

通いの場「いきいき百歳体操」を始めませんか？

地域の皆さんが主体となって取り組む介護予防

それが「**いきいき百歳体操**」です。

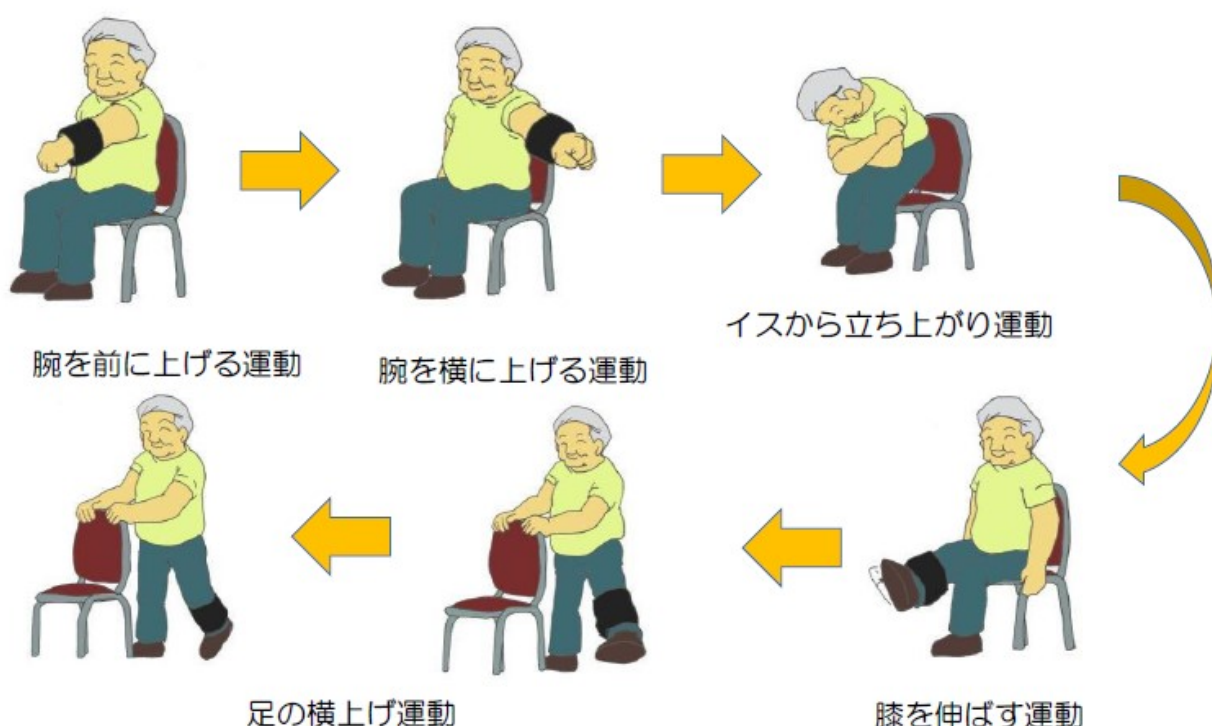


「筋力の維持・向上」「閉じこもり予防」「交流の場づくり」等を目的に「いきいき百歳体操」を推進しています。

どのような体操

- 上肢や下肢におもりをつけ、負荷をかけて行う筋力体操です。
- おもりの重さは個人の筋力に合わせて変えられるので、虚弱な方から元気な方まで幅広く参加できます。
- 準備体操、筋力体操、整理体操と 12 種類、30 分間程度の内容です。
- DVD を見ながら、椅子に座ってゆっくりとしたスピードで安全に行います。
- 研究結果から、この体操を週に 1 回行うことで筋力の維持・向上が図れることが立証されています。

百歳体操のイメージ



■いきいき百歳体操を始める条件

1. 参加者は概ね 65 歳以上の高齢者で、3 名以上の参加があれば可能です
2. 週 1 回集まって、3 か月は続ける
3. 誰でも参加できる場とする
4. DVD デッキやテレビ、椅子などは開催者側で用意する
5. 運営は開催者側で行う

以上の条件がそろえば申し込みをいただき、市から説明や体力測定などの支援に行きます。（最初の 4 回のみ）

DVD とおもり、バンドは市から継続して貸し出します。

■いきいき百歳体操開始までの手続き

- ① 「介護予防出前講座申込書」を下記窓口へ提出する。
（体験講座実施まで約 1 ヶ月かかります）
- ② いきいき百歳体操体験講座を受講する。
（その際に「百歳体操実施申込書」をお渡しします）
- ③ 受講後、継続して実施される意向があれば、会場の確保、DVD 再生機器（テレビ、DVD プレーヤー等、イスの準備を行う）
- ④ 準備が整ったら「百歳体操申込書」を下記窓口へ提出する。
（初回の体操実施まで約 1 ヶ月かかります）
- ⑤ 市担当者より代表者さんに連絡（開始日について日程調整）
- ⑥ 市より「いきいき百歳体操開催決定通知」が届く。
- ⑦ 「いきいき百歳体操」スタート。

■いきいき百歳体操に関する相談窓口

- ① 丹波市高齢者あんしんセンター（福祉部介護保険課内） TEL88-5267
丹波市氷上町常楽 211 丹波市役所本庁第 2 庁舎
- ② 西部地域包括支援センター TEL82-7529 『氷上・青垣地域の方』
丹波市氷上町絹山 513 大塚病院内
- ③ 南部地域包括支援センター TEL78-9123 『山南・柏原地域の方』
丹波市山南町野阪 176 山南福祉センター内
- ④ 東部地域包括支援センター TEL74-1900 『春日・市島地域の方』
丹波市春日町黒井 1500 ハートフルかすが内 2 階

