



## たった250gでフレイル予防！？ 「いきいき百歳体操」



さいたま市ヘルスプラン21（第2次）では、皆さんが取り組む健康づくりを推進しています。

今回は、岩槻区の朝日団地自治会&グリーンクレスト岩槻自治会が合同で開催している『ひなの槻 いきいき百歳体操』を取材してきました。

「お隣の自治会と一緒に週一回、百歳体操をしています」そんな素敵な情報が舞い込んできました☺

地域密着型特別養護老人ホーム「ひなの槻」の交流室に32人の男女が集まって、慣れた様子で重りを手首や足首に付けて体操しています。

体操は筋力アップにつながる姿勢を保ちながら、皆でゆっくり10まで数えます。

これがジワジワ効く！毎日8,000歩あるいている私でも、足がプルプル震えました。それでも皆さんは運動中でもキラキラした笑顔がいっぱいで、敬服しました…。



会員数は全部で60人！



重りを手首に巻いたり…



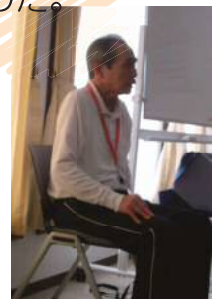
足首に巻きます。皆さん、重りの付け替えも手なれていてかっこいい！



重りの色はピンク、グレー、青、黒などカラフル。



重さは250g～調整できます。写真は250gサイズ。



体操のリーダーは朝日団地自治会さん。

### 参加者の皆さんに聞きました

Q 『いきいき百歳体操』の効果は感じている？

A 会場で聞いたら、**9割**の方が効果を実感中！

上がらなかった肩が上がるようになった、つまずくことが減ったなど、目に見える効果があったという声が続々と！

### 朝日団地自治会さんに聞きました

Q なぜ、隣の自治会と一緒に体操を？

A 大勢で集まれば、にぎやかで楽しいと思い、隣のグリーンクレスト岩槻自治会を誘いました。

今では参加者の口コミで、更に他の自治会からも参加してくれ、輪が広がっています。

