

佐倉わくわく体操



「佐倉わくわく体操」は、重りを腕や足につけて、ゆっくりと動かすことで、関節の周りの筋肉を鍛える体操です。国内でも多くの市町村で行われている「いきいき百歳体操（※）」をもとに作られています。

体操は、つぎの6種類の運動を、1～8の掛け声に合わせて、それぞれ10回ずつ行います。

ゆっくりと、一定の速さで、1、2、3、4で重りを持ち上げ、5、6、7、8で下ろします。

- ①腕を前に上げる運動（腕の前上げ）
- ②腕を横に開く運動（腕の横上げ）
- ③腕を曲げ伸ばしする運動（肘曲げ）
- ④椅子に座って膝をのばす運動（膝のばし）
- ⑤椅子につかまって脚を後ろに上げる運動（脚の後ろ上げ）
- ⑥椅子につかまって脚を横に開く運動（脚の横上げ）

体力やその日の体調に合わせて重りの重さを変えられるので、誰でも無理なく筋力、体力アップが可能です。また、重さや回数が増えることで、運動の効果が実感でき、楽しく続けられます。

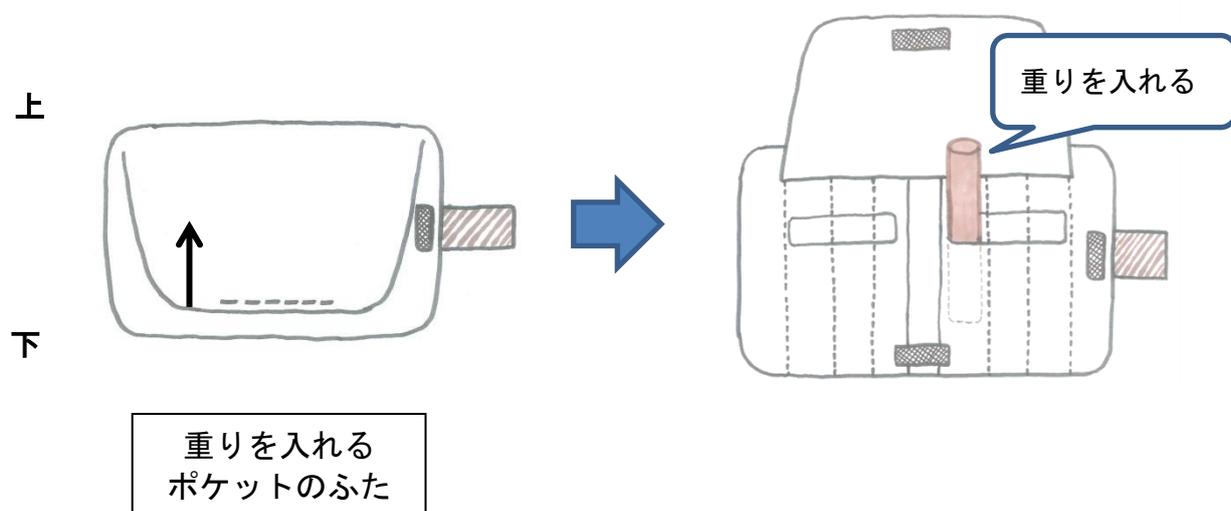
※「いきいき百歳体操」は、米国国立老化研究所が世界中の高齢者の運動トレーニングに関する研究を調査して作成した「高齢者のための運動の手引き」を参考に、高知市が開発した体操です。

【体操用のバンドと重りについて】

手首や足首に巻いて使うバンドには、重りを入れるポケットがついています。

重りは棒状で、1本の重さが200グラム。1つのバンドに最大6本まで入れられます。

この重りの数を増やしたり減らしたりして、個人の体力に合わせて無理なく体力をつけられます。



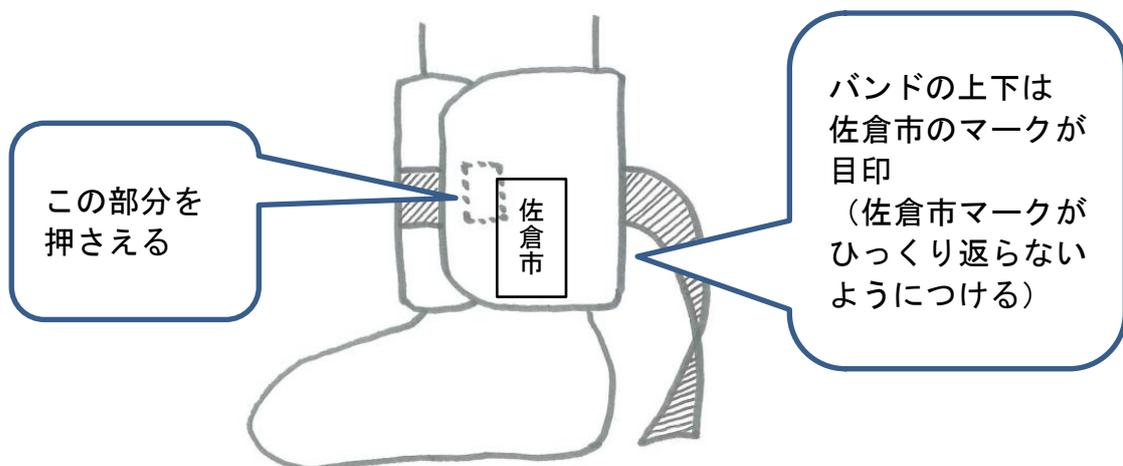
【重りを取り扱う際の注意】

- ① 重りを腰より高い位置で取り扱わないでください。 足の上などに落としてケガをする恐れがあります。テーブルの上などに置く際は、転がり落ちないように十分ご注意ください。
- ② 重りは1本ずつ扱ってください。
- ③ 重りを手に持ったまま振り回したり、放り投げたりしないでください。

