皆のそばにもきっと在る!?
身近な社会資源「いきいき百歳体操」

～商店街の真ん中で さえんば来楽座（きらくざ）会場～

取材者のコメント

「いきいき百歳体操(以下、百歳体操)」聞き馴染みのある体操ですが、地域で行われている実際の現場を知る機会は少ないのではないでしょうか。対象者の方に何か社会資源を提案したくても、紹介にとどまってしまう。そんな時、私たち作業療法士が少しでも具体的なイメージを持てれば、より提案をしやすいのでは？と思い、高知市の**商店街で行われている百歳体操**を取材させていただきました。

さえんば来楽座百歳体操

毎週金曜日の昼過ぎ、商店街の真ん中でひときわ賑わいを見せている一画があります。体操開始13時に合わせ、取材班は12時半に会場入りしましたが、すでにずらりと椅子が並べられており、商店街に面した扉はオープン（写真１）になっていました。壇上にはお雛様、壁には絵画（写真２）が飾られています。

（写真１）

（写真２）

いきいき百歳体操とは

今から約22年前（2002年）、**高知市が介護予防を目的**に**米国**国立老化医学研究所の運動プログラムを参考に開発した筋力運動の体操です。

開始当初は**市内２カ所だった会場は349カ所を超え**、全国でも１万６千カ所を超える会場で行われています（令和６年３月末時点）。

百歳体操は、背もたれつきの椅子と重錘バンド(0 ～ 2.2Kg)を用い、百歳体操DVDに合わせて行います。会場には、いきいき百歳サポーター育成教室やサポーターフォローアップ教室の受講を修了したボランティアさんが配置されています。

各会場、週１～２回程度開催されており、参加条件や参加料（0円～１回100円など）も様々です。一度、**ご自宅の近くにもあるかな？**と、のぞいてみてはいかがでしょうか？

高知市公式ホームページより
「百歳体操　会場一覧」で検索 →

タイムスケジュールと会場の雰囲気

12：40～ 少しずつ参加者が来場。各自スタンプノートと差し入れのおやつを片手に小休止（写真３）。呼吸を整えます（ほとんどの方が自宅から徒歩で参加）。馴染みの方々が、近況報告をしあっている姿も。

高知市が提供。
1回につきスタンプを
1個押してくれます。
40個たまると商品券など
が贈られます。

（写真３）

13：00～ 開始の挨拶や、健康についてのトピックス紹介（この日は無料のマッサージチェア体験についてでした）。

続いてベテランサポーター野崎さん夫婦による準備体操。
旦那さん：主に上半身の体操とじゃんけん大会（写真４）。
奥さん：椅子座位のまま皆で歌いながらの失禁体操。
野崎さんの軽快なトークや会場からの合いの手で、すぐに笑いが起こります。

（写真４）

13：10～ 百歳体操開始。運動を引き出しやすいように、所々でオリジナルの要素（写真５）が見られ、錘の着脱時はDVDを一時停止するなど、参加者のペースに合わせたり、近くの参加者同士が協力しあう様子もみられます。15分ほど経過し、立ち上がり運動が終わるタイミングで、温かい飲み物が全体に配られます。来場時に配っていたおやつを少し召し上がる方も。ほっと一息ついた後、体操が再開（写真６）されます。

13：50～ 百歳体操終了。終わりの挨拶や次回開催について等の声かけが終わると、誰ともなく参加者の皆様が協力し合い、椅子や運営テーブルの片付けを行います。ものの５分程度で会場は元通りに。

運営陣に直接取材

今回、体操への参加に合わせ、NPO法人いきいき百歳応援団代表の**細川さん**、さえんば会場代表の**池田さん**、会場オーナーの**林さん**、サポーターを代表して**野崎さん**から、お話を伺うことができました。

Q さえんば商店街での運営のきっかけは何ですか？

池田さん
（会場代表）

林さんから**「ここで百歳体操をやろう」**と声をかけていただき、会場を貸してくれたことがきっかけです。私は以前から他の百歳体操会場で活動しており、当時からお世話になっていた法人代表の細川さんの協力もあって、運営に繋がりました。

