操は1時間という長時間で、重りで負荷をかけるので決して楽とは言えません。それでも、会場には楽しそうに話す皆さんの笑顔が溢れています。
 運動を一人で始めるのは敷居が高いと思います。でも、隣近所の人からの声かけと通いの場があれば、気軽に運動を始められるのではないのでしょうか。なにより、地域のつながりと元気が生まれます。
 健康づくり、地域づくりは行政だけではできません。そこで暮らしている人たちが、生き生きと元気に笑顔で生活していれば、地域には活力が生まれます。
 「やってみよう」という思いを行政が全力で応援します。「飯南町 長生き体操」皆さんで始めてみませんか?

「ちようちようちようちよう 菜の葉にとまれ♪」集会所の戸を開けると歌声が聞こえてきます。誰もが願う、楽しい毎日と健康長寿。今、町内各地で取り組みの輪が広がっている「飯南町 長生き体操」を紹介します。

延びる平均寿命、広がる健康寿命との差
 日本人の平均寿命は、平成27年には女性87・05、男性80・79となり、共に過去最高となりました。
 この平均寿命とともに注目されているのが「健康寿命」。平均寿命は寿命の長さを、健康寿命は、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間を表します。
 平成25年の国の調査では、平均寿命と健康寿命の間には、女性約12年、男性約9年の差があります。(グラフ参照)
 差が大きくなれば、医療費用や介護費用がかさむのはもちろん、自分自身や家族の負担も大きくなってしまいます。

高齢者に多い課題
 町内で多いのが、「足腰が弱る↓外に出なくなる↓動けなくなる↓足腰が弱る↓外に出なくなる↓…」というケース。この悪循環に、関節の痛みや認知症などの要因が加わって、寝たきり、つまり支援・介護が必要な状態になっています。



ポイントは筋力維持・向上
 高齢者であっても、適切なトレーニングをすれば、筋力を向上させることができます。筋力の向上に大切なのは次の3点。
 ①口の機能を保つ(食べる・しゃべる)
 ②たんばく質など十分な栄養を摂る
 ③適度な休息をとりながら、一定以上の負荷をかけた運動をする