

いきいき百歳新聞

第17号

2020年10月15日発行

発行
NPO法人いきいき百歳応援団

事務局
高知市はりまや町1丁目9-3
TEL088-884-4050

コロナが体操会場に与えた影響！

高知市いきいき百歳体操会場 アンケート結果の報告

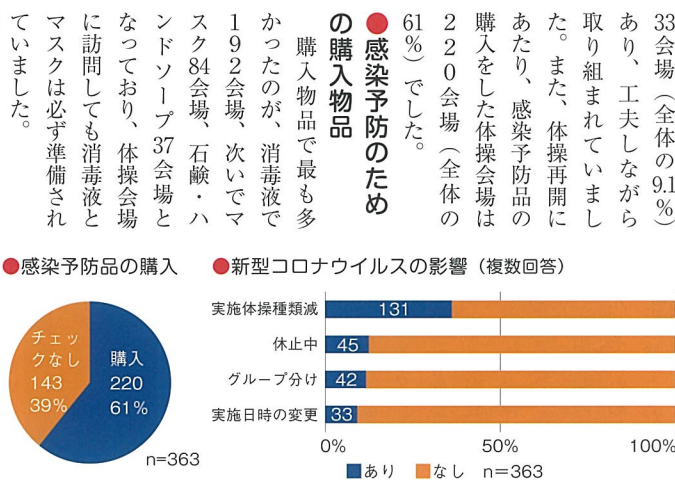
高知市高齢者支援課 小川佐知

新型コロナウイルス感染症の拡大で、外出や不特定多数の方との交流、密な会話など様々な活動に制限がかりました。いきいき百歳体操もしばらく自粛となり、多くの高齢者の方々が運動の機会や外出の機会を失ってしまうなど、体操会場に様々な影響を及ぼしています。

高齢者支援課では年1回、体操会場の代表お世話役さんに、体操会場の状況を伺うアンケート調査を実施していますが、今年度は、新型コロナウイルス感染症が体操会場に及ぼす影響も確認するため、例年にはない項目を追加させていただきました。その集計結果がまとまりましたのでご報告させていただきます。

●新型コロナウイルスの影響

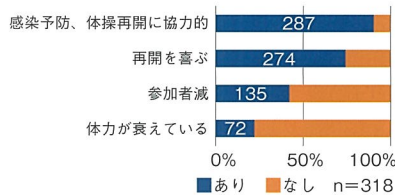
令和2年7月1日現在、45会場（全体の12.4%）が体操を再開できていない状況でした。開催中の会場でも長時間の滞在を避けて、感染リスクの上がる大きな声での発声等を避けるため、体操の種類を減らしている会場が131会場（全体の36.1%）となっていました。3密を避けるために、グループ分けをして同日に複数回実施している会場が42会場（全体の11.6%）、実施曜日を増やして対応している会場が



●体操再開時の参加者の状況

手指消毒やマスクの準備・装着等参加者が積極的に協力している会場が287会場（再開会場の90.3%）、体操再開を待ち望み喜んでいる会場が274会場（再開会場の74.2%）でした。感染予防のため体操に参加しない人や自粛中の体力低下で参加できなくなった人もいて、参加者が減った会場や体力が衰えたと感じる会場も多くありました。

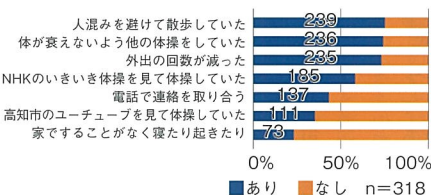
●体操再開時の参加者の状況



●体操参加者の自粛中の生活について

人込みを避けての散歩や体が衰えないようラジオ体操や、NHK・ユーチューブでのいきいき百歳体操実施など、いきいき百歳体操で運動習慣が身につけているのか、運動に取り組んでいた参加者のいる会場が多くありました。

●体操参加者の自粛中の生活（重複回答）



●コロナで体操が休止となり新たに取り組んだこと

体操に参加していない人の様子伺いの訪問を実施し、お互いの状況を気遣う活動や、連絡体制を整えるために名簿や連絡網を作成する会場が新たに増え、見守り体制が強化されていました。

●体操継続への取り組み

今回の調査期間中に廃止になった会場が5会場ありました。自粛期間中に継続意欲が徐々に失われ、廃止の方向に拍車がかかったようです。会場運営など、お世話役が一人という会場は、そ