林 さん
（会場オーナー）

以前、別の商店街で百歳体操をしているのをみて、**地域の方の元気**にも、**商店街の活性化**にもつながると思い、活動をしていた池田さんに声をかけたんです。

（写真5）

Q 参加者やサポーターさんについて教えてください。

池田さん
（会場代表）

本日の参加者は約22人（登録者は30人ほど）で平均参加者数は約20人、サポーターが約４人参加しています。年代としては70歳代の方が多いですが、中には60歳代から最高齢は**90歳代**の方もいます。近所からの参加が多いですが、高須や一宮から参加してくれている方もいて、**約半数は他の百歳体操も利用**されています。参加のきっかけは、**参加者さん同士の口コミ**が多いです。サポーターさんの多くは元参加者で、そこから興味をもち講習を受けられる方がほとんどです。

Q 会場の特色や工夫点は何ですか？

池田さん
（会場代表）

体操前に**一息つく場所や時間**があり、**オリジナルの準備体操やお茶の時間**も作っています。お茶やお菓子などは運営側で準備していますが、会場の準備や片付けは参加者もしてくれています。DVDはプロジェクターで映しており、タイミングの調整はサポーターの野崎さんがやってくれています。このような時間割や準備物の工夫は、各体操の会場によって異なりますが、当会場では、菜園場商店街の振興組合からの援助もあり、また私をはじめ野菜や果物を作っている方が多いので、皆で持ち寄ったり、参加者さんや商店街の方からいただくこともあります。スポンサーさんが多くいらっしゃいます(笑)。**皆さまの支え合い**で成り立っています。商店街にあるということでついでに**買い物**をされる方も多く、それが参加者の楽しみにも、商店街の活性化にもつながると思います。よく自分の席を取られて「今から魚屋さんに、野菜屋さんに行ってくる」と買い物に行かれる方もいます。この場所（商店街の真ん中）を貸してくれた林さんのおかげです。

Q 参加者から「いつも楽しい」の声が聞かれました。雰囲気作りで意識していることは何ですか？

野崎さん
（サポーター代表）

楽しいこと、それが大事やね。やっぱり体操して体を動かさないかんけんど、やっぱり**「わっはっはー」と楽しく笑える**こと、それが大事やと思いますね。体操の「ここここが違う」とか難しいことを言われ過ぎると楽しくない、続かない。サポーターとしてそのようなところを意識して声掛けをしゆう。体のことはわかりませんが、精神的には明るくなったと思います。

（写真6）

林 さん
（会場オーナー）

池田さんや野崎さん、**サポーターの皆さん**のおかげでいつも楽しい雰囲気でされています。最近のお年寄りは、家におっても家族と交流する機会が少ないとよく聞きます。だから1週間に１回ここに来て、面白いトークを聞いて、**ワイワイしながら楽しんで体操**をして、**お買い物**して帰ってもらう。それが一番だと思います。

Q 百歳体操の相談窓口はどちらですか？

細川さん
（法人代表）

窓口はお住いの**地域包括支援センター**です。気軽にご連絡ください。そこから地域の会場につなげます。また、**社会福祉協議会**でも仲介役をやってくれています。

Q リハビリテーション関係者へのメッセージをお願いします。

細川さん
（法人代表）

百歳体操はコロナの影響で、参加者が約1000人程減りました。個人の家や数人で集まってされる方もいますが、やはりこのような場に**集まって楽しく体操**することが大事だと思います。
退院後、在宅生活に戻る方もふまえ是非**発信**をしてもらい参加者が増えていけば、皆様の**健康の寿命を延ばし、地域の活性化**にも繋がっていくと思います。

取材を終えての感想

今回、百歳体操に参加させていただき、フォーマルに縛られ過ぎない、枠にはまり過ぎない、参加者・サポートメンバーの皆さんの**「支え合い、お互いをたたえ感謝し合う」関係性**を知ることができました。すぐに目的・対人交流・役割作りなどと理由をつけたくなるのは職業病でしょうか…。ごく自然に、当たり前かのように「できる人ができる事をして、ねぎらい合う」「自分の事は自分でやる。やりにくそうな人には協力する」。さえんば来楽座会場には「社会資源」だけでは語りきれない、**昔からそこにあった「ご近所同士の助け合い」の力がある**ように感じました。

高知県内においても各市町村により運営状況の違いはあるようですが、目の前の対象者様に「何か社会参加を」と思う時、お近くの窓口の扉を一度ノックしてみてはいかがでしょうか？

きっと気さくで“いきいき”とした声が、受話器の向こうから聞こえてくることと思います！

（取材者　藤原 氏）

取材　文責　広報編集部　藤原　ゆみ
取材同行者　広報編集部　森　祐輔（だいいちリハビリテーション病院）