



「世田谷いきいき体操」 SIT ニュース

Setagaya Ikiiki Taisou

令和6年2月発行



取材に行ってきました😊

世田谷区では、介護予防や健康づくりなどを目的として、自主的にグループで活動している高齢者の皆さまに、「世田谷いきいき体操」の実施をお勧めしています。前号に続き「世田谷いきいき体操」を活動に取り入れているグループを紹介いたします。体操以外のメニューも行い、楽しく工夫して活動を継続しています。

☆北沢地域デイ☆

毎週木曜日 10～13時に活動中

●発足の経緯

2016年7月 北沢地区会館にて活動開始
2021年11月～会場を永正寺に移す

●活動方針

運動・笑顔・会話で心身の活性化
自律神経を整えて免疫力を高めよう！

●プログラム

上半身の身体ほぐし 手ぬぐい体操
下肢筋力をつける運動 世田谷いきいき体操
食前の口腔体操

●メンバー

参加者：7名(男性3名、女性4名)
スタッフ：3名

★30分おきに水分補給(麦茶提供)
体操のあとに食事(会話)



体をほぐした後は手ぬぐい体操



重をつけていきいき体操中

●普及活動

参加者募集のチラシを作成し、あんしんすこやかセンターが配布に協力している。

●参加費

昼食代 650円。会場前にあるNPOグループ菜から作りたてのお弁当を宅配。

😊職員からのコメント

「階段のある会場だから、最初は参加者が転ばないか心配でしたが、今では良い運動になっていると思います。ここまで一人で歩いて来て下さる参加者のことを信じて、必要以上に手を貸さないようにしています。」という代表者の言葉がとても印象的でした。

ななつのこ de 運動し隊

コーシャハイム千歳烏山の体操グループです。

世田谷いきいき体操の他に、月替わりの特別プログラム（太極拳、軽スポーツ体験、体力測定、メディカル講座など）や、ちょこっと茶話会もあり、充実した内容になっています。

参加者は8～12人ほどで、参加費は無料。運営費のカンパ（300円）を募っています。



●代表者・お世話役の方に伺いました

Q. 「ななつのこ de 運動し隊」はどんなグループですか？

A. みんなで元気で長生きしようと、2023年4月から体操を始めました。

運動になじみのない方の集まりで、膝や腰の痛みがこれ以上悪くならないよう、健康維持のため体操することになりました。高齢者の参加者だけでは不安がありますが、保健センターの支援を受けることで無理なく続けていくことができます。ゆるゆると活動しながら健康維持しているグループです。



♪参加者の声♪

- ・腰痛が少し良くなったような気がする。みなさんと一緒に運動して話をするのが楽しい。
- ・家ではラジオ体操ぐらいしかすることがないので、少しでも身体を動かすのにとても役立っています。永く続けたいと思っています。
- ・運動することは好きではありませんが、こういった講座があって助かります。
- ・参加して良かったです。転倒防止に続けたい（特に筋トレ）。
- ・なかなか家では時間があっても運動しないので、このような場所があってとてもうれしいです。できれば月に2、3回あるといいなあとと思っています。

😊職員からのコメント

発足して間もない団体ですが、皆さまとても楽しそうで、真剣に取り組んでいらっしゃる姿が印象的でした。それぞれのペースに合わせて無理なく体操を実践されていました。

世田谷区から

介護予防講演会「人生100年時代！みんなで若返り大作戦～栄養編」の様子を区公式YouTubeで配信中です。

第1部
専門職による講演



第2部
パネルディスカッション



【配信期間】3月29日（金）まで（予定）

～健康診断のすすめ～

生活習慣病の早期発見や重症化予防、健康の保持増進のため、健康診断をおすすめします。持病などで、定期的に医療機関を受診している方や、普段から健康で、特に自覚症状のない方でも、日ごろの健康管理に役立てましょう。

年1回受けましょう！

