

いきいき百歳体操を考えておられる

世話役の皆様へ

『誰もが いきいきとした暮らしを楽し
むまち たわらもと』を目指して…

田原本町

いきいき百歳体操

ガイドブック

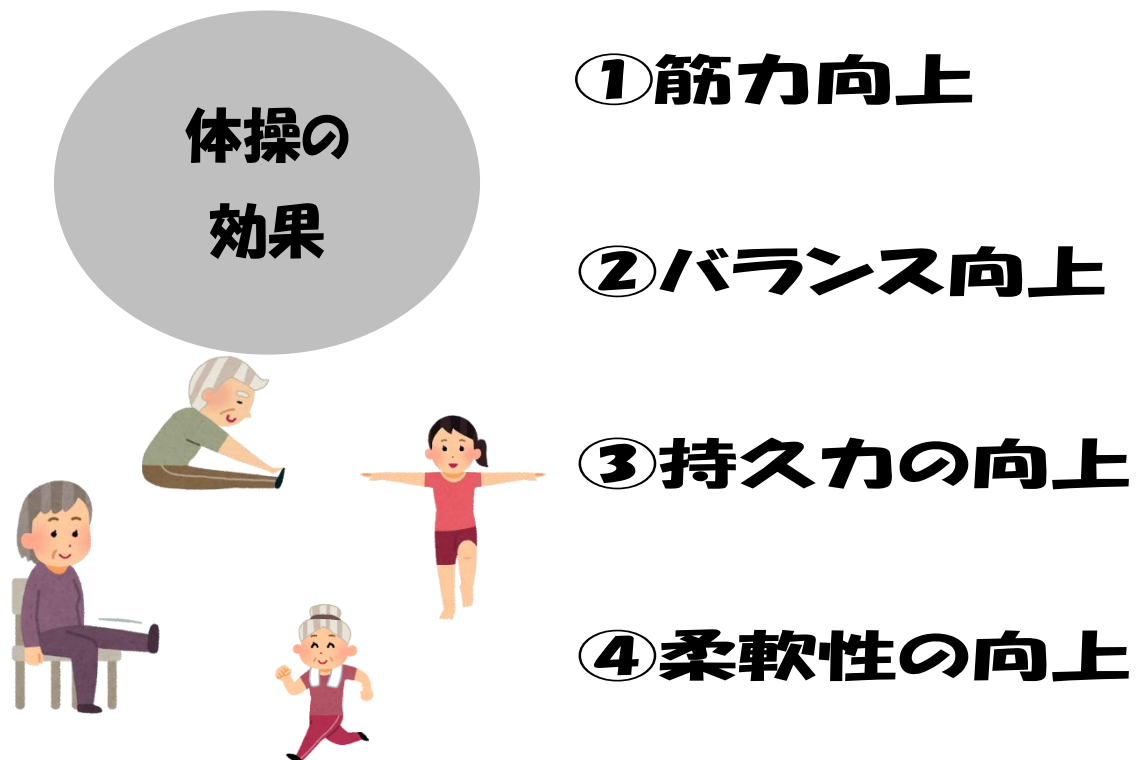
田原本町地域包括支援センター

いきいき百歳体操って何??

高知市が介護予防の取り組みとして考案した「いきいき百歳体操」は、その効果が話題を呼び全国各地に広がり、田原本町でも平成30年から取り組みはじめ町内に39団体、体操登録者は約1,000人になりました。(令和2年3月31日現在)

体操は①準備体操、②筋力運動、③整理体操から構成され、主に椅子に座って行う30分程度の体操なので、後期高齢者や要支援認定者でも実施できて効果も抜群と好評です。

また、ただ単に体操をするだけでなく、週1回集まる事で家族以外の方とお話することで、閉じこもりや認知症予防が期待されています。



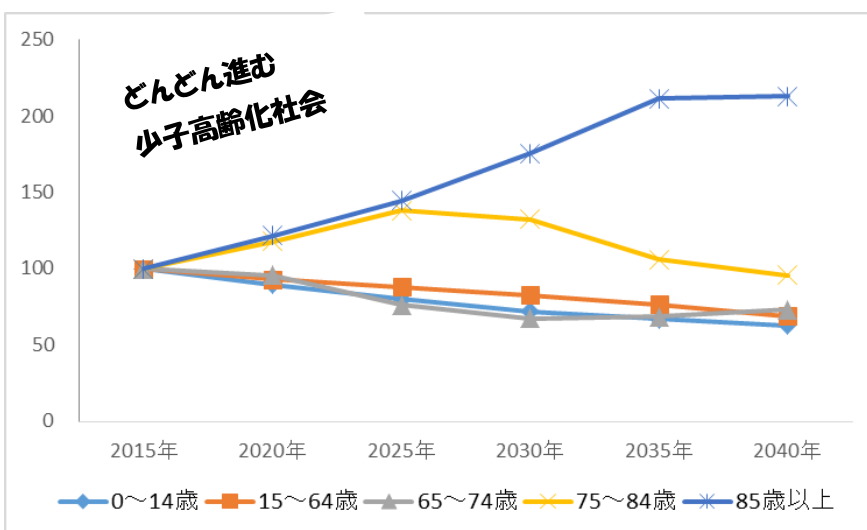
どうしていきいき体操が必要なの？

元気な
うちから
介護予防

- 田原本町人口の約1/3が65歳以上高齢者
- 2040年には全人口のうち、高齢者人口が一番多くなる超少子高齢化社会
- 人口減少により介護を担う若者が減り、サービスを受けたくても受けられないことも

このような社会背景の中で、元気なうちから介護予防に取り組むことが必要とされています。

いきいき百歳