



区報みなみ
12.1号

P7・P8編集・南区役所区政調整課
〒734-8522 南区皆実町一丁目5-44
☎250-8933 ☎252-7179

南区だより

陸と海 人が行き交いふれあう みんなの南区

広報ひろしま
市民の市政

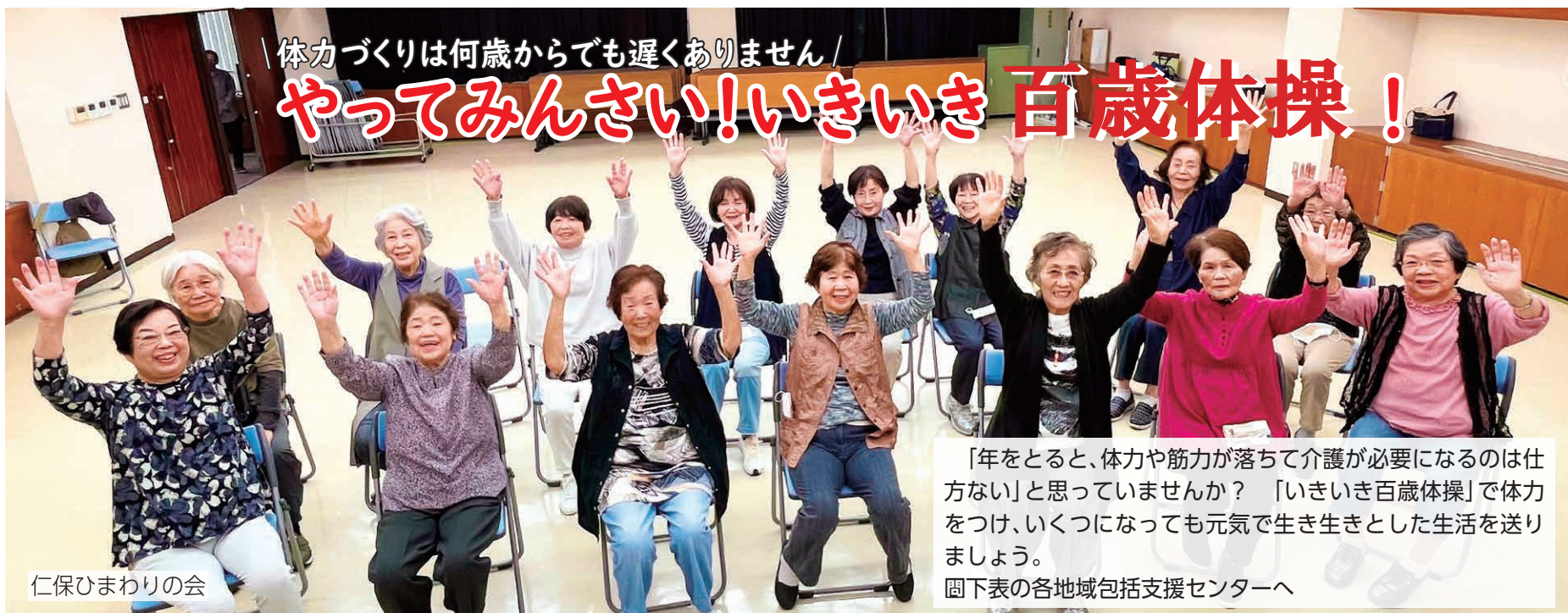
南区の人口／140,472人(646人減)
南区の世帯数／72,215世帯(101世帯増)
令和6年10月末現在(前年同月比)

広島市南区役所

検索

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/minamiku/>

「体力づくりは何歳からでも遅くありません！
やってみんさい！いきいき百歳体操！



「年をとると、体力や筋力が落ちて介護が必要になるのは仕方ない」と思いませんか？「いきいき百歳体操」で体力をつけ、いくつになっても元気で生き生きとした生活を送りましょう。
図下表の各地域包括支援センターへ

仁保まわりの会

座ったままで筋力アップ！

「いきいき百歳体操」は、平成14(2002)年に高知市が開発した、重りを使った筋力向上のための体操です。ゆっくりとした動きや椅子に座った動きが中心なので、体力が低下している人でも行うことができます。

※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

どんな効果がある？

筋力がつく

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

外出意欲の向上

転倒しにくい体になる

骨折して寝たきりになることなどを防ぎます

閉じこもりや認知症の予防

一人では続かない運動も、地域ぐるみで取り組むことで、人とのつながりを通じて楽しく継続することができます



体操の一部を紹介！

●腕を横に上げる運動

椅子に座って、重りを着けた両腕を体の横でゆっくり上下させます。

「効果」

物を持って歩いたり、布団からの起き上がりなどの動作が楽になります。



●脚を伸ばす運動

椅子に座って、重りを着けた脚を片方ずつゆっくり上下させます。

「効果」

歩くときの膝の安定性が良くなり、膝の痛みなどが楽になります。



いきいきポイントの対象です

詳しくは市ホームページで

市HP ページ番号 857



どこでできる？

いきいき百歳体操は、区内約100カ所のさまざまな地域介護予防拠点で行われています。地域介護予防拠点とは、運動を中心とした介護予防の拠点となる住民主体の通いの場のことです。



かすみにし(水)
いきいき百歳体操



大河いきいき体操



光洋



骨骨運動クラブ

参加者の声

- ・歩く時の足が楽になりました
- ・肩こりが改善しました
- ・孫を抱っこしても苦じゃなくなりました
- ・外に出ると気持ちが晴れ晴れするのでぜひ参加してほしいです
- ・楽しいので、恥ずかしがらずに来てみてください

世話人の声

いきいき百歳体操は体力づくりだけでなく、地域のひとと顔の見える関係になれることで、困った時にはSOSを発信できる場にもなります。「仲良しグループに入るのは気が引ける」と思われる人もいるかもしれませんが、安心して参加してください。

荒神地区スマイル・サロン 橋本和子氏より

参加するには？

お住まいの地域の地域包括支援センターへご相談ください。地域包括支援センターでは、いきいき百歳体操に取り組む拠点の立ち上げや、活動が続けていくための支援を行っています。まずは様子を知りたいという人もお気軽にお声がけください。

いきいき百歳体操に参加してみたい



自分の地域でもいきいき百歳体操に取り組みたい



▼各地域包括支援センター問い合わせ先

センター名	住所	連絡先
大州	大州一丁目 1-26	☎581-6025、FAX581-6026
段原	段原南一丁目 3-52 段原ショッピングセンター内	☎261-8588、FAX261-8688
翠町	出汐二丁目 3-46	☎252-5500、FAX252-5530
仁保・楠那	東本浦町 26-8 2階	☎286-6112、FAX298-2234
宇品・似島	宇品神田三丁目 7-15 2階	☎252-6456、FAX252-6458