

# Q&A

## Q. どうして通いの場は必要なの？

A.

健康づくりとして

「みんなで集まって運動すると、周りに後押しされ長続きします。定期的に身体を動かすことで、筋力がつき骨折や転倒を予防します。」

仲間・居場所・生きがいづくりとして

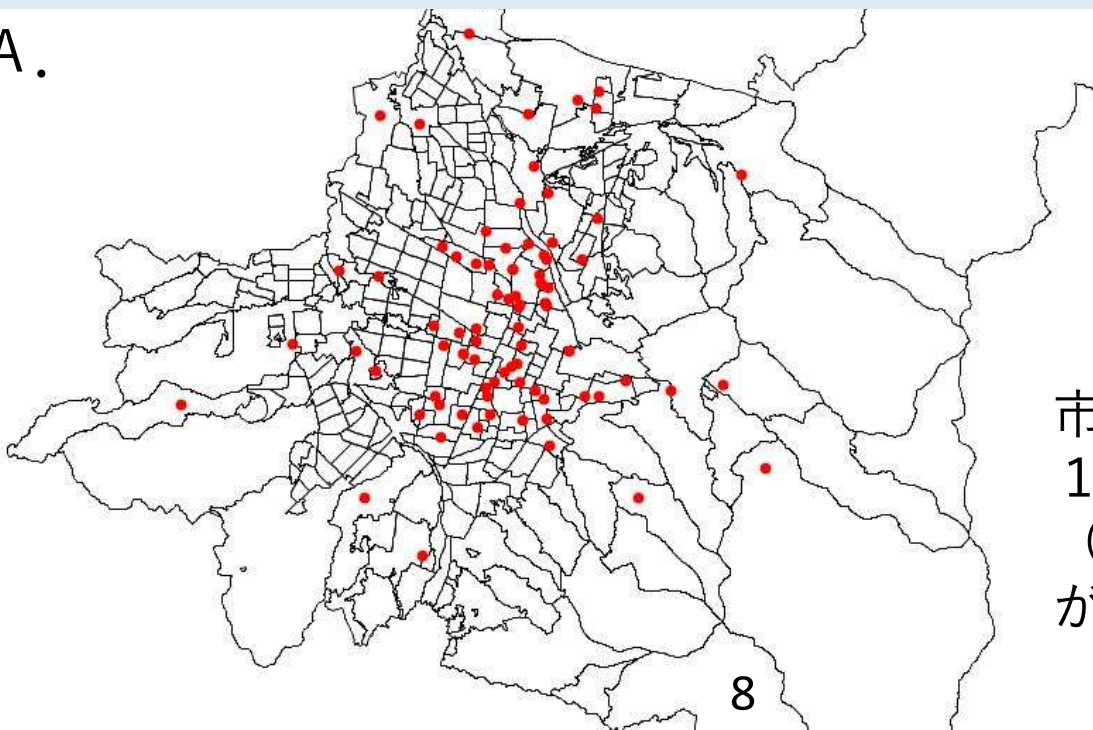
「幅広い年齢、様々な人生経験をもった人たちとの交流ができます。また、住み慣れた地域に「居場所」があることが、健康で幸せな暮らしには、なにより大切です。」

支え合いのしくみづくりとして

「通いの場が充実することで、住民同士のつながりができ、自分らしく地域の中で暮らし続けられる、支え合いの関係ができていきます。」

## Q. 山形市内ではどれくらい活動しているの？

A.



市内108ヶ所  
1937人  
(R6.2月末現在)  
が活動しています

## Q. どのくらい運動すればいいの？

A.

1回30分、週2回程度行うのがちょうど良い運動です。1回運動してから2～3日休んで筋肉の疲れを取った方が、筋力がつきやすいといわれています。

## Q. 何歳から始めても筋力ってつくの？

A.

90歳を超えても、筋力・運動能力は向上します。継続することで、筋力は維持されます。

大切なのは、無理をすることなく続けることです。

## Q. いきいき百歳体操ってどんな体操？ どんな効果があるの？

A.

おもりを使った筋力運動の体操です。おもりを手首や足首につけ、椅子に座ってゆっくりと手足を動かします。

効果としては、まず筋力がつきます。筋力がつくことで身体が軽く感じ動きやすくなります。また、バランスをとる能力も高まり、転倒しにくくなり、骨折や寝たきりになることを予防します。