

いきいき百歳体操通信 第10号

● いきいき百歳体操開始から10年が経過しました

平成26年（2014年）から始まった「いきいき百歳体操」が、昨年10月で丸10年を迎えました。途中、コロナ禍のため活動自粛することもありましたが、現在も、多くの地区やグループで継続されています。

『継続は力なり』という言葉は、「継続していれば、やがて大きな成果となる」という意味だけでなく、「継続すること自体が優れた力」とあります。

いきいき百歳体操は、筋力をつける体操ですが、週1回集まること、話をことを楽しみに参加されている方も多いです。今後も、10年続いた活動を、それぞれの地区やグループに合わせ、取り組み続けていただきたいと願っています。

● いきいき百歳体操は「ゆるい?」「しんどい?」

『いきいき百歳体操』は、「ゆるい」「ゆっくりすぎて、ちょっともの足りない」といった感想を聞くことがあります。反対に、「ゆっくりだけ、結構しんどい」と話される方もいらっしゃいます。

これは、体力や筋力など、個人差によるものでしょうか？

● 『スロートレーニング』って聞いたことがありますか？

『スロートレーニング』は、文字通り**ゆっくり**動かすトレーニングのことです。

ひざを伸ばす運動を例にすると、3~5秒かけてひざを伸ばし、3~5秒かけて元に戻すようにすれば、『スロートレーニング』になります。

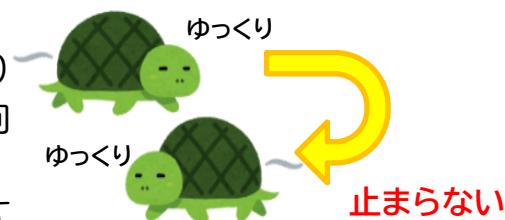
そうです。いきいき百歳体操の動かし方です。

いきいき百歳体操を『スロートレーニング』にしてみませんか？

● スロートレーニングのやり方

スロートレーニングは、ゆっくり動かすことに加え、運動中ずっと力を入れ続けます。そうすることで、筋肉には通常以上の負荷がかかるため、軽い負荷でも筋力の増強が期待できます。

立ち上がり運動を例にとると、立ち上がりきらず（ひざを伸ばさない）、再び座る方向へ動きます。立ち上がりきってしまうと、そこで、一旦、筋肉が休むことになるのです。



スロートレーニングのポイント！

- ◎ 筋肉を丁寧に、ゆっくりと動かす
- ◎ 戻すときの動きを意識する
- ◎ 関節は伸ばし切らず、曲げ切らず、力を入れた状態を保持する
- ◎ 息を止めない

● つかまりスロースクワットをしてみましょう！

①椅子の背もたれを持ち、立つ。息を吸いながら体を前に傾け、ゆっくりと4秒かけて腰を落としていく。
可能であれば、太ももが床と平行になるようにしてみる。

※無理をせず、
できる範囲で
ひざを曲げて
ください。



②息を吐きながら、ゆっくりと4秒かけて腰を上げていく。

1日 5回×1~3セット



引用：石井直方著『いのちのスクワット 鍛えれば筋肉は味方する』扶桑社

お問い合わせ

太子町社会福祉協議会
太子町高年介護課

079-276-4111
079-276-6639