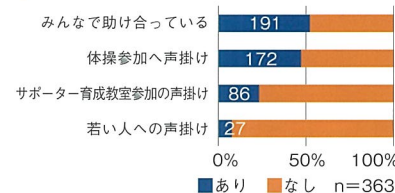
の方が病気等でお世話ができなくなると体操が継続できなくなります。一方、皆で役割分担しながら助け合って取り組んでいる会場では、参加人数が減って衰退しないよう参加者を増やすための呼びかけや複数のサポーターで体操会場が支えられるよう、サポーター育成教室の受講を勧めるなど、長く継続できるよう様々な工夫をしながら取り組まれています。

高齢者支援課では今後とも各体操会場のお世話役さん、サポーターさん、NPO法人いきいき百歳応援団等と共に、体操会場が継続できるよう取り組んでいきたいと考えています。

体操参加者を増やせるよう普及啓発の活動や、体操会場を支える人材育成のためのサポーター育成教室、継続的な活動が可能になるようサポーターフォローアップ教室の開催も計画しています。また、お世話役さんたちが他の会場の活動や地域の情報など、共有し合える機会も作ってきたいと考えています。今年度は新型コロナウイルスのため、体操会場のフォローが実施できていませんが、終息に向かえば職員やインストラクターで、できるだけ多くの体操会場にお伺いさせていただきます。ご予定です。

今回のアンケート結果から、いきいき百歳体操の会場は参加者の皆様にとって健康を維持する場であり、社会参加の場として、地域になくてはならない場所になっていることを改めて感じています。まだしばらくは、マスク装着での体操実施や茶話会の自粛等は続くと思いますが皆様とともに乗り越えていきたいと思っています。不安や疑問などございましたら、いつでもご相談ください。一緒に知恵を絞りながら取り組んでいきましょう。

●体操継続への取り組み（重複回答）



元気で長生き!

「健康寿命」を延ばす4つのポイント

「健康寿命」を延ばす4つのポイント



元気で長生きのために私たちにできること「健康寿命を延ばす4つの方法」について紹介します。みなさん、平均寿命は「存じだ」と思っています。生まれてから死ぬまでの平均期間です。高知県の平均寿命は男性80.3歳、女性87.0歳です。(2015年)では健康寿命って知っていますか。健康寿命とは人の助けを借りずに日常の生活の動作が1人ででき、健康的な日常が送れる期間のことです。高知県の健康寿命は男性71.4歳、女性75.2歳です。(2016年) 平均寿命と健康寿命の間には男性で8.9歳、女性で11.8歳の差があります。元気で長生きするためにはこの差を少しでも縮めて行かなければなりません。

図1 健康寿命を延ばす4つの方法

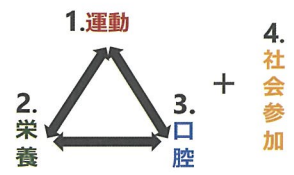


図2 歳をとるに従い筋力は低下する

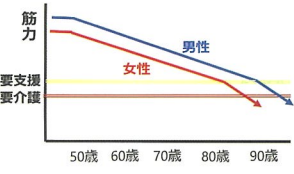


表1 1日に何をどれだけ食べたらいのか

1. 動物性食品
 - ①卵1個
 - ②牛乳200ml
 - ③魚介類60~100g
 - ④肉類60~100g
2. 植物性食品
 - ①大豆製品 豆腐1/3丁
 - ②野菜350g
3. 油脂 10~15ml

増やすことは難しく、いきいき百歳体操のような負荷(おもり)をかける運動が効果的です。また、運動は週1回以上の頻度で続けないと筋肉を増やすことはできません。2. 栄養・筋肉を維持し、増やしていくためには運動だけでなくたんぱく質の摂取が必要です。特に高齢者ではたんぱく質を体へ吸収する力が衰えてくると言われており、若い人以上にたんぱく質を多く取る必要があります。また、高齢になると「痩せた人」や、「ふっつう」の人よりも「太りすぎ」の方が長生きするというデータもあり、十分な栄養を取ることは元気で長生きするために大変重要です。1日に必要な量の目安を表に示したので参考にしてください。(表1)

いろいろな研究から分かってきた健康寿命を伸ばす方法として、1. 運動、2. 栄養、3. 口腔、4. 社会参加があります。(図1) 1. 運動・私たちの筋力は20歳代が最高で、50歳くらいまではそれほど変わりませんが、50歳を超えると年に1%くらいずつ衰えていくと言われています。そのため特にもともとの筋肉量が少ない女性では80歳を超えると日常の生活に助けがくるくらいまで減ってしまう人が出てきます。(図2) しかし、筋肉はいつになっても運動によって増やすことができます。ただ歩く程度ではいくら時間をかけても筋肉

