

# いきいき！

## 百歳体操通信



### 9月号

発行日/2020年8月31日  
北上市長寿介護課包括支援係  
問い合わせ/72-8221(直通)

いきいき百歳体操参加者の皆さま、お元気ですか。

新型コロナウイルス感染予防のために、外出の機会が減っている方も多いのではないのでしょうか。生活範囲が狭まり、不活発によりつまづきやすくなったり、イスからの立ち上がりがしにくくなった方もいらっしゃるようです。筋力の低下を感じた時こそ、日頃の活動を見直す良い機会になります。今回も最近寄せられる声に対し、活動のヒントをご紹介しますので参考になさってください。

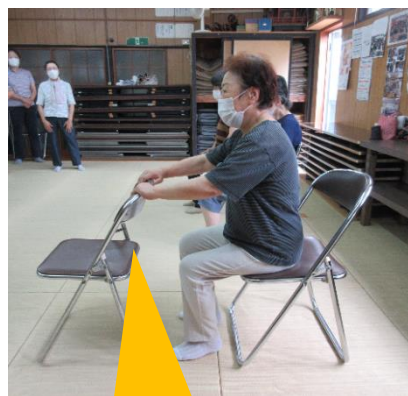
### ～無理なく体操を続けるヒント～

**Q** 体操を休止していた間に筋力が低下し、イスからの立ち上がり運動が大変になってきました。

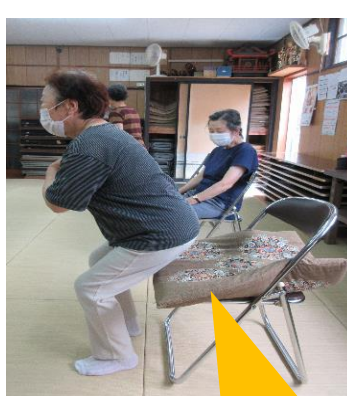
**A** 筋力は何歳からでも鍛えることができます。諦めずに体操を続けていきましょう。無理なくイスからの立ち上がり体操を行う方法をご紹介しますので、参考に組み立ててみてください。痛みがある場合は、痛みの出ない範囲で取り組みましょう。



膝に手をついて立ち上がる



浅めに腰かける



イスや机につかまって立ち上がる

座布団等で座面を高くする。

撮影協力:すみれ会(堤ヶ丘公民館)

### ～感染予防に配慮して交流や趣味を楽しむヒント～

**Q** 会場が狭いので、感染予防のために交流の時間など、いつもの活動ができません。何だか物足りません。

**A** 新型コロナウイルス感染予防の取り組みは長期に及ぶ見通しです。自粛による活動制限が続くと、いきがいや交流といった、生活のハリが奪われ、気分の落ち込み等も起こりかねません。感染を予防しながらも交流や趣味活動を工夫して取り組んでいるグループをご紹介しますので、参考にしながらグループで話し合ってみることも一つです。  
☆多残暑がまだまだ厳しいので、屋外の活動の際は、熱中症にも気をつけてください☆多



体操のあとは  
グランドゴルフを  
満喫！



体操のあとは  
公民館脇の藤棚の下で  
おしゃべり♪

撮影協力:長寿会(黒沢尻第六区公民館)

### ～新規グループが立ち上がっています～

口内地区交流センターで新規グループが立ち上がりました。20名を超える多くの参加者があり、グループ立ち上げが望まれていたことを感じました。