

年 組 名前：

峡中

村松 大輔
松本飛勇馬
(055) 280-3230
FAX 280-3231

「百歳体操」の輪 広がる

昭和町内に9住民グループ
週1回集い健康づくり

昭和町が高齢者の健康づくりのために推進している「いきいき百歳体操」が、町内の各地区で広がっている。これまでに12地区中8地区で9グループが発足。住民主体で週1回、体操に取り組み、健康な体づくりに励んでいる。



町福祉介護課によると、体操は2002年に高知市保健所が中心になって考案。手足や足首に重りを付けて体操し、日常動作に必要な筋力やバランス感覚を鍛える効果が期待できるとされている。町は16年度、県のモデル市

町村の一つとして「いきいき百歳体操」を導入。今年10月までに9グループが発足し、計250人がそれぞれのグループで活動している。グループごとに名前を決め、集まりやすい日時を設定して体操を行っている。

(2020年11月20日付 山梨日日新聞 22面)

問1

「百歳体操」は、①どのような体操で、②どんな効果が期待できるか、書いてください。

- ①
- ②

問2

昭和町が、県のモデル市町村の一つとして「百歳体操」を導入して、今年で何年目ですか。

.....

問3

「百歳体操」の目的は何ですか。正しいものすべてに○をつけてください。

- [] 夫婦そろって百歳まで生きる
- [] 高齢者の健康づくりを推進する
- [] 寝たきりになってもいいから、とにかく長生きする
- [] 高齢者の介護予防につなげる
- [] 参加者全員が百歳まで健康でいる

上河東区では17日、同地区のグループ「かみに百歳体操する「かみに百歳体操会」の参加者。昭和町上河東区」のメンバー11人がDVDの映像に合わせて手足を上下させたり、いすから立ち上がった。この日は、町による「頑張ったで賞」の贈呈式もあった。

グループの世話人を務める河西芳彦区長(75)は「自由に活動が口コミで広がり、やってみたいという町民が増えてきた。町内全域に普及することで高齢者の介護予防につなげていきたい」と話した。

町福祉介護課の担当者は「活動が口コミで広がり、やってみたいという町民が増えてきた。町内全域に普及することで高齢者の介護予防につなげていきたい」と話した。