特集②

笑って動いて! いつまでも つながり、輝く人生を

ケラケラ百歳体操のススメ

吉野町は令和3年8月末時点で高齢化率が51.5%と約2人に1人が65歳以上となっています。
いきいきと明るい元気なシルバーライフを目指してケラケラ百歳体操をはじめませんか?

問長寿福祉課　NTT…TEL(32)8856　IP…TEL(39)9078

ケラケラ百歳体操って?

高知市で開発され、現在では全国的に広く実施されている体操「いきいき百歳体操」と笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたインド発祥の「笑いケア体操」を合わせた体操で、DVDを見ながら体操ができます。いきいき百歳体操は座る、立つ、歩く、起きる、物を持つなど生活に密着した動作をしやすくする効果があります。

人生100年時代、より自由で健康な生活を目指して、ケラケラ百歳体操をしませんか?65歳以上の方を含む、友達同士、近所の人同士、3名以上集まれば、DVDを無料貸し出しします。会場は、公民館だけでなく、自宅でもできます。お近くで活動されている体操実施グループについてもご紹介します。詳しくは、長寿福祉課までお問い合わせください。

30～40分かけてゆっくりと筋トレします。

いきいき百歳体操

＋

笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた体操

笑いケア体操

↓

ケラケラ百歳体操

参加者の声 聞いてきました

宮滝ニコニコ体操クラブリーダー

令和2年度から実施 宮滝ニコニコ体操クラブ

Q 始めたきっかけは?

長寿福祉課の職員に勧められ、やってみようかな?となったのがきっかけです。

Q 開始から半年ですが、変化はありましたか?

目立った変化はまだありませんが、重りを使って体操できるようになり、よく眠れるようになりました。開始当初は3人くらい集まればいいかなと思っていたところ、今では15名が皆さん誘い合わせて毎週来てくれています。

Q コロナ禍での体操ですが、どのようにしていますか?

検温、手指消毒、マスクの着用、会場も広いため、間隔を広く取り、空気清浄機を稼働させて行っています。

平成29年度から実施 矢治いきいき体操クラブ

始めたきっかけは、リーダーが町の担当者と相談して、声をかけてくれたことです。

目に見えた変化は感じないけど、1か月ほど所用で休んで参加した時は筋肉痛を感じました。1週間に1回だけど、運動は大切なんだと思い、できるだけ休まずに参加しています。

5年間毎週体操を継続できた秘訣は、遠い地域の人はリーダーが車に乗せて連れてきてくれたり、近い地域に住んでいる人はお互い誘い合わせて、みんなで喋りながら楽しく来ていることだと思います。一人暮らしや日中は家で一人という人が多いため、1週間に1回集まって人と話す機会ができることや、参加回数に応じてリーダーが表彰式をしてくれるのも嬉しいですね。

一人暮らしなので、これからも自分の事は自分でして、一人で生活できるようにしたいです。今後も体操を続けるつもりです。100歳は生誕36,500日とうるう年分の25日。その日を迎えられるようにこれからも頑張ります!

吉野病院 福岡院長も勧める!笑いケア体操って?

インド発祥のヨガに笑いを合わせたもので、古くから行われており、現在世界で100か所以上の国で行われています。テレビなどを見て自然に笑う事も良いですが、笑いケア体操は能動的に脳に笑えと指令を出して笑います。強制的に笑う事もうつ傾向には効果的です。コロナ禍で、家で過ごす時間が増え、うつ傾向になる事もありますが、強制的に笑う事でも予防ができます。

笑いケア体操といきいき百歳体操、組み合わせての体操の効果は?

体操は、ウォーミングアップ、体操、ダウンという順番に行う事が大切ですが、笑いケア体操はそのウォーミングアップで体を温める時に効果的です。笑いケア体操でうつ傾向を防ぎ、体をあたため、いきいき百歳体操で体をしっかりと動かして、筋肉トレーニングを行い、吉野町の高齢者の方々がいつまでも元気に過ごして頂ければと思います。

吉野病院 福岡篤彦院長