

自治会でもモデル地区として先行実施、その効果を聞きました



荒見自治会で実施

大林町自治会

つた なつえ
薦 夏江さん(写真左)
きせ
木瀬 みよ子さん(同右)

はじめて「健康のび体操」の事を聞いた時は、正直なところ「面倒臭い」と思っていました。佐伯先生の印象が良くて、体験したら気持ち良くて、無意識に体がちじこまっていたんだな、と実感しました。仲間と一緒に、週に1回、百歳体操と合わせて健康のび体操を続けています。



吉身中町自治会

なかじま ひろこ
中島 弘子さん(写真左)

平成28年9月にモデル事業で健康のび体操を体験しました。たった3ヵ月で上がらない肩が上がるようになったり、参加者のデータから効果が実感でき、佐伯先生に自治会用のDVDを作ってもらって同好会の形で継続する事になりました。今年から百歳体操と合わせて行うようになり、16人の仲間が楽しく健康づくりをしています。



「守山ニュース」の番組をチェック！
ホームページからもご覧になれます。

健康のび
体操を特集



前編 後編

あなたの地域で「健康のび体操」始めてみませんか

- ◇ **体験会を実施**
時 6月22日(金)午後1時30分～3時
所 市民体育館 大アリーナ
対 いずれかに該当する人
・医師から運動制限を受けていない原則65歳以上の人
・65歳未満で、今後のび体操の自主グループ活動を主体的に運営できる人またはすでに自主グループなどで活動の中心になっている人
定 先着100人
持 バスタオル、タオル、飲み物(室内用運動靴、動きやすい服装)
申 6月15日(金)までに地域包括支援センターへ申し込み。
- ◇ **グループを募集**
①健康のび体操を新たに始めるグループ、②健康のび体操を続けてやってみてみたい人、自主グループをこれから立ち上げる人をそれぞれ募集します。詳しくは地域包括支援センターへ問い合わせください。

身近な地域でできる百歳体操 市内53カ所で実施

- ◇ **守山百歳体操・認知症予防教室参加者を募集**
(第1、第2教室/全12回)
時 7月2日(月)、9日(月)、16日(水)、23日(月)、30日(月)、8月6日(月)、16日(木)、23日(木)、27日(月)、9月3日(月)、10日(月)、25日(火)
所 地域総合センター
時 8月6日(月)、16日(木)、23日(木)、27日(月)、9月3日(月)、10日(月)、19日(水)、10月1日(月)、10日(水)、15日(月)、24日(水)、29日(月)
所 北公民館
対 いずれも
①介護認定を受けていない、もしくは総合事業非該当の市内に住所を有する65歳以上の市
②総合事業該当者、要支援1、2の認定を受けている市内在住の65歳以上の人(1教室5人程度まで。1人1教室のみ参加可)。
定 先着30人
申 第1教室 6月1日(金)～15日(金)
第2教室 6月1日(金)～7月13日(金)
他 第3教室(あまが池プラザ)は10月から開始予定。



二町自治会で実施

身近な地域でできる

みんなの介護予防

「守山健康のび体操」と「守山百歳体操」のすすめ

地域包括支援センター ☎(581)0330 ☎(581)0203

超高齢社会を迎え、本市でも要介護状態にならずに健康に過ごせる期間(健康寿命)をいかに延ばせるかが課題になっています。そんな中、健康寿命の延伸に向けて介護予防や健康維持が最も重要となっています。

本市では、理学療法士の佐伯 武士氏が開発した「のび体操」を、高齢者の生活動作改善や不良姿勢の改善を目的としたトレーニングとして平成28年度の介護予防事業に取り入れ、従来の百歳体操に加え、地域でのさまざまな形での交流の場づくりをさらに広めたいと思っています。

「のび体操」の開発者の佐伯さんに聞きました



平昌五輪のスピードスケート金メダリスト選手と佐伯 武士氏(写真右上)



「のび体操」の特徴を教えてください

「のび体操」は、体をうまく「伸ばすこと」だけに特化した体操です。ストレッチが基本となっており、のびバンドを使って、手や足、首などを体の中心から離すように伸ばしていく単純な体操です。寝たままでも行うことができ、高齢者でも安全に体を動かすことができます。

のび体操の開発者
理学療法士
さいき たけし
佐伯 武士さん



のびバンド

- Q また、のび体操は現在、子どもから高齢者、トップアスリートまで、幅広い年代の人の不調の改善に役立っています。平昌オリンピックのスピードスケート選手も、のび体操をトレーニングに取り入れ、不調の改善に役立ちました。
- Q 「のび体操」と、「守山健康のび体操」の違いはなんですか
- A 「のび体操」の中でも、簡単な効率的な生活動作の改善を目的としたトレーニングを「守山健康のび体操」と命名しています。特徴としては、地域で、集団での実施に特化し、モデル化したことです。介護予防や健康維持に市民の皆さんが身近な場所で行うことができるようになります。

- ◇ **最後に一言**
一度要介護状態になってしまつと、そこから回復するのはなかなか大変です。まずは予防が重要ですので、高齢者の皆さんにも、効果的な体操を体験していただき、健康で意欲的な生活を送ってもらえたらと思っています。
- Q 筋力アップや、股関節や肩関節の柔軟性を高めることができるため、歩行能力や姿勢改善、バランス能力の向上などの効果があります。また、これは集団実施でも効果が認められたものです。
- Q 高齢者でも無理なく続けられますか
- A 辛さや痛みのない状態で、より簡単にかつ効果的に股関節や肩関節の柔軟性を高めるために開発した体操で、自分で強度をコントロールでき、無理なく負担をかけることができます。一方で、中等度の筋力トレーニング効果と有酸素運動効果も証明されているので、ほかの運動で痛みや辛さがあつた人でも運動不足解消に有効な手段といえます。