

いきいき百歳体操

最高齢 **105歳** の芦田さんにインタビュー！

丹波市では、高齢者の「健康増進」と「交流の場づくり」を目的として、いきいき百歳体操を推進しています。

今回の特集では、市内のいきいき百歳体操参加者の中で最高齢で、鴨内体操サロン（氷上地域）に参加している芦田^{ひきお}久雄さんに話を聞きました。

☎ 高齢者あんしんセンター（第2庁舎内） ☎ 88 - 5267



いつから体操に参加していますか？
鴨内体操サロンで最初に開催されたときから参加しています。今回の体操で325回目の参加になります（7月22日時点）。
体調を崩していた時期もありましたが、今は元気になり、その期間を除いて、ほぼ毎回参加をしています。

高齢になるとどうしても自宅にこもりがちになってしまいがちですが、いきいき百歳体操があると、外出するきっかけになります。
いきいき百歳体操はビデオを見ながら音楽に合わせて行うので、自然と身体を動かせます。また、みんなでいっしょに体操をすることで、しんどく感じても「あと一回がんばろう」という気持ちになります。
公民館に行くこととみんなの顔を見ることができ、最近あったことなどを話すのも楽しみです。

いきいき百歳体操の魅力は？



これからの意気込み
自分よりも年上の人を知っているのでも、まだまだ頑張らないといけないと思っています。
趣味で墨彩画を描いており、その作品づくりも続けたいので、この先も健康で活動できるように、いきいき百歳体操を継続していきたいです。



いきいき百歳体操の魅力や趣味の墨彩画について話す芦田さん



芦田さんが描いた墨彩画の作品

10周年を迎える団体に市から表彰を行っています！



芦田さんの所属する鴨内体操サロンも今年度に10周年を迎えられました。

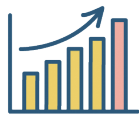
10周年を迎える団体のみなさん

【柏原地域】
屋敷老人クラブ松寿会
柏原町婦人会
【氷上地域】
健康体操しよう会
下新庄寿会
領町高齢者の会
かたくりの会
いきいき百歳体操をする会（田中）
中央地区自治振興会
鴨内体操サロン

【青垣地域】
上町自治会
さくら
大名草いきいき会
愛宕荒神百歳体操
芦田自治振興会
【春日地域】
上ゲ町ふれあいいきいきサロン
常若会（芝町老人クラブ）
東中百寿会
上三井庄いきいきふれあいサロン
棚原老人クラブ
黒井地区自治協議会
喜楽会

【山南地域】
村森自治会
陽喜会（谷川3区老人クラブ）
谷川2区いきいきサロン
和田中町いきいきサロン
梶自治会「いきいき百歳体操」の会
谷川6区いきいき会
北和田老人クラブ
【市島地域】
東勅使和光会
上田自治会





アンケートから見る いきいき百歳体操



令和7年12月末時点でいきいき百歳体操を実施している団体の代表者（お世話役の人）を対象に実施状況やその効果などについてアンケートを行いました。

基礎データ（市内全体）

- ・団体数 202 団体
- ・参加人数 2,453 人

65 歳以上人口に占める参加率 **11.2%**
※半分以上の団体で 90 歳以上の人が体操に参加しています。

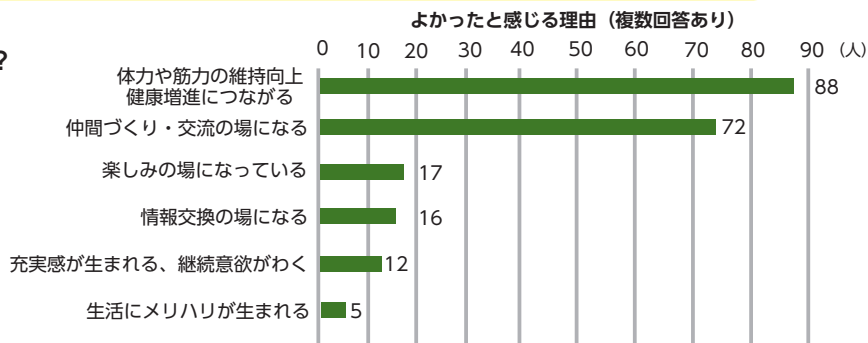
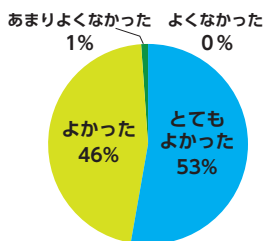
【男女の割合】

男性 17.1%
女性 82.9%



いきいき百歳体操に参加して「よかった」と感じる理由

いきいき百歳体操に参加してよかったですか？



日常生活の中で感じるいきいき百歳体操の効果（抜粋）

筋肉がついたのを実感している、身体が軽くなった、家事がしやすくなった
階段の昇降や立ち座りが楽になった、つまづきが少なくなった
杖やシルバーカーが不要になった、むせることが少なくなった



いきいき百歳体操といっしょに行っていること

- ・茶話会を開催：55.4%
- ・認知症予防（脳トレなど）の取組を実施：36.6%

体操をするだけでなく交流の場になるよう工夫し、活動されています。
その他にもグラウンドゴルフや囲碁ボールなどのスポーツ、誕生日会などのレクリエーションを行っている団体もあります。



いきいき百歳体操を始めるには、市への申込が必要です。詳しくは市ホームページを確認
いただくか、高齢者あんしんセンター（第2庁舎内）☎ 88 - 5267 へ問合せください。
※いきいき百歳体操は高齢者だけでなく若い人も年齢に関係なく行うことができます。



ID 2934

「お口の健康」を一緒に考えよう！



いきいき百歳体操を行っている団体に、歯科衛生士が出向いて「お口の健康」についてお話をしています。希望される場合は高齢者あんしんセンターへ問合せください。

やってみよう！

「吹きもどし」を使ったトレーニング

- ①大きく腹式呼吸をして息を整えます。
 - ②吹きもどしを一気に吹き、伸ばします。
 - ③吹き伸ばしたまま2～5秒、戻らないように吹きます。
- 1日10回、続けてがんばりましょう！

お話の中でいっしょに
行っています



3本にもチャレンジ！



ID 1820