を増やすことは難しく、いきいき百歳体操のような負荷(おもり)をかける運動が効果的です。また、運動は週1回以上の頻度で続けないと筋肉を増やすことはできません。2. 栄養・筋肉を維持し、増やしていくためには運動だけでなくたんぱく質の摂取が必要です。特に高齢者ではたんぱく質を体へ吸収する力が衰えてくると言われており、若い人以上にたんぱく質を多く取る必要があります。また、高齢になると「痩せた人」や、「ふっつう」の人よりも「太りすぎ」の方が長生きするというデータもあり、十分な栄養を取ることは元気で長生きするために大変重要です。1日に必要な量の目安を表に示したので参考にしてください。(表1)

3. 口腔・魚や肉を食べようと思っても歯が痛かったり、嚥んだり・飲み込んだりする力が衰えていると食糧を確保することができません。私たちの体は自然治癒力といって軽い病気なら自分で治すことができる力を持っています。しかし虫歯や歯周病は自分の力で治すことはできません。そのため年に1回以上かかりつけの歯科の先生に診ていただき、早く発見して治してもらいが必要で、健康寿命を延ばすにはかかりつけ医を持つことよりもかかりつけ歯科医を持つことの方が大事だというデータもあります。また、高齢者の死因で増えているのは誤嚥性肺炎ですが、飲み込む力をつけるためには口の運動が有効です。皆さんご存知だと思いますが、飲み込みやす

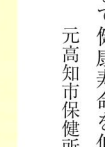
お元気さん紹介



100歳まではきちんとやるぞね!
須内宗寿さん(98歳)
港公民館体操会場



70歳過ぎまで菓子製造業で働きました。百歳体操には公民館でスタート当初から参加しています。子供たち3人が同居を勧めても、できるうちは家事食事づくりなど自分でやりたいと一人暮らし。足腰が弱ってきたと杖は使用していますが、自宅から約20分歩いて参加しています。鍾は2本。「100歳まではきちんとやるぞね」と話される頑張り屋さんです。



元高知市保健所長 堀川俊一

くなったり、「かめるものが増えたり」という成果が出ています。4. 社会参加・運動、栄養、口腔と並んで、最近注目されているのが社会参加です。社会参加には働く、ボランティアをする、趣味や運動のサークルに参加するなど様々な方法があり、人と接することで行動の範囲が広がるとともに、脳が活性化されると言われています。また、同じ運動をするにしてもいきいき百歳体操のようなグループに参加して運動を行っている人と1人で運動をしている人を較べると、グループに参加して行っている人の方が将来介護が必要になるリスクが減ることが分かっています。これは、体操が運動だけではなくて社会交流の場にもなっているからだと思います。

私たちが元気で長生きすることは私たちにとってのみでなく、若い世代の方たちにとっても介護負担の軽減や、社会保険料の軽減で大きなメリットがあります。1人だけで元気で長生きすることはできません。1人でも多くの人をいきいき百歳体操に誘い、みんなで健康寿命を伸ばしていきましょう。

活動紹介

「コロナに負けるな!」公園で百歳体操再開!

桜井町にある久病院のカンファレンスルームをお借りしてのいき百歳体操会場「もちどり」は3月になって中止。1カ月を過ぎるとみんなムズムズ。「まだかねえ」「どっかやるうよ」の声に、ほんなら、横堀公園でやるう!と即断。テープの音声だけで、椅子も足らん中、菜園場商店街のご協力もいただいて4月から体操再開。桜吹雪の下で、若葉の下で気持ちいいねえと喜んだのもつかの間、7月、8月の猛暑は熱中症も心配!お世話役であちこち会場探しに奔走!何とかはりまや小学校の校長先生に「久病院で再開できるまで」と無理矢理お願いして、学校内にあります「新堀コミュニティルーム」を10月から使用させていた



児童クラブの子供たちも参加して賑やか!



お世話役もフェイスシールドをつけて感染対策!

だけることになりました。決まりました。入り口以外からは入らないこと、使用後の清掃や消毒等々、お世話役の仕事は増えました。がひとまずやれやれです。あちこちで助けをいただきたき体操が続けられることに感謝です。久病院 ももちどり 体操会場 お世話役 山崎百合子

コロナ予防対策は バッチシ！でも体操 参加者が減っている…



赤Tシャツで元気です。3蜜の心配もなし!

