



人生
100年



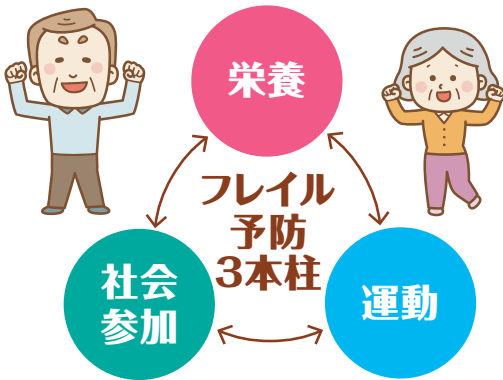
いきいき百歳体操

で元気で健やかな生活を送ろう!

～11月11日は介護の日。健康的な生活のためにできること～

「いきいき百歳体操」を知っていますか？百歳体操は椅子に座って行う運動で、準備体操・筋力運動・整理体操で構成されています。認知症やフレイル、介護の予防に効果があるとされ、全国的に取り組みされており、市内でも90カ所以上の会場で行われています。皆さんも、健康でいきいきとした生活を送るために始めてみましょう！

☎ 高齢者福祉課 ☎ 0848-67-6055 ☎ 0848-64-2130



百歳体操で効果を期待!

各地で行われている百歳体操に参加することで、気心の知れた友人や地域の人と交流することができ、楽しく健康を維持することにつながります。

社会参加や人の交流
にもつながります

百歳体操を行うことで認知症やフレイルの予防につながります。フレイルとは年齢を重ねるにつれて全身の筋力や心身の活力が低下している状態をいいます。フレイル予防の3本柱は「栄養」「運動」「社会参加」です。百歳体操はそのうちの「運動」「社会参加」に効果があるとされ、運動をすることで、筋力が向上し、日頃の動きも楽になり、寝たきり状態の予防にも効果が期待できます。

いきいき百歳体操
の効果は？

百歳体操の効果

「いきいき百歳体操」に1年間参加した人のうち
50%以上で数値が向上!

※65グループ1,274人に調査。

種目	向上した人の平均	向上した人の最大値
右握力	2.52kg Up	+16.3kg(79歳男性)
左握力	2.39kg Up	+12.2kg(80歳女性)
右片足立ち	6.10秒 Up	+50秒(92歳女性)
左片足立ち	6.85秒 Up	+54秒(74歳女性)
30秒立ち上がり	3.97回 Up	+18回(74歳女性)

理学療法士インタビュー

三原赤十字病院
リハビリテーション科
脇村さんに聞きました!



百歳体操は、私たちリハビリ専門職からみても非常に的を射ている筋力トレーニングといえます。筋力を鍛えることで、介護が必要となる一番の原因であるひざ痛や腰痛、転倒による骨折などを防ぐことが期待できます。楽しく体操を行いながら、自分らしくいきいきした生活を末永く送っていただきたいです。



サロン金売の皆さん

百歳体操ってどんな体操？

簡単な準備体操、重りを使った筋力向上のための体操、ストレッチなどの整理体操の3種類があります。ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心で映像を見ながら30分から50分の体操を行います。重りを調節することで、体力に自信が無い人でも自分にあったペースで取り組めます。

三原市版百歳体操の
動画が出来ました！
動画はコチラから➡



体験者インタビュー

あと一歩で
100歳！

体操を続ける森田さん(99歳)に
いきいき百歳体操の魅力を知りました！



体操を始めて5年間、休むことなく毎週続けています。体を動かすのは楽しいですね。動かさないと気持ち悪いと思うほどすっかり習慣になっています。毎週地域のみんなに会って話をするのも楽しいです。このまま元気で100歳になっても休まず続けていきたいですね。

いきいき百歳体操に
取り組むことで、

筋力アップ

閉じこもり予防

フレイルの予防に
つながります。



百歳体操を実施している会場の一部

毎週
実施中!

	施設名	実施日時
三原地域	高坂コミュニティホーム	(月) 10:00~
	沼田東コミュニティセンター	(水) 13:30~
	宮浦コミュニティセンター	(月)または(火) 13:30~ (金) 13:30~
	糸崎コミュニティセンター	(水) 10:00~
	鷺浦コミュニティセンター	(木) 13:15~
	深町コミュニティホーム	(水) 10:00~
久井地域	久井保健福祉センター	(月) 9:00~
	吉田コミュニティホーム	(金) 10:30~
	黒郷コミュニティホーム	(水) 13:30~
	下津コミュニティホーム	(水) 10:00~
本郷地域	本郷支所別館	(月) 10:00~
	本郷保健福祉センター	(水) 14:30~
	本郷人権文化センター	(土) 10:00~
	船木ふれあいセンター	(木) 10:00~
	北方コミュニティセンター	(火) 13:30~
	南方コミュニティセンター	(月) 10:00~
大和地域	和木地域ふれあい交流センター	(月) 13:30~
	萩原コミュニティホーム	(月) 13:30~
	篠コミュニティホーム	(水) 13:20~
	蔵宗コミュニティホーム	(木) 13:30~
	上徳良コミュニティホーム	(水) 9:30~
	くわなし皆来館	(月) 10:00~

市内約90カ所で実施！
その他の実施場所は市庁に掲載しています。



運営者インタビュー

中之町上町内会福祉部いきいき百歳体操代表
小川さんに聞きました！



筋力づくりのために体操をすることは大切です。毎週、身支度を整えて会場に出掛け、みんなで「元気？」と声を掛け合うことも、体や脳への良い刺激になります。家に閉じこもらないで、社会に参加するための場所としても活用してほしいです。

まずは体験してみよう！

● 体験会の案内 ●

時 25日(金) 13時30分~15時
所 須波コミュニティセンター

時 30(水) 13時30分~15時
所 中之町コミュニティセンター

申 開催日までに電話で高齢者福祉課
(☎ 0848-67-6055)へ

