



松本市社協地区生活支援員だより

れんげつつし

〈発行〉

社会福祉法人 松本市社会福祉協議会

〒390-0833 長野県松本市双葉4-16

松本市総合社会福祉センター

☎ 0263-27-2000 ㊟ 0263-27-2239

松本市地区生活支援員
活動紹介動画配信中→

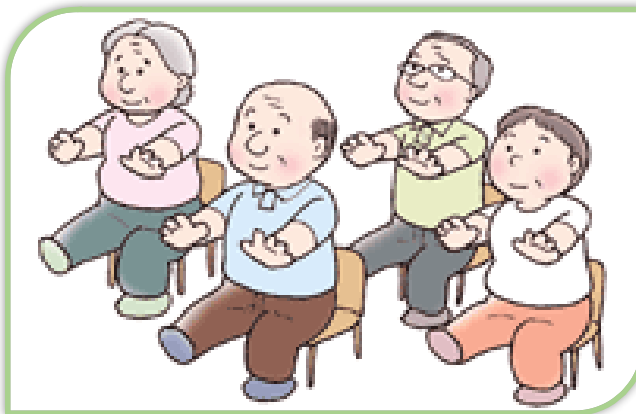
百歳体操号



いきいき百歳体操

皆さん「いきいき百歳体操」ってご存知ですか？高知県発祥の重りを使った筋力アップ体操です。重りを手首や足首に巻きつけ、ゆっくりと手足を動かします。親しみを込めて「いきひゃく」と呼ばれています。

おもりを使うことで、自重運動(自分の



体重を利用した運動)よりも筋力がつきやすくなります。松本市でも推奨しており、定期的に「いきひゃく」を行っているサークルが62組あります！(令和3年5月19日時点 松本市HPより)

また、健康づくり課では体験会やサークル立ち上げ時の指導(最初の4回専門職を派遣し体操指導)を実施していますのでご活用ください。

松本市では3か月の体操後にこんなに筋力が増えた方もいます！

(例)86才女性

握力 18.5kg→(3か月後)22.5kg

片足立ち 10秒→(3か月後)50秒

椅子立ち上がり(30秒) 19回→(3か月後)27回

「いきひゃく」が新しく始まった地区もあります。地区で初めての試みでしたが、予想以上の方が参加され、楽しい雰囲気で行われています。一つ始めると噂が広がり第二陣も立ち上がり、更に希望者が増えてきています。皆さんもフレイル予防に、また転ばぬ先の杖として取り組んでみませんか？

ご希望の方は地区生活支援員にご相談ください！



地区に笑顔を届けます



松本市社協キャラクター
帽子の花飾りは松本市の花
(れんげつつじ)なの♪

松本市社協地区生活支援員だより

れんげつつじ

〈発行〉

社会福祉法人 松本市社会福祉協議会
〒390-0833 長野県松本市双葉4-16
松本市総合社会福祉センター
☎ 0263-27-2000 ㊚ 0263-27-2239

松本市地区生活支援員
活動紹介動画配信中→

冷え性号



年中通して手足が冷たい…どうして？

冷え性とは、体の中がどんな状態になっていることで起るのでしょうか？

○体の中で熱を作れていない

熱を作るの場所は「筋肉」です！！ 運動量の減少による筋肉量の低下や、加齢による新陳代謝機能の低下で、熱を作りにくくなります。

○熱が全身に行き届いていない

自立神経の乱れから血流が悪化！！ 副交感神経の働きは年齢と共に低下し、交感神経が優位になります。この状態では全身の筋肉はかたく緊張し、その中を通っている血管も縮んで血液の流れが悪くなります。

高齢の方はこの2つが要因で冷え性の方が男女ともに増加！



改善方法はあるの？ …… 以下の3つがポイント

☆温める（ポイントは、身体の4つの首：首、手首、足首、腰首）
マフラー、手袋、レッグウォーマー、カイロなどを使ってを重点的に守りましょう！ ※体を強く圧迫する衣類などは避けましょう。



☆運動する（体を温める、筋力アップする、副交感神経を高める）
つま先立ち運動・肩甲骨を動かす肩回し・ラジオ体操などで身体を温めましょう。また、いきいき百歳体操はとってもオススメです！！詳しくは裏面をご覧ください。 ※激しい運動は逆効果となる場合があります。

☆食べる（食べると熱を生んでくれる食べ物がたくさん）

- ・ビタミンB1(糖質の代謝を促進)を多く含むもの:豚肉、大豆、唐辛子等
 - ・ビタミンE(血行を促進)を多く含むもの:かぼちゃ、魚類、卵、ナッツ等
- 高齢になると食事の量も減ってしまうため、効率の良い摂取を心がけましょう。また、筋肉の素となるたんぱく質も意識して取りましょう。



気になった方は地区生活支援員にご相談ください！