

～ 身体も心も地域も元気に～

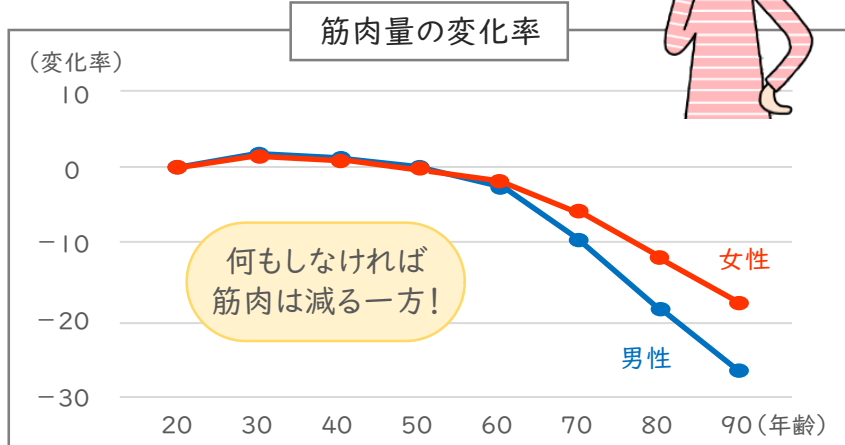
いきいき百歳体操



身体が元気?

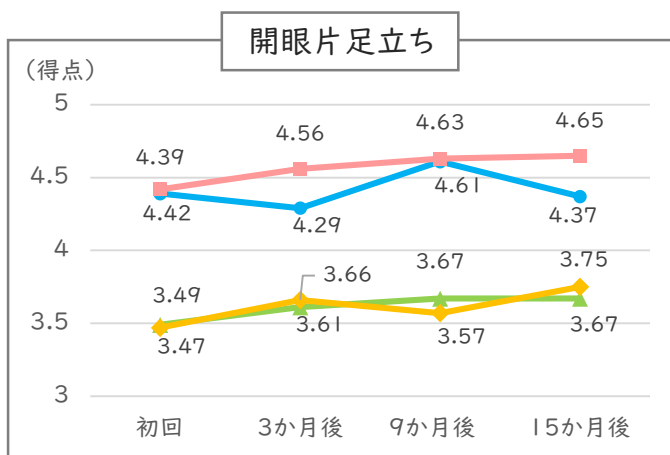


加齢とともに
筋肉は減るけれど...



出典: 谷本芳美・渡辺美鈴・河野令・広田千賀・高崎恭輔・河野公一
日本老年医学会雑誌2010;47:52-57 (出典を参考に作図)

体操を続けることで効果が出ています!

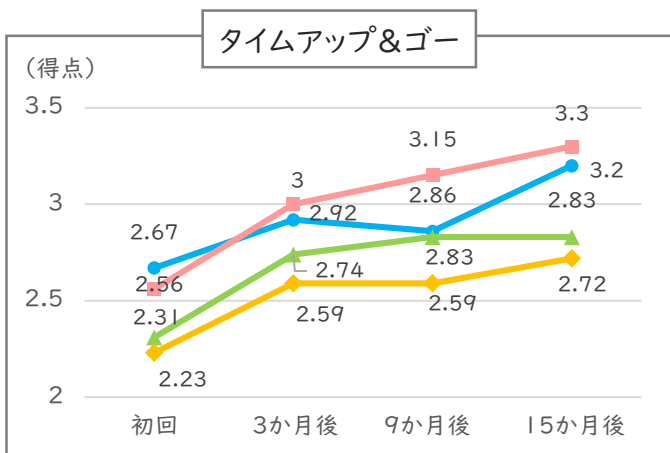


生活の中ではこんな変化も!

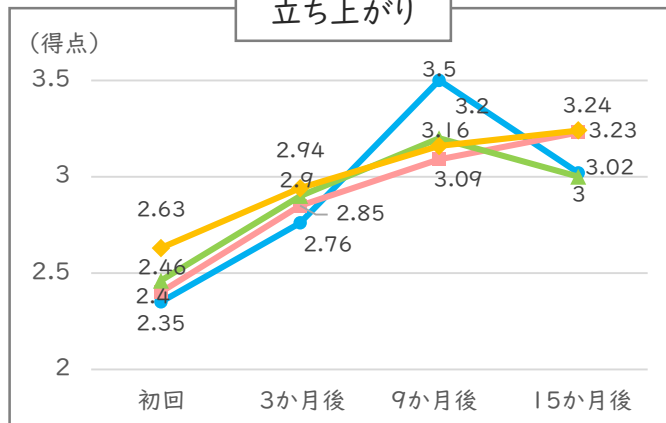
<バランス力の変化>

- ・「転びそうになった時踏ん張れた」
- ・「斜面の草刈りが楽になった」
- ・「体を動かすことが苦にならなくなった」

● 65歳~74歳 男 ■ 65歳~74歳 女
▲ 75歳以上 男 ◆ 75歳以上 女



立ち上がり



生活の中ではこんな変化も!

<足腰の力の変化>

- ・「掃除、調理、洗濯が楽になった」
- ・「立ち座りや田畑の作業が楽になった」
- ・「浴槽のまたぎやトイレの動作が楽になった」
- ・「階段や段差が少し楽になった」

生活の中ではこんな変化も!

<歩行の速さの変化>

- ・「散歩がちょっと楽になってきた」
- ・「家の中での動きが楽になり気分爽快!」

身体だけでなく心にも変化が現れています!

心が元気?



気持ちがクヨクヨしなくなつて明るくなった!

毎週の体操が楽しみで待ち遠しくなつた!

以前よりよく眠れるようになった!

参加者の生の声を紹介!

生活にリズムができた!

他の参加者と会えるのが楽しくて続けられた!

百歳体操が日課となり運動の習慣がついた!

体操後の脳活やおしゃべりが楽しくて続いている!

地域が元気?

地域の中でこんな効果も生まれています!

例1:「次回はお体の弱い友人を誘おうと思っている。」

⇒引きこもりがちな方の社会参加のきっかけになります!

例2:「実施日を忘れても近所の方が誘ってくれるので安心。」

⇒認知症の方でも参加でき、見守りに繋がっています!

例3:「毎週誘い合って参加でき、離れた年代の方とも親しくなれて嬉しい。」

⇒新たなコミュニケーションの輪が広がっています!

例4:「台風の時など、毎週行っている公民館なら誘い合って避難しやすく心強い。」

⇒早めの避難につながり、防災への波及効果が期待できます!

いきいき百歳体操をきっかけに、地域の中で見守りや声かけ、新たなコミュニケーションなど、様々な副産物が自然に生まれています! みなさんの地域でも始めてみませんか?



いきいき百歳体操に関するお問い合わせはこちらまで

丹波市高齢者あんしんセンター
(丹波市役所本庁第2庁舎)

電話:88-5267

丹波市東部地域包括支援センター

電話:74-1900(市島・春日地域担当)

丹波市西部地域包括支援センター

電話:82-7529(青垣・氷上地域担当)

丹波市南部地域包括支援センター

電話:78-9123(柏原・山南地域担当)