



中区のまちづくりの
マスコットキャラクター
「なかちゃん」

ほうじや! 西国街道で遊ぼうや
▶ **アハムービー**
「何かが少しずつ変わっていく」
のに分からない!? 「分かった!」瞬間に脳がリフレッシュ!



やってみんさい! いきいき百歳体操

「いきいき百歳体操」は、筋力向上のための体操です。筋肉は、幾つになっても鍛えることで筋力アップが期待できます。体力をつけて、元気で生き生きとした生活を送りましょう。
☎地域支えあい課(☎504-2586、☎504-2175)

いきいき百歳体操の特徴

準備体操、筋力運動、整理体操の三つで構成され、ゆっくりとした動きや椅子に座っている動きが中心。体力の低下している人でも行うことができます。重りを手首や足首に着け、段階的に重さを調節して行うことで、無理なく効果的に筋力をつけることができます。



重りを足首に着けた様子

体操の効果

週に1回以上、継続して体操をすることで筋力がつき、立ち座りや階段の上り下りが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになることを防ぎます。

1人ではなかなか続かない運動も、地域ぐるみで取り組むことで、人と人とのつながりを通じて楽しく継続することができ、閉じこもりや認知症の予防にもなります。

自宅でも取り組めます

いきいき百歳体操は、仲間と一緒に取り組めばより効果的ですが、自宅で動画を見ながら体操することもできます。市公式YouTubeチャンネルで公開(期間限定)しています。下の二次元コードから動画を視聴し、チャレンジしてみましょう。



体操に参加するには?

「地域介護予防拠点」へお越しください。地域介護予防拠点とは、週1回程度、体操・運動を実施する通いの場のことで、中区には約80カ所あります。

いきいき百歳体操に興味のある人は、近くの地域包括支援センター(下記表参照)に相談してください。

インタビュー

吉島集会所で、毎週水曜日に活動している「光2サロン」は、40人ほどが集まって体操をしています。



参加者
みむらよしこ
三村由子さん

5年くらい体力測定テストの結果が落ちていません。集まる場があることで体操を続けることができます。

地域包括支援センターの職員と助け合いながら取り組んでいます。職員は人柄が良く、丁寧なサポートをしてくれます。



世話役
ひらもとゆうじ
平本祐二さん

始める前の注意点

- 運動制限がある場合は、あらかじめ主治医に相談しましょう
- 安全な環境で行いましょう
- 痛みのない範囲で行いましょう

地域包括支援センターでは、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門の職員が連携して、介護予防をはじめ、保健・福祉に関する相談・支援を行っています。

総合相談窓口として、積極的に利用してください。

地域包括支援センター一覧

センター名	住所	電話	ファクス	担当小学校区
基町	基町19-2-425	502-7955	502-7966	基町
幟町	東白島町13-26	222-6608	222-6609	白島、幟町、広瀬
国泰寺	昭和町12-2	249-0600	544-1456	袋町、竹屋、千田、本川
吉島	光南1-4-6	545-1123	545-1124	中島、吉島東、吉島
江波	江波二本松2-6-27	296-4833	533-7100	神崎、舟入、江波

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を図るため、活動が中止となる場合があります