に分かれ、時間をずらして体操をしていました。しかし、両グループとも徐々に参加者が減少。そのため、途中から元の全員での体操に戻して続けています。それでも参加者は半減し、3蜜状態になる心配は全くありません。グループ分け以外の予防対策として、入り口での検温(検温計が不良品で、途中からは各人自宅で測ってくるよう変更)、マスク着用、マスクシールドの購入、椅子や錘、ノブ、ドアの除菌、床の拭き掃除、換気など、3人のお世話役を中心に徹底して行っています。休んでいる方は、コロナは恐ろしいので家族から自粛するように言われて参加できない人や中止期間中に意欲をなくして誘い



かみかみ体操もマスクやマスクシールド着用!

いき百体操をきっかけに日常的な住民のつながりが育ってきた。比島4丁目公民館体操会場。高齢者へのコロナの影響をひしひしと感じています。私たちは感染予防対策として、密にならないよう2グループ

コロナに負けるな!!活動紹介!



コロナ禍に加え、お借りしていた体操会場が利用できなくなったことで3月から百歳体操休止。そこに地元の福留開発の新築本社4階ホールを貸



鏡川橋北詰の福留開発ビル

地元企業のホールで 体操再開! コロナも何のその!

に行っても出てこようとならない人が多く、まだ参加者は増えそうにありません。でも、参加している方たちはお揃いの赤いTシャツで元気に3つの体操に励んでいます。また以前のように賑やかに集って、お喋りできる日の来ることを信じて、安否確認や声掛けなどみんなで続けていきたいと願っています。

比島4丁目公民館サポーター&いき百歳援団会員
大村育子

コロナ禍に加え、お借りしていた体操会場が利用できなくなったことで3月から百歳体操休止。そこに地元の福留開発の新築本社4階ホールを貸

していただけるとの朗報が!それも使用料無料!これまでの会場は毎回使用料1000円が要ったためみんな大喜び。但し、問題はエレベーターがなく4階まで階段を昇らなくてはなりません。参加者の多くは80歳代。でも冷暖房付きでビデオプロジェクター、スクリーンは勿論のこと綺麗で広い会場に、社長さん、スタッフさんたちの優しさに感動。南海地震に向けて体力がつくと前向きな声も多く6月12日、参加者10名で元気に体操を再開できました。階段昇降ができず参加できない人は2人。隣人が時々声かけや支援をしています。地元企業の「地域に貢献したい!」との理念とご協力にただただ感謝してみんな頑張っています。

広い会場は3蜜も心配なし。各人の間隔は約2m。換気も消毒もマスクも万全!最近ようやくかみかみ体操も再開しました。この中の島の活動の様子をサポーター研修会でも報告させていただきました



サポーター研修会で報告



椅子の間隔は約2m



入り口階段に消毒液



各会場から活動内容や課題を
発表しました。



みんなで安芸元気体操

横浜小学校区で お世話役さん交流会開催!

8月8日、横浜小学校区内9カ所の体操会場の内8カ所のお世話役さんが集った交流会。主催はまちづくりに取り組み住民グループ「よこせと連

ました。マンション街の中の島。今後はコロナの様子を見ながら住民の支え合いづくりや参加者の拡大にも取り組みたいと思っています。



4階まで続く階段

中の島百歳体操サポーター 岡田與子・井上和子



高野澄江

よこせと連絡協議会福祉部会&いき百歳応援団役員

「コロナに負けるな!」... 発表者中、6カ所が男性!よこせと地域の強さで... 参加者アンケートも次回の開催を楽しみにしているとの回答が多数...



開会の様子です。

「福祉部会」の連絡協議会」の中... 民生委員や体操お世話役、市社協や包括支援センタースタッフ等々、元気印の地域サポーターたちです...

NHK高知のネットで おらんのやわらんで、ご参加



踊りは高齢者は簡単に覚えられない!!
でもみんなクリアできました。

コロナで今年のよさこい祭りは中止。路上のお祭りはできなくても、よさこいは踊ろう!と企画されたのが、NHK高知のネットで、おらん9よさこい!!

