



弁天湯で8月9日に行われた不老体操の様子

特集2

わがまちに根づく元気の源 不老体操で 健康長寿

高齢者の健康づくりと交流の場として、昭和56（1981）年に始まった不老体操は、今年40周年を迎えました。

浴場を会場にして始まったことから「風呂」と「不老長寿」と掛け合わせて「不老体操」と名付けられたユニークな活動は、他の地域にはない武蔵野市オリジナルのもの。自助・互助の場として始まったこの取り組みは、世代を経ても参加者が絶えず、長年にわたり多くの市民の方に愛され続けています。

今では市を代表する事業となった「不老体操」。その特徴や魅力を改めて知ることで、一人ひとりが健康長寿を考えるきっかけやヒントにしてみましょう。

不老体操 5つの魅力

参加者が楽しく運動でき、
会場に笑顔が絶えない不老体操。
その5つの魅力を紹介します。

① 健康長寿

自分の脚で歩いて会場に通い、しっかりと体を動かすことが、健康寿命を延ばします。生活のルーチンに組み込んで継続的に参加すると、その効果がさらに高まります。

② 交流の場

仲間や指導員とのおしゃべりは参加者の楽しみの一つ。人と会って楽しく会話をすると社会性が保たれ、心と体の動きが弱ってしまう「フレイル」の予防にもつながります。

Point

① 手と指を動かす

準備運動として、グー・チョキ・パーと手や指を動かします。足踏みをしながら動かすと、動きが複雑になり、より効果的です。

椅子に座りながらOK
ご自宅でやってみてください



不老体操は、オリジナルのリズム体操をはじめ、ストレッチ、筋力トレーニング、さらに脳トレも組み合わせています。その中からポイントになる運動・体操をご紹介します。

※自宅で行う際は、無理な動きなどによるけがにご注意ください

Point

② 腕を上げて脇を伸ばす

背筋や肩関節を重点的に動かします。座りっぱなししていると衰えてしまう背中や腰の筋肉を鍛える動きです。



小さくても声を出すと唾液が出て免疫力もアップします

重量挙げなどの動きをイメージするとより効果的に



Point

③ タオルを使った運動

両手でタオルを持って腕を高く上げたり、タオルを膝の裏に通して脚を持ち上げたりする動きが、ストレッチと筋トレになります。



楽しく身体を動かすことが健康と活力を生みます



生活体操研究会
志尾佳津子 会長

不老体操では、運動だけでなく、人との交流によって心の健康や社会性を維持することも大切になっています。指導員として心掛けているのは、皆さんに体操を楽しんでいただくこと。笑うと免疫力がアップしますし、楽しむことが「明日も元気に頑張ろう!」という活力を生んでくれると思います。

昨年はコロナ禍で半年ほど休止期間があり、参加者の体力低下を心配していましたが、再開後はかなりの方が体力を回復されていて、不老体操を継続していただけたこと、ありがとうございました。

これからも、指導員一同、参加者の方々と共に、元気で楽

3 見守りの場

「最近○○さんが来てないね」といった気付きが、高齢者の不調をキャッチするきっかけになります。指導員から市に連絡し、必要な支援につなげることもあります。

4 情報共有

「感染予防のために手洗いはしっかり」「蒸し暑いから水分を小まめに取らしましょう」など、その時々が高齢者の健康にとって大切な情報を指導員が伝えていきます。

5 体調・気分に合わせて参加可能

事前申し込み不要。その日の体調・気分に応じて、いつ誰がどの会場に行っても自由に参加できるシステムが人気です。現在は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため会場や回数に制限を設けています。

Let's Try 不老体操

@弁天湯

Point

5 リズム体操

音楽に合わせて全身を動かします。振り付けの順番を覚えたり、手と脚を別々に動かしたりするので脳トレ効果も期待できます。

一定の時間動き続けるので有酸素運動にもなります



Point

4 足踏み・片足立ち

脚力や体幹を鍛え、バランスを取る動きです。片脚にしっかりと体重を乗せられるようになるので、転倒予防の効果があります。



脚に不安がある方は壁に手をつけて行ってください



最後はお風呂に入ってリフレッシュ!

Point

6 入浴

湯船に浸かることで、血行が促進され不老体操で鍛えた筋肉の疲労が回復。入浴後は副交感神経が優位になるため心身のリラックス効果も期待できます。



銭湯は昔から コミュニケーションの場

私が営む境南浴場では、父の代から40年間不老体操に協力しています。不老体操に来られる方を見ると、皆さん表情が明るく、元気がありますね。運動をしてお風呂に入ってさっぱりする気持ち良さはもちろん、ほかの方と顔を合わせて話すことが楽しくみで、刺激にもなっているようです。銭湯は昔からご近所のコミュニケーションの場でしたから、不老体操はその延長線上にあるものなんだと感じています。



