

いきいき百歳体操で、楽しく健康に！

川南町の介護給付費(介護保険サービスを使った金額)は、年々増加しています。このまま、サービスを利用する方が増えると、皆さまに納めていただく介護保険料がどんどん高くなってしまいます。

そのため町では、いつまでも健康で自立した生活が継続できるよう、高齢者の筋力向上による介護予防に効果を上げている介護予防運動を普及していきます。

生活の楽しみ(生きがい)、それは【健康】から！

実に、手軽にできる体操があります。その名は、「**いきいき百歳体操**」！

✿ **いきいき百歳体操** はどんな体操？ ✿



おもりを使った筋力運動の体操です。0kg～2kgまで10段階に調節可能な重りを手首や足に付け、椅子に座ってゆっくりと手足を動かしていきます。



✿ **どんな効果があるの？** ✿

日常で使う筋肉を鍛えることにより、日常生活が楽にできるようになります。

さらに、歩く力やスピードが向上します。

実際、「**草取りが楽になって疲れなくなった**」「**散歩が楽になった**」など、体操の効果がでています。

✿ **健康にいいだけじゃない!** ✿

健康体操は体作りとしての場だけではなく、
・体操に参加することで友達ができて楽しい。
・家だと寂しいけど体操に行くと誰かに会える。
など、新しいつながりの場になっています。



90歳を超えてからでも体力をつけることができます！

「年を取るにしたがって、誰もが体が弱って介護が必要になる」と思っていませんか？

【いきいき百歳体操の効果】・・・通山地区の百歳体操の結果を御紹介します。

平成27年10月～平成28年1月 週1回 実施

☆平均年齢:76歳

☆参加者:平均 15名/回

☆参加回数:平均 10回/人

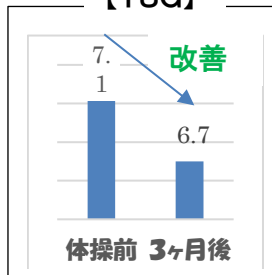
【5m歩行】



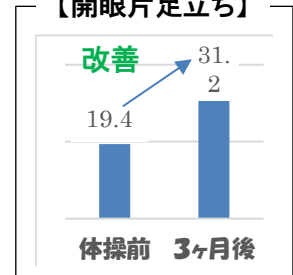
《5mをできるだけ早く歩く》力が改善しました。

立ち座りが楽になってきました。

【TUG】



【開眼片足立ち】

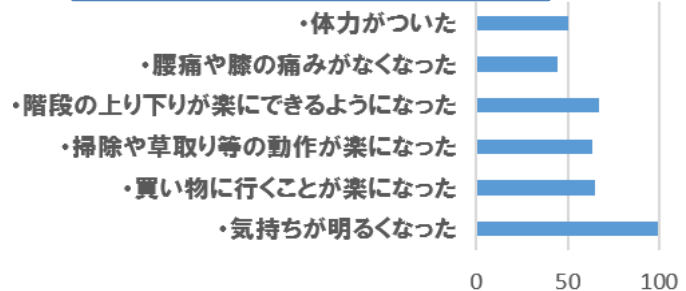


(秒)

参加者の声

- ✿ 草取りが楽になって 疲れなくなった。
- ✿ 散歩が楽になった。
- ✿ みんなとわいわい言って楽しい。
- ✿ 笑いが増えた。
- ✿ ずっと続けたい。

百歳体操に参加しての自覚的効果 (%)



★ 皆さんの地域でも始めてみませんか？ ★

《 開始の条件は？ 》

- ・週に1回または2回実施できること
- ・最低3ヵ月以上、継続できること
- ・2名以上の参加者がいること
- ・地域のだれでも参加できること

《 行政が支援すること 》

- ①リハビリ専門職が最初2回技術支援をします。
 - ②体操のDVD やおもりを無料で貸し出します。
 - ③開始3ヵ月後・1年後に体力測定を行います。
- ※あくまで、地域住民主体での運営です。

お問合せ先

川南町福祉課 介護予防係 TEL 27-8008