ト?でも行政からもぜひご参加を!と勧められたことで、応援団も協力参加しました。横堀公園の百歳体操に参加していた児童クラブの元気な子供たち、比島百歳体操のお仲間、はりまや商店街女将さんたちとコラボして踊りましたよ(笑)にわかには覚えられず大変焦りましたが、テレビで放映されてみると本番はみんなピッカリ!コロナも吹き飛んだ笑顔いっぱいのお楽しみ経験でした。みなさん、見てくれましたか?



応援団の大村さん。赤Tシャツも素敵!
細川さん珍しく緊張してますね!

応援団よりお知らせ

恒例の応援団主催のバザー開催!

日時: 11月6日(金曜日)
午前9:00~商品売り切れまで!

場所: はりまや商店街

※針木の新高梨もお安く販売! 古着や食器、その他

の日用雑貨等々、超安値で販売します。

Tシャツ、エンディングノート販売中!

○Tシャツ ¥2000

(サイズはS~Lまで。色は赤・橙色・緑・黄色)

○エンディングノート ¥300

※注文はいき百歳応援団事務局まで。

体操会場調査への「ご協力」のお願い

現在、高知市より委託を受けた会場調査のため応援団メンバーが該当の会場にお伺いしています。事前にお世話役さんに連絡させていただきますが、会場を訪問し、会場や体操の様子、お世話役さんの活動等、見せていただきお聞かせいただきたいと存じます。ご協力のほど、どうかよろしくお願ひします。

各地域内に掲示できる、いき百に 参加を!の啓発ポスター準備中!

コロナ禍の影響もありますが、多くの体操会場の参加者が減ってきています。高齢者にとって百歳体操は様々な役割を担っています。各地域で高齢者の目に留まる場所に貼る「啓発ポスター」を準備中です。地域を「ご存じ」のお世話役の皆様には是非、「ご協力」いただけますようよろしくお願いいたします。

DVD「コグニサイズ」(認知症予防のための運動プログラム)を「ご希望の会場に!

第一生命より300枚無料提供いただきました。体操会場でいき百に加えてやってみよう!ご希望の会場はぜひ、ご活用ください。なお、枚数が限られていますので先着順となります。希望会場は応援団事務局までご連絡をお願いします。

※11月6日、はりまや商店街でのバザー!ご来店の会場は当日お渡しいたします。

★「コグニサイズとは?」国立長寿医療センターが開発した、運動と認知課題(計算やしりとりなど)を組み合わせた認知症予防の取り組みの総称(造語)です。



DVD「コグニサイズ」

特別なお知らせです

横浜グリーン団地体操会場の寒川英子さんが6月6日111歳4カ月で永眠されました。いきいき百歳体操には娘さんと一緒に108歳まで参加されました。県民文化ホールでのいきいき百歳大交流会やいき百新聞紙面でお元気さん代表として親しまれてきた寒川さん。最後までしっかりと生きて、ご自宅で娘さんに看取られながら眠るように逝かれたそうです。皆さまと一緒にご冥福をお祈りしたいと思います。



第14回大交流会でインタビューを受ける笑顔の寒川さん(当時108歳)

編集後記

3月からコロナで百歳体操は中止。あちこちの会場から「何とか出来る方法はないだろうか?」とご相談をいただきながら、見えない敵の取まる気配のない中、5月頃より徐々に再開する会場が出てきました。お世話役さんのご苦勞には本当に頭が下がります。3蜜を避けるためグループ分けをして2回開催したり、アルコール消毒は使用した椅子やテーブル、錘の袋まで...さらに検温に体調管理とプロ顔負けのご苦勞によって、公民館等公共施設の体操会場は再開しつつありますが、スーパーや高齢者施設、病院等の会場はまだ再開できていません。行政もネットにいき百体操を掲載したり、NHK高知のリモートでの「座ってよさこい」に協力するなど頑張ってくれていますが何しろ相手が悪い!様々なお仕事も大きな影響を受け、まさに災害です。こんな中、応援団としてできることは?を考え、今回の新聞はコロナと百歳体操についての情報をお届けすることにしました。今年は各会場訪問もまだできていないため、高齢者支援課の実施した「コロナと各体操会場への影響」についてのアンケート結果と堀川先生の「いき百歳体操と健康寿命!」の記事、それにコロナ禍での体操会場の現状などを掲載させていただきました。これまでのように体操会場での会話や催しを楽しむことができない中、「いき百歳体操」を続けて元気でいたいと頑張っている多くの高齢者のお仲間の想いが少しでもお届けできればと願っています。コロナに負けるな!みんなで頑張らしましょう!(いきいき百歳応援団一同)