武蔵野浴場組合
もうりともあき
毛利友昭 組合長

撮影：今田耕太郎

しい長寿時代を生きていけるように、日々研さんを積んでいきます。

目指せ！
健康長寿

不老体操に参加しています！

現在、不老体操の登録者は市内全体で327人。平均年齢は80歳を超えています。
長年不老体操に参加し、楽しみながら健康を維持している方々にお話を伺いました。

10年以上続けていて、今年は長期継続者の表彰も受けました。体操して、仲間とおしゃべりして、お風呂にも入れるのが良い。コロナで週1回だけになって、今はちょっと物足りないな。

心身共に健康であることが一番大事だと思い、8年半休まずに続けています。手と脚、体の右側と左側を別々に動かす体操などで、認知症予防の効果も期待しています。

運動不足を感じたのがきっかけで、夫と一緒に通っています。不老体操は歩くだけよりずっと楽しいし、体力的にも無理なくできるので、長く続けられています。



1964年の東京五輪に携わった横山さん。この日は当時のジャケットを着て登場！

〔 横山義雄さん 90歳 〕



〔 小川良一さん 89歳 〕



〔 小川豊さん 88歳 〕

昭和56年、武蔵野浴場組合の協力の下、地域高齢者の健康づくりと交流を目的に「不老体操」は始まりました。当時は、高齢者への体操指導が確立されていない時代でしたが、初代会長の森園燈子さんと東京女子体育大学の出身者で「生活体操研究会」を発足、日常生活動作や体の可動域などにより高齢者の特性を分析・研究し、指導内容を確立しました。高齢者に優しい運動施設が少なかった当時は、大きな鏡や体重計、足腰に負担が少ない床張りの浴場脱衣所は体操を行うには最適。体操後の茶話会や無料入浴も参加者の楽しみでした。この環境のおかげで不老体操は地域に定着できたのだと思います。

手探りで始めた不老体操
地域に定着し今年で40年



生活体操研究会 前会長
大森雅子さん

わがまちで不老体操を 実施しています

不老体操は月曜日から土曜日の間、銭湯やコミュニティセンター、
集会所など 16 か所で実施しています。

私たちが
待っています！



生活体操研究会



よろづ湯



不老体操 会場 MAP

境南浴場



弁天湯



＊現在、会場登録制で週1回（会場によっては入れ替え制）
で実施しています。

＊浴場では体操終了後に無料で入浴ができます（隔週）。

＊新型コロナウイルス感染防止対策を徹底し、参加者にもマ
スク着用、手指消毒、検温などの協力をお願いします。

不老体操
の詳細は
こちら



参加希望や事業についての問い合わせ先／高齢者支援課（Tel. 0422-60-1846）

不老体操の会場一覧

曜日 | 場所

- | | |
|---|--|
| 月 | <ol style="list-style-type: none"> 1 弁天湯
吉祥寺本町 2-27-13 2 桜堤コミュニティセンター
桜堤 3-3-11 3 西部コミュニティセンター
境 5-6-20 |
| 火 | <ol style="list-style-type: none"> 4 武蔵野緑町パークタウン
集会所（B7-1）
緑町 2-3-B7 5 中央コミュニティセンター
中町集会所
中町 1-28-5 6 武蔵野清岳苑
西久保 2-30-4（祝日は休み） 7 吉祥寺本町在宅介護・
地域包括支援センター
吉祥寺本町 4-20-13 |
| 水 | <ol style="list-style-type: none"> 8 境南浴場
境南町 3-11-8 9 吉祥寺西
コミュニティセンター分館
吉祥寺本町 4-10-7 |
| 木 | <ol style="list-style-type: none"> 10 緑町コミュニティセンター
緑町 3-1-17（第1週・第2週） 11 けやきコミュニティセンター
吉祥寺北町 5-6-19（第3週～第5週） 7 吉祥寺本町在宅介護・
地域包括支援センター
吉祥寺本町 4-20-13 12 吉祥寺北コミュニティセンター
吉祥寺北町 1-22-10 |
| 金 | <ol style="list-style-type: none"> 13 よろづ湯
吉祥寺本町 1-18-9 14 関前コミュニティセンター分館
関前 3-16-6 15 吉祥寺南町コミュニティセンター
吉祥寺南町 3-13-1 |
| 土 | <ol style="list-style-type: none"> 16 親の家
八幡町 3-4-18 |

今時代こそ不老体操が
健康長寿・交流の場に

当時確立した体操は現在の一般的な指導方法にも沿った内容となっていて、自慢の一つです。特に、今では珍しくない脳トレなどは時代に先駆けて取り入れていました。その時代や参加者の年齢に見合った指導内容を研究し、そして、手探りの指導にもかかわらず支えてくれた初代参加者、浴場組合などのご協力があったからこそ続けてこれれたと思っています。

近年は浴場のほかコミュニティセンターなども実施場所に加わりました。コロナ禍の今は参加定員の縮小や体操の時間短縮などで、本来の活動を行うことが難しくなっていますが、それでも参加者にとって不老体操が有益な場となつてほしいと願っています。今後も健康長寿を目指す場、交流の場、さらに必要な情報を得られる場となるよう努めていきたいと思います。