



広げよう！のすっこ体操の輪

(住民の方々の運営による通いの場)

国の地域づくり事業として推奨されている「いきいき百歳体操」が、全国約50市町村・約1,500地区でオリジナルの名称で実施されています。本市では「のすっこ体操」として地域の皆さんの健康づくりやコミュニティづくりのために取り組まれています。

7月1日現在の市の人口は119,101人で、そのうち高齢者（65歳以上）は32,697人です。これは、約3.6人に1人が高齢者という数字です。高齢になると運動機能が低下しますが、のすっこ体操を通して体力を維持することで、いつまでも若々しく元気に生活しましょう。

問い合わせ／長寿いきがい課高齢者福祉担当（内線2672）

「いきいき百歳体操」（のすっこ体操）とは？

理学療法士が開発した、おもりを使った筋力運動の体操です。高知市が介護予防の取組として実践し、全国に広がりました。

200gから1.2kgまでの6段階に調整可能なおもりを手首や足首に巻き付け、椅子に座ってゆっくりと手足を動かします。

原則65歳以上の方が対象で、地域の皆さんの自主的な運営により、週1回以上実施されています。



のすっこ体操の主な動き

※運動の前後にストレッチ体操も行います

① 腕を前に上げる運動

(肩の前側の筋肉を鍛える)



物を持ち上げたりすることが楽になります。

左右
10
セット

② 腕を横に上げる運動

(肩の横側の筋肉を鍛える)



物を持って歩いたりすることが楽になります。

左右
10
セット

③ 椅子から立ち上がる運動

(腹筋や太ももの前側の筋肉を鍛える)



トイレや椅子からの立ち上がり楽になります。

10
セット

④ ひざを伸ばす運動

(太ももの前側の筋肉を鍛える)



ひざの痛みを予防でき、歩くときにつまづきにくくなります。

左右
10
セット

⑤ 脚を後ろに上げる運動

(お尻の後ろの筋肉を鍛える)



速く歩けるようになり、転びにくくなります。

左右
10
セット

⑥ 脚を横に上げる運動

(お尻の横側の筋肉を鍛える)



安定して歩けるようになり、転びにくくなります。

左右
10
セット

POINT



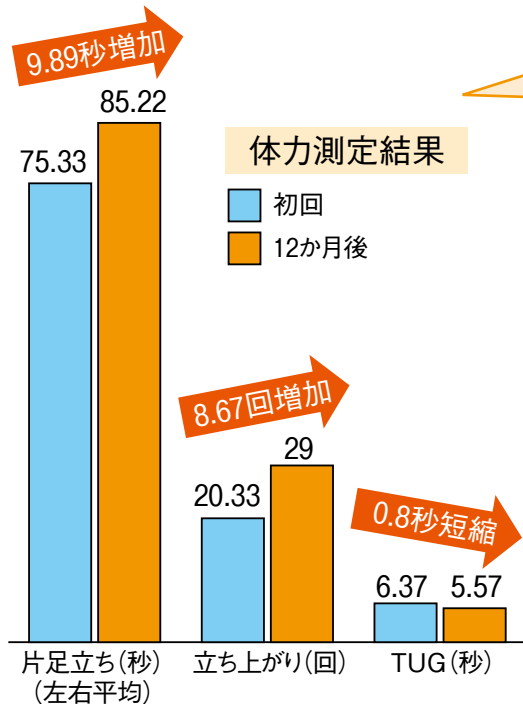
- おもりは1本（200g）から始め、少しずつ増やす
- 他の人と比べない
- はじめは数字を数えながら、慣れてきたら歌いながらの体操にも挑戦
- 運動時は息を止めない

【自己管理も大切】

- 体調が悪い時は行わない
- 運動の合間にこまめな水分補給や休憩をとる
- 関節等が痛む場合は無理をしている可能性があるため、やり方を見直す。筋肉痛は運動による効果が出ているもの

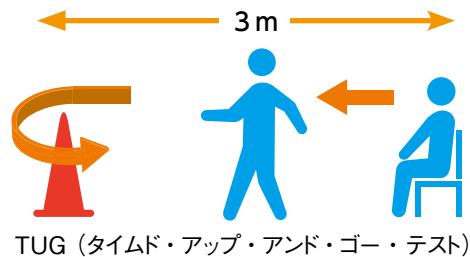
体操の効果は？

日常生活で必要とされる動作（物を持つ・立つ・歩く）と、それらに必要な筋力をアップすることで、ケガの予防や痛みの改善に効果があります。



馬室の宮本自治会の皆さん（測定参加者9人）が、運動開始から12か月後に実施した体力測定の結果です。筋力アップなどにより、基本的な運動能力が向上していることが分かります。

- 片足立ち＝手を腰に当て、足を5cm程度上げた状態を保つ（最長2分）
- 立ち上がり＝胸の前で腕を組み、椅子から立つ・座る動作を30秒間繰り返す
- TUG（タイムド・アップ・アンド・ゴー・テスト）＝椅子から立ち、3m先の物（カラーコーンなど）を回って椅子に戻るまでの時間を計測（早いほうが良い記録）



おもりを増やしていくこともでき、自分の体力にあわせて楽しく体操しています。

普段行わない動きも取り入れた体操なので、効果的だと思います。

肩の痛みがありました。改善し、腕も上がるようになりました。



馬室の宮本自治会の皆さん 毎週木曜日にあご自治会館で活動

1週間に1度の活動ですが、筋肉の衰えが防止されていることを充分感じます。

「ここに来れば皆に会える」という楽しみもあります。

お花見や食事会もするなど、大切なコミュニケーションの場となっています。

参加団体募集中

7月25日現在、市内で9団体が実践しています。見学・参加を希望の場合はお問い合わせください。

週に1～2回程度、5人以上の集まりで、地域の集会所等で運動します。3か月・6か月後、以後1年ごとに体力測定をし、効果を実測します。開始時に数回、介護予防サポーター（ボランティア）が支援を行います。

問い合わせ／長寿いきがい課高齢者福祉担当（内線2672）



おもりを無料で貸し出します。

6月号から8月号で「地域に根ざした健康づくり」と題し、ラジオ体操、ウォーキング、のすっこ体操を特集しました。健康でいきいきとした生活を送るために、運動する習慣を持つことはとても大切なことです。

ぜひ、自分自身の生活を見直し、できることから取り組みましょう。