

# 80歳を超えてからでも体力がつく効果的な体操

## 只見町「いきいき百歳体操」の取り組み

皆さんは「いきいき百歳体操」をご存じでしょうか。この体操は高知県高知市が平成14年に開発したもので、日常生活でよく使う腕や足などの大きな筋肉を鍛える高齢者向けの介護予防体操です。体操の効果は大きく、まず「筋力」が付き、そして筋力がついたことにより体が軽くなり、転倒しにくい体になるなど介護予防につながっていきます。今では日本全国約5千会場で実施されており、福島県内でも導入する自治体が増えたことから只見町でも平成28年度から導入いたしました。

今回は、この只見町の「いきいき百歳体操」の活動についてご紹介いたします。



▲(写真1)映像を見ながら「いきいき百歳体操」を実践する皆さん



◀説明会でのアドバイザーの百歳体験の様子

### — いきいき百歳体操を —

#### 導入した背景

これまでの町の介護予防事業は、保健師が運動機能向上を図る教室などを開催する「町主体」で実施してまいりました。しかし、運動教室卒業後に継続可能な教室がないため、十分な効果が得られませんでした。

そこで町では平成28年度より、住民運営による継続的な教室の実現を目指すため、「住民主体」で通いの場を構築する国のモデル事業「地域づくりによる介護予防推進支援事業」を受け、介護予防に高い効果を得られる高知県高知市が開発した「いきいき百歳体操」を、町で取り入れることにしました。この「いきい

き百歳体操」の効果を知っていただくため、国・県からのアドバイザーによる町民向けの説明会を実施し、実際に体操を体験していただくなど、その効果を理解していただくことからスタートしました。

#### — いきいき百歳体操とは —

この体操は、「イス」や「おもり」、映像を見るための「テレビ」が必要になりますが、これらが揃えば、自身で実施することも可能な体操になっています。写真1の体操は、DVDの映像を手に、「おもり」を使ってみんなで行う筋力運動です。体操の内容によって腕や足に「おもり」を取り付け、「おもり」は自分に

測定項目	実施前(平均)	実施後(平均)	備考(測定値の平均年齢81歳)
開眼片足立ち	16.9秒	27.0秒	平均で10.1秒長くなりました
握力(右)	19.8kg	21.9kg	平均して2.1kg強くなりました
握力(左)	18.4kg	20.4kg	平均して2kg強くなりました
歩行速度	9.5秒	8.5秒	平均して1秒早くなりました

▲「表1」体力測定(実践前・実践後)の結果

「表2」布沢地区の方々の声

- ・痛かった肩が痛くなくなった
- ・転ばなくなった ・寝起きが良くなった
- ・膝が痛くて歩くことができなかったが、歩けるようになった
- ・階段の下りでテンポ良く降りることができるようになった
- ・誰かの支えがなくても、1人で車に乗ることができるようになった など



▲「いきいき百歳体操」を実践された布沢地区の皆さん



▲手足をバランス良く動かします



▲「おもり」を装着

あつた重さで体操が行えます。週に1回程度、3ヶ月間継続することにより、歩くために必要な筋力が向上します。「いきいき百歳体操」は、週1回程度と開催頻度が多いため、今回希望していた布沢地区をモデル地域として実施することとなりました。

— 体力測定で効果を見る —

布沢地区では今年1月～3月までの3ヶ月間、既に実施しているサロンとは別に週1回「いきいき百歳体操」を実践しました。今回実施にあたり、運動の効果把握するため、実施前と実施後に体力測定を行い、効果を確認しました。体力測定の結果は「表1」のとおりで、多くの参加者が筋力やバランス能力、歩行能力などに改善が見られ、高い効果が確認できました。

— いきいき百歳体操を 実践してみよう —

「いきいき百歳体操」を始めたばかりの今年1月は、全員が同じ速さで揃って体操することができず、休みながら行っていました。しかし3ヶ月後には、「おもり」を使った状態でも、全員が揃った動きで体操ができるようになり、大きな変化が見られます。

した。また、運動を実施された方からは、「転ばなくなった」など「表2」のような喜びの声が聞かれました。

— 健康づくりの場から 地域のつながりの場へ —

3ヶ月間「いきいき百歳体操」を実践した結果、布沢地区の方々は、歩く力や体力が向上し、普段の生活のうえでも効果を実感できるようになりました。

特に、外出が少なくなる冬間に週1回実施したことで、みんなで顔を合わせる機会が増え、地域に笑顔が多くなりました。

このように「いきいき百歳体操」は、単なる健康づくりの場としてだけでなく、地域のつながりの場にもなっており、地域交流の向上につながっています。

「いきいき百歳体操」は小人数でも、集まった方々でできる体操です。隣近所が集まって実施することができると、このハートの低さも魅力のひとつです。只見町地域包括支援センターでは、今後さまざまな地区に広がっていくよう活動してまいります。

◆問合せ先

只見町地域包括支援センター