

## 共助システムの醸成、いきいき百歳体操から

相模原市

花織さがみ御園

施設長 米島 庸子

### 1 はじめに

体操をたくさんやりたい利用者様と、体操する場が欲しい地域の高齢者様との思いが重なり、いきいき百歳体操は花織さがみ御園で始まりました。



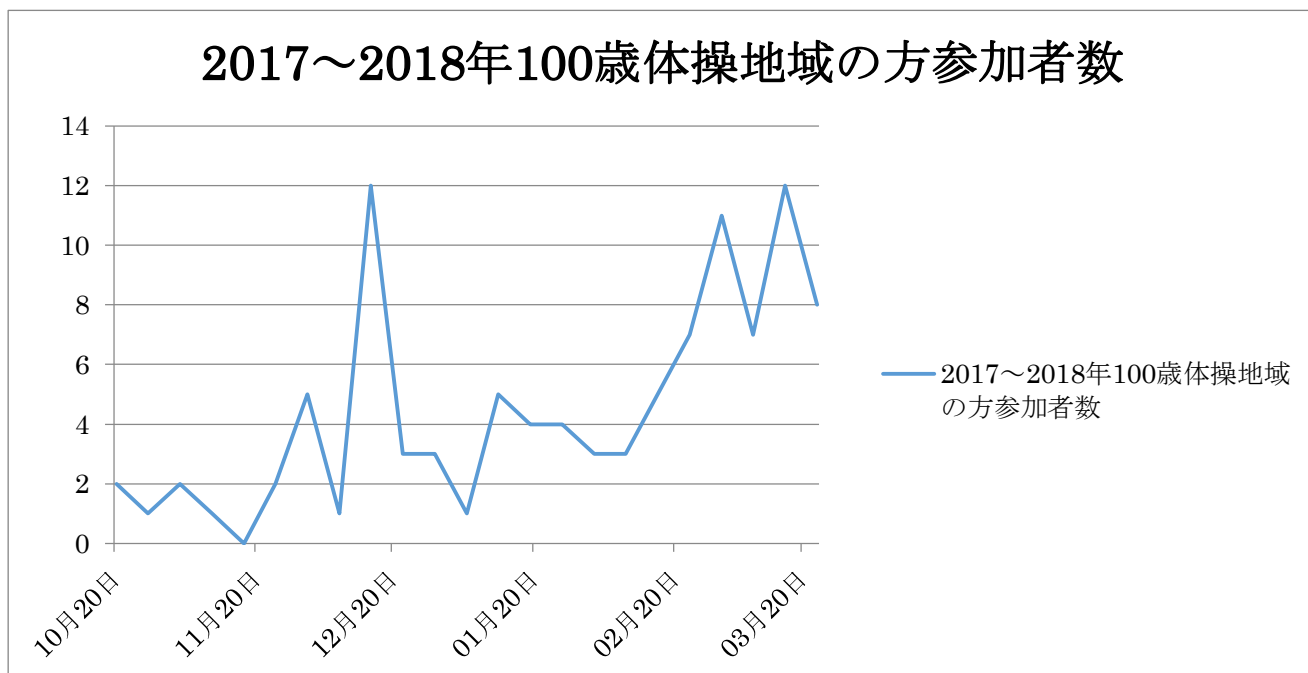
重錘（じゅうすい）  
バンド

いきいき百歳体操は、平成14年に高知市で考案された体操です。重錘（じゅうすい）バンドという重りを手首・足首に巻いて、DVDで筋トレ体操の映像を見ながら椅子に座って手足をゆっくりとしたペースで動かします。現在、相模原市が普及を進めている体操です。いきいき百歳体操を行うには、会場、そして椅子やDVD設備が必要になります。お互いに助け合う事、地域の高齢者様と利用者様の共助で自主グループに発展し、実現しました。

### 2 事例

相模原市では、いきいき百歳体操を各地域で行っています。御園4丁目周辺では、近くに会場がなく地域の方々は、困っていました。バスで最寄りの会場に行くのは、大変なことです。花織さがみ御園のご利用者様も体操をもっとやりたいと思っていたので、少ない人数では出来ないの、いきいき百歳体操を地域の方々と一緒にすることで、いきいき百歳体操を継続できるようになりました。

### 2017～2018年100歳体操地域の方参加者数



平成 29 年 10 月から始まり、地域の方 2 名からスタートしました。12 月に 5 名参加と少しずつ増加しました。平成 30 年 3 月 12 名に増えていきました。お互いに助け合うことで、筋力向上を目的とした体操で日常生活のリハビリができるようになりました。地域の方々と利用者様の筋力や歩行能力が改善しています。

使用する重錘バンドは負荷を 0～2kg 迄個人の体力に合わせて 200g 単位で調整での無理なく効果的に筋力をつけることが出来ます。その人に合った重りで、それぞれの体力に対応が出来、ひとりひとりの筋力の向上がありました（定期的に体力測定で確認しています）。

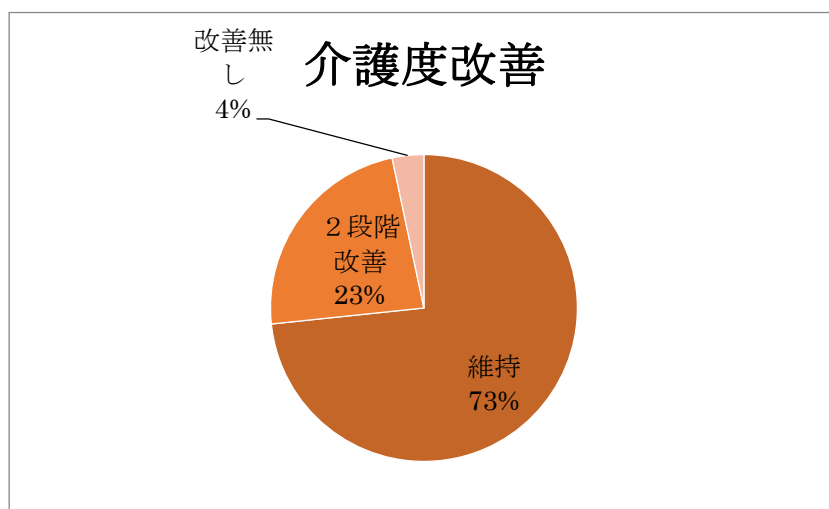


### 3 考察

インタビューで、「いきいき百歳体操を 1 週間に 1 度行うことで、筋トレ運動の習慣がついた。」「外出して人と話す機会が増えた。」「友人が増えた。」「つまづかなくなった」と、複数の回答がありました。少人数では、出来ない、いきいき百歳体操を地域との共助で行えるようになり、お互いに、筋力向上の日常生活リハビリができるようになりました。共助を醸成してくれるツールとしていきいき百歳体操が機能していることを確認いたしました。

### 4 おわりに

はじめは、認知症に対する距離感がありましたが、体操する仲間として少しずつ地域の高齢者の方々と利用者様の距離がちぢまり、現在では、わきあいあいと一緒に水分補給することや、片づけを共に行うなど、良好な関係になっています。



いきいき百歳体操の参加した方の状態が維持・改善した方の割合の合計が、96 パーセントになります。とても良い効果があったことが分かりました。