



## のいる風景

# 林 富子 さん



【はやし とみこ さん】 春日町

●社会福祉協議会  
千歳市介護予防センター長  
いきいき百歳体操の普及に努めている

いきいき百歳体操、介護予防サロンのお問い合わせは、介護予防センター ☎(23) 0 0 1 2

## いきいき百歳体操 続ければ介護予防の効果が

### 「最

後まで自分の足で歩いて行動できるよう、毎日の小さな積み重ねが大事」と話すのは、千歳市介護予防センターで「いきいき百歳体操」の普及に努めている林さん。

いきいき百歳体操は、米国立老化研究所が推奨する運動プログラムを参考にして、平成14年に高知市が開発した重りを使う筋力運動です。

「人の支えになる仕事につきたい」との思いから、大学で社会福祉学科を専攻し、社会福祉士の資格を持つ林さん。平成9年から、新富在宅介護支援センターのソーシャルワーカーとして、平成26年4月からは、介護予防センターで高齢の方がいつまでも元気で自分らしい生活を送ることができるよう、介護予防事業に取り組んでいる。いきいき百歳体操は、誰にでもできる、続けることで効果が現われる介護予防のツールとして、平成26年5月から千歳で始めたもの。

イスに腰かけ、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を行う。筋力運動では、0.2キログラムまで、10段階に調節可能な重りを手首や足首に巻き付け、ゆっくりと手足を動かす。

「この体操は、筋力トレーニングです。手足に重りを付けて負荷をかけることにより、運動した後に爽快感を味わうことができる」と解説する。

週1回程度、体操を続けることで筋力がつき、体が軽くなることで、動きが楽になったり、転倒しにくい体になるため、骨折などで寝たきりになることを防ぐ効果が期待できる。

「1人より、町内会館などに集まって大勢で行うのがベスト」と林さん。高齢の方が自宅から外に出かけることが大事。また、毎週、顔を合わせることで親近感がわき、話が弾んだり、お互いの体調を気遣うことで、見守りなどの地域活動にもつながる」とその効果を説明する。

介護予防センターでは、「いきいき百歳体操」のほか、食べる力や飲み込む力をつけるため、口の周りや舌を動かす「かみかみ百歳体操」の指導を行う介護予防リーダーを養成している。認定を受けた介護予防リーダーが町内会などで百歳体操、かみかみ体操、ノルディックウォーキングを実施することで運営費の一部が補助される「介護予防サロン」事業が展開されている。

「高齢の方が自主的に集まり、体操だけではなく、おしゃべりに花を咲かせて楽しんでいられる。町内でのつながりも深まり、みんな生き生きとしている。地域活動が活発になることで地域が元気になっていく様子に喜びを感じる」と微笑む。

「私も、いきいき百歳体操のおかげで、雪道では転ばなくなり、片足立ちもできるようになりました。皆さんも、筋力を鍛えて、健康寿命を延ばしてみませんか」と明るく話してくれました。