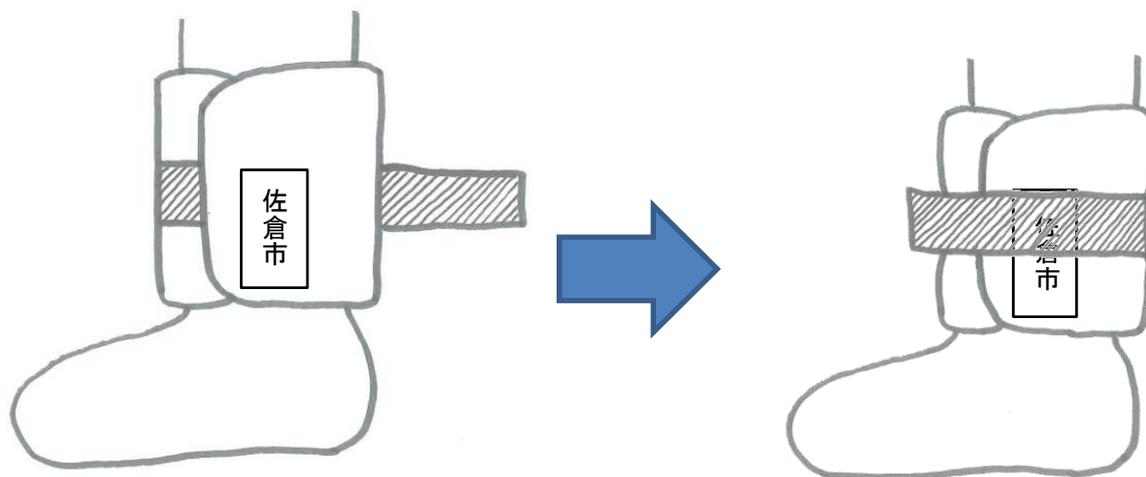
【バンドの巻き方】

★できれば他の人に巻いてもらうことをお勧めします。

- ① 黒い面を内側にして、手首または足首に巻きつけ、バンドの端を押さえて仮固定します。



② 外側のベルトを巻きつけ、固定します。体操時に外れないよう、ぎゅっと巻きます。



※ バンドが肌に当たって痛い場合や汗が気になる方は、バンドの内側にタオルなどを巻いてもかまいません。タオルとバンドがずれないように、しっかり固定してください。

【佐倉わくわく体操のすすめかた】

週に2回、間隔をあけて運動を継続すると、筋力アップに効果があります。

体操の曜日を決め、週1回はみんなで集まって、もう1回はご自宅で体操を続けてみましょう。

【重さは「続けて 10 回できる」が基準】

重りの本数（重さ）は、佐倉わくわく体操の①～⑥について、それぞれの体操を 10 回続けて行い、「ちょうど良い」、「話をしながらでもできる」と感じる重さで行います。（「げんきアップシート」の『らくらく度』◎、○ に相当）

筋力、体力をつけるには、「少しがんばった」と思える程度の負荷が必要です。運動を継続していくうちに、筋力、体力がついてきますので、段階的に負荷を増やしていくことが重要です。

逆に、体調がすぐれない日はいつもの本数でもつらく感じることもあるかもしれません。

各自の体調や体力に合わせて、無理のないように調節して使いましょう。

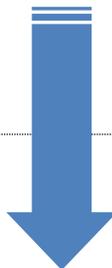
◇軽すぎる場合

もし、「楽すぎる、もっと回数を増やしても楽にできる」と感じたら、次の回から重りを 1 本増やしてみましょう。「げんきアップシート」の『らくらく度』で ◎ が 3 回以上続いた場合も、同様に重りを増やします。

◇重すぎる場合

もし、「10回続けられない、10回はやりたくない」と感じるようであれば、本数を減らします。（「げんきアップシート」の『らくらく度』×に相当）

〈重りの重さ＝運動負荷は、徐々に増やす〉

体操時の状況	運動負荷と運動効果
重りがなくても10回続かない （まずは10回続けることを目標にする）	<u>運動の負荷が小さい</u> （体への負担は少ないが、効果も弱い）
重りを入れずに、10回できる	
重りを1本入れて、10回できる	
重りを増やしても10回できる （最大6本まで）	
	<u>運動の負荷が大きい</u> （体への負担がかかるが、効果も高い）

【体操を行うときの注意】

- ① 椅子は動いたり回転したりしないもので、座面が硬めのものを使いましょう。また、しっかり腰掛けたときに、両足の裏が地面に着く程度がちょうど良い高さです。
- ② 体操中は息を止めないでください。息を止めると血圧が急激に上がり大変危険です。みんなで1、2、3、4…と声を出してリズムをとり、回数を数えながら体操を行いましょう。
慣れてきたら音楽に合わせて行っても良いでしょう。
- ③ 運動のあと、軽い筋肉痛や疲労がみられることがありますが、正常な反応です。しかし、2～3日続くような疲労や関節痛、不快な筋肉の痛みは、運動のやりすぎです。
- ④ はじめは回数をこなすことよりも、「正しい姿勢とやり方（フォーム）で行うこと」を最優先してください。手の向きや体の向きが違くと、鍛えたい筋肉に力が伝わらず体操の効果がないだけでなく、関節や他の筋肉などに余計な負担がかかり、痛みなどの原因になります。