地域みんなで健康になれる仕組みが、ここにあり！  
b y 記者 H

▶ 問い合わせ

(朝日団地自治会 川津氏) TEL 048-794-3629

# 地域の「つながりが強いと、健康」って本当？

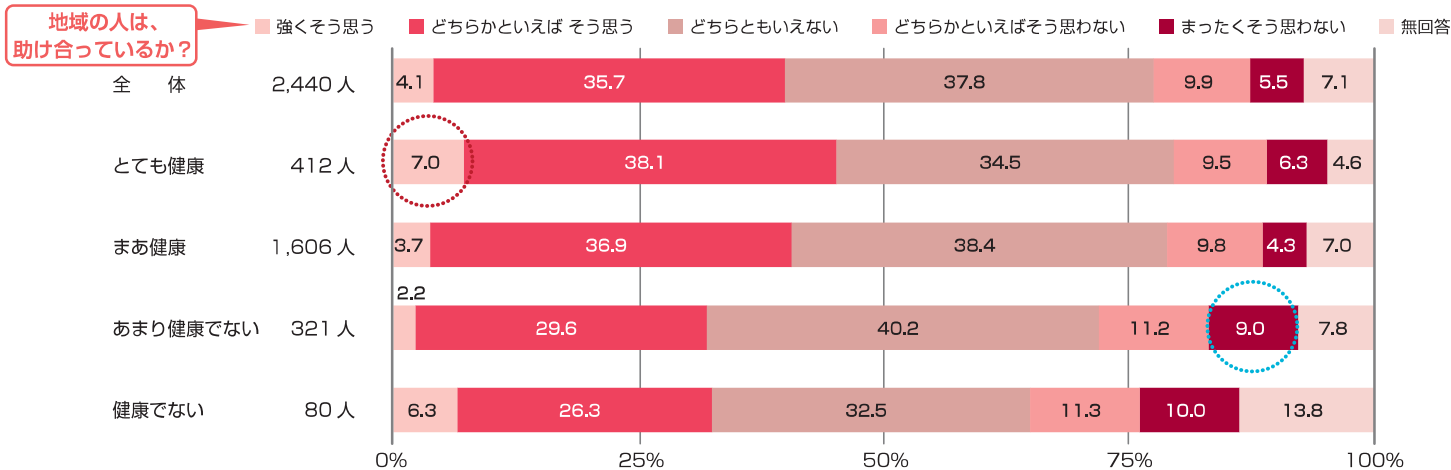
「ソーシャルキャピタル」って知っていますか？

社会・地域における人々の信頼関係や結びつきを表す概念のことです。

例えば、自治会やPTA 活動が盛んな地域は健康な人が多いといわれています。

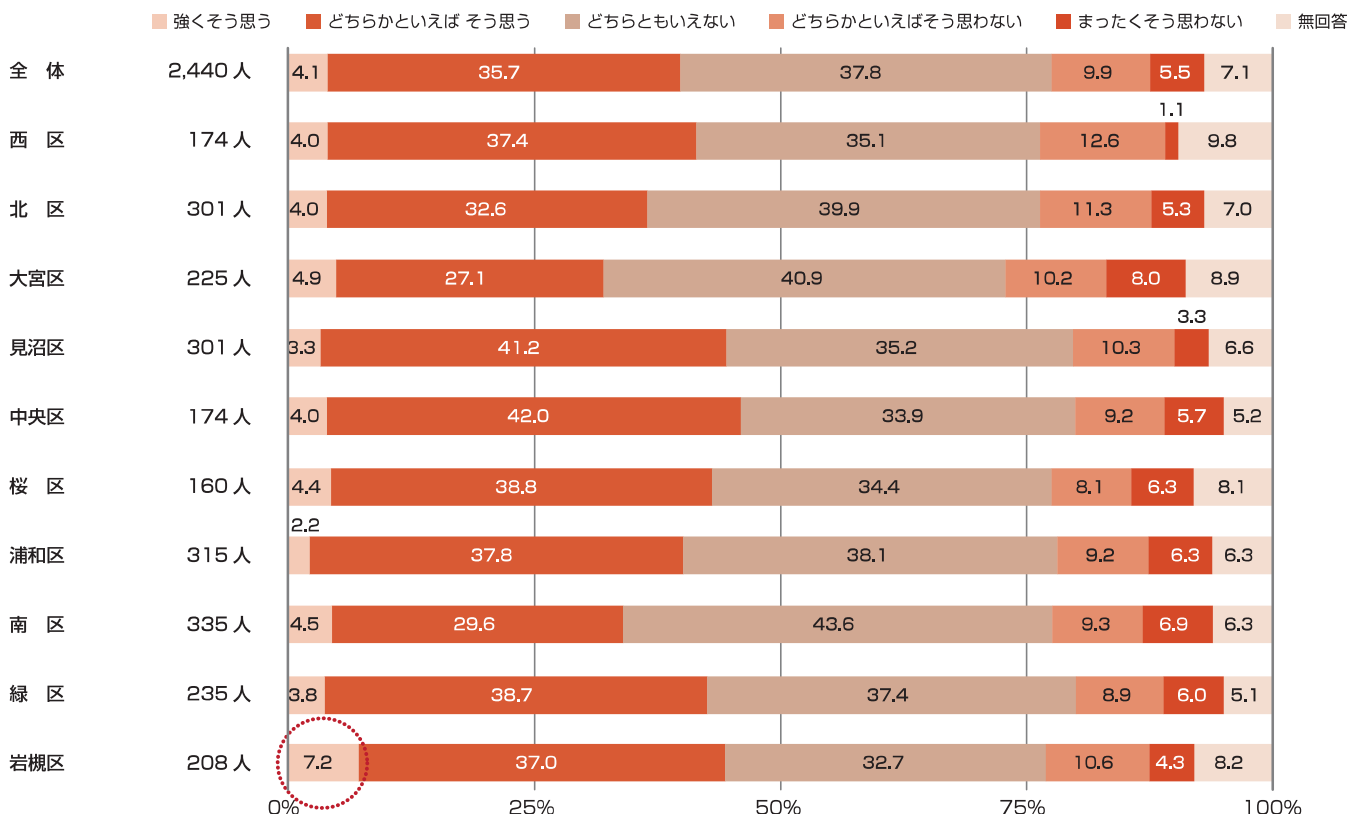
さいたま市の「ソーシャルキャピタル」ってどうなのでしょう？

図1 地域とのつながりと健康状態の関係



地域の人々はお互いに助け合っているかについて、健康状態別にみると、「強く思う」割合は「とても健康」(7.0%)が特に高く、「まったくそう思わない」割合は「あまり健康でない」(9.0%)が特に高くなっています。

図2 地域の人々はお互いに助け合っているか(居住区別)



地域の人々はお互いに助け合っているかについて、居住区別にみると、「強く思う」割合は、「岩槻区」が7.2%で他の区より特に高くなっています。「どちらかといえばそう思う」割合は、「大宮区」が27.1%で最も低く、次いで「南区」が29.6%となっており、他の区より特に低くなっています。

出典：平成28年度さいたま市健康づくり及び食育についての調査 結果報告書

地域活動が「健康」への近道になるなんて、一石二鳥ですね♪

<サポーター通信発行事務局>さいたま市保健福祉局保健部健康増進課内

〒330-9588 さいたま市浦和区常盤 6-4-4

TEL 048-829-1294 FAX 048-829-1967

このリーフレットは、850部作成し1部あたりの印刷経費は50円です。