



菟田野古市場の皆さん

いつまでもこの宇陀で



問 医療介護あんしんセンター
(☎ 85・2500 / IP ☎ 88・9480)

大宇陀岩清水の皆さん

健康な毎日! 健幸寿命伸ばしませんか?

市では高齢化率が42%を超え、介護認定率も全国と比較して高い傾向にあります。市ではいつまでも住み慣れた宇陀市で、安心して過ごしていただけるように介護予防や介護度の重症化予防に日々取り組んでいます。特にこれからは介護予防を積極的に行っていくことが非常に重要で、いきいき百歳体操の取り組みや介護認定率を引き下げることには注力しています。

今回は介護予防事業のいきいき百歳体操とレッドコードについて紹介します。皆さんも地域の方々と一緒に取り組んでみませんか?

いきいき百歳体操ってなに?

いきいき百歳体操は、地域の集会所等で、地域住民が主体となつて、高齢者が週1回以上集まり、DVDを見ながら約40分間椅子に座って筋力・バランス・柔軟性・持久力の向上を中心とした運動を行います。生活に必要な筋力を鍛え、ケガや転倒を予防するための体操になっています。新型コロナウイルス感染症拡大以前は全市69会場を実施していました。現在はどの会場においても感染対策を講じ、十分注意したうえで実施してくださっています。地域によっては、コロナ禍のため休止している会場もありますので、参加を検討されている方はお問い合わせください。

市の取り組み

昨年度よりモデル的に参加情報や体力測定データの収集をタブレットとQRコードのついたカードを用いて始めました。昨年度は4会場、今年度はさらに15会場に導入し、皆さんにご協力いただいています。

参加情報を蓄積し、今後いきいき百歳体操に参加し続けることで介護予防等においてどんな効果があるのか検証し、更にいきいき百歳体操を全市に広げていくよう取り組んでいきます。

地域のつながりにも

体操を始めてから参加者同士、声をかけ合う機会が増え、近所の仲間と楽しむ姿が多く見られ「地域のつながり」を再構築できる機会になっています。

百歳になっても元気でご自身の足で歩いていただくために、今からできることを地域で始めてみませんか。

健康ポイント事業
いきいき百歳体操は、健康ポイント事業対象の運動で、参加すると健康ポイントも貯まります。1回の参加で1ポイントつきます。20ポイント毎にボーナス5ポイントが貯まります! 40回の参加で1回抽選に応募することができ、健康グッズや特産品が当たります。
楽しみながら、健康づくりをしましょう!



いきいき百歳体操のことなら私たちに任せください!



医療介護あんしんセンター
保健師 山田 社会福祉士 中西

あなたの地域でも始めてみませんか?

参加したいけど、「自分の地域で実施していない」「地域の会場までは遠くへ行けない」という方はご自身の地域でも自宅でも条件がそろえば開催できます。体操を始められるかどうかかわからないけれど、まずは話を聞いてみたい方、一度ご相談ください。
体操の説明や指導、重り等の貸し出し、体力測定も行います。



▲訪問時の様子

メニュー内容は、冬でも汗をかくほどですが、レッドコードを使って体を動かすことは、楽しいです。

運動後、みんなで何気ない世間話をすることも続けるモチベーションになっています。これからも、続けようと思います！



▲レッドコード参加者の皆さん



手だけでなく、足も支えてくれますよ！



普段できない背中や肩甲骨のストレッチも！

レッドコードの対象者は幅広く、元気が弱られた方（虚弱高齢者）までが対象です。なぜこのように元気から虚弱まで対応できるかというと、レッドコードを利用することで、どなたでも安全に運動していただくことができるからです。必ず皆さんの前に、運動指導員がついてその運動指導員の動作を模倣するので、知らず知らずのうちに誰でも行えるようになります。



レッドコード講師 江藤先生

運動に参加された方なら分かると思いますが、体が軽くなり、疲れが取れます。それと、紐を持つことで無意識に自分に合った負荷量に調整できますので、参加していくうちに知らず知らず体力が改善していきます。一旦体が弱ってしまうと改善は著しく難しいです。しかし、現在の体力を維持することでしたら、比較的簡単にできます。弱ってから運動するのではなく、弱らないように今の体力を維持するのが重要だと思います。



始めよう！レッドコード



問 介護福祉課
(☎ 82・3675 / IP ☎ 88・9088)

レッドコード？



レッドコードとは、天井から下げられた赤い紐を使用して行う運動のことです。ノルウェーで始められたもので、紐を使うことによって体を支えたり、逆に負荷を与えたりとストレッチ効果や筋力増強を効果的に行うことができます。そのため、トップアスリートから高齢者の方まで幅広い世代に利用されています。通常の運動より負担や苦しさは少なく、筋力増強を行いながら、楽しく運動することができます。市では高齢者の運動機能の低下を予防することを目的として実施しています。

【対象者】 65歳以上の市民の方
【実施回数】 概ね週1回45分程度
1教室10人以内（9時・10時・11時）で3教室を実施
【日時】 毎週月曜日
【場所】 温水プールアクアグリーン棟原2階
【参加費用】 1人1回 500円
【その他】 送迎は行いません。
申し込みは先着順で直接会場で申し込みを行ってください。（多数の場合は、希望時間帯の変更をお願いする場合があります）