



市の職員から100歳体操の案内をいただいて参加しました。「集会所でもできますよ」と聞き、早速自治会長へお願いし、6月ごろから集会所で行うようになりました。

初めて体操したあとは、足がはいれんしましたが、3回目の体操後からははいれんもなくなり、筋力がついてきたのかなと感じています。また、元々あった足の痛みも和らいでいます。

100歳体操は65歳以上と なっていますが、年齢関係なく、多くの人と楽しく行いたいです。

市役所で行われたいきいき100歳体操に参加したのがきっかけで、筋力がつき始めたことを実感しました。そこで市に相談し、6月から公民館で行うようになりました。

私は少し足の状態が悪いので、準備などは副代表の金崎さんが代わりにしてくれています。本当にありがたいです。また、私の体が変わる様子を見て、参加する人数も増えてきています。集まるときは、みんなでしゃべりを楽しみ、笑い合いながら、活動を続けています。

健康体操は2月ごろに市の保健師さんから紹介してもらい、始めました。現在は週に2回、自宅で行っています。

体操をして健康になるならと継続していますが、体操が楽しくて、以前よりも体が軽くなっています。特に、太ももから足首にかけての筋肉が付いているように感じていて、現在は1人でウォーキングもできるようになりました。次はお尻の筋肉をもっと付けたいですね。

健康な120歳を目標に、体操を頑張ります。

年齢関係なく、多くの人と



県営潮平高層住宅
くによし じゅんこ
国吉 順子 さん

みんなで支え合いながら



大川区
いけはら きみこ
池原 貴美子 さん

体操で120歳を目標に



とうま こうすけ
當間 幸助 さん



— 特集 —

自分の足で、歩き続けたい。

いきいき100歳体操で健康寿命を延ばそう！

高齢化が進む中、健康寿命をいかに延ばしていくかは、地域にとって重要な課題です。いつまでも自分の足で歩きたい、自立した生活を続けたい。その思いを支える取り組みとして「糸満市版いきいき100歳体操」が今年度から始まりました。

いきいき100歳体操とは

いきいき100歳体操とは、高知市で開発された高齢者向けの運動プログラムで、主に筋力向上とバランス能力の改善を目的に誕生しました。椅子に座ったままでも行えるため、体力が低下している高齢者が安全に行えるほか、特別な指導者がいなくても取り組めるのが特徴です。また、筋力・バランス・スピードを総合的に鍛えることで「立つ・歩く」など日常生活の中で必要な動作の改善につながります。

通いの場としての機能も

100歳体操は「体力づくりのための体操」としてだけでは

なく、地域で人とつながる「通いの場」としての役割も担っています。高齢になると、外出の機会や人と話す時間の減少で孤立や閉じこもりにつながりやすく、認知機能の低下や気分の落ち込みを招くこともあります。

100歳体操に参加すると、週に一度は人と会い、話し、笑い合う時間が生まれます。このような交流は精神的な安定や生活意欲の維持につながり、日々の暮らしに張り合いをもたらします。また、決まった曜日に通うことで、生活のリズムが整い、仲間と顔を合わせることで地域の見守りにもつながります。これからも、みんなで元気に暮らし続けたい。そう思ったら、まずは体操から始めてみませんか。詳しくは、介護長寿課までお気軽にご連絡ください。

◎介護長寿課 ☎840・8114

糸満市版いきいき100歳体操は、YouTubeでも公開していますので、ぜひ、ご自宅で実践してみてください！



老人週間パネル展を開催します (ID) 25020



9月15日の「老人の日」および同日から21日までの「老人週間」にあわせて、「老人週間パネル展」を開催します。今年度は、市役所に加えカインズ サンプラザ糸満店にてサテライト展示を行います。多くのご来場をお待ちしています。

期間 ① 9月15日(火)～24日(木)

② 9月16日(水)～21日(月)

場所 ① 市役所／② カインズ サンプラザ糸満店

展示物

① このままじゃやばいかも!? 糸満市／いきいき100歳体操／パンフレット配布 ほか

② フレイル予防／いきいき100歳体操／パンフレット配布 ほか

その他 9月19日(土)～21日(月)11時～17時の時間帯に、カインズ サンプラザ糸満店でパネル展示の開設およびフレイルチェックを行います。