

はじめよう！

いきいき百歳体操

-住み慣れた地域で元気に過ごし続けるために-

年齢を重ねても、できることを無理なく続けていくために、「いきいき百歳体操」で体力づくりを始めてみませんか？
園地支援あい課(☎821-2810、☎821-2832)



写真：昨年度、新たに活動を開始した矢野西の「パブリクラブ」

「いきいき百歳体操」とは？

日常生活を送る上で必要な筋力を高めることを目的とした体操です。重りを使って体操します。ゆっくりとした動きや椅子に座った動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。筋肉は、いくつになっても鍛えることができます！

どこでできるの？

区内に約90カ所ある、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、住民が主体となり、週1回以上体操などを行う通いの場です。

いきいき百歳体操に興味のある人は、お住まいの地域の地域包括支援センター(右下の表のとおり)へお気軽にご相談ください。



どんな体操をするの？

例えば 膝を伸ばす運動



やり方

椅子に座って、重りをつ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(効果には個人差があります)

いきいき百歳体操について、詳しくは市ホームページで。

市HP ページ番号 1021981



インタビュー

パブリクラブ代表者の声

運動が必要と分かっているけど、自分一人ではなかなか継続することは難しいですが、毎週1回でも集まっていきいき百歳体操をすることで継続しやすくなります。縁あって近所に暮らしている人同士、いきいき百歳体操を通して顔なじみになり、介護や自分の老後のことなども語り合えたらと思います。

今後は、いきいき百歳体操だけでなく、お茶をしながら情報交換する場も作っていく予定です。



鳥井さん夫妻(左右)と松原さん(中央)

パブリクラブ参加者の声

年齢とともに衰える一方なので、自分のことは自分で守るしかありません。自転車に何年か乗らないうちに乗るのが怖くなっていましたが、体操に通うようになってまた乗れるようになりました。歩行も軽くなったように感じます。新しい知り合いもできました。ぜひ、もっとたくさんの人に参加してほしいです。

広島県地域リハビリテーション広域支援センター 済生会広島病院

作業療法士 黒瀬 博子さん

いきいき百歳体操は、会場に集まること自体が活動の始まりで、人とのつながりや外出の機会になっています。私たちは依頼に応じて皆さんの活動の場にお邪魔し、体力測定などに協力しています。

健やかに長寿を楽しむために、無理なく続けられる習慣として生活に体操を取り入れ、みんなで楽しく筋肉を蓄える「貯筋」に取り組みましょう。



阿戸・矢野地域包括支援センター

社会福祉士 青木 貴子さん

いつまでも元気でいるためには、栄養と運動、社会参加が大切と言われています。私たちは地域の皆さんが歩いて行ける距離で、より快適に健康づくりができるよう、拠点の立ち上げやいきいき百歳体操の場のサポートを行っています。いきいき百歳体操を試してみたい人や新たに拠点を立ち上げたい人はお気軽にご相談ください。



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地域介護予防拠点の立ち上げや、活動を続けていくための支援を行っています。

また、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、専門の職員(保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなど)が連携して、介護予防をはじめ、保健・福祉などさまざまな相談・支援を行っています。健康の不安や介護の相談、認知症に関することなど、お気軽にご相談ください。

区内の地域包括支援センター

センター名	住所	連絡先
瀬野川東	瀬野二丁目 17-33	☎ 820-3711、☎ 554-5021
瀬野川・船越	中野二丁目 15-7	☎ 893-1839、☎ 893-1866
阿戸・矢野	矢野東六丁目 23-15	☎ 889-6605、☎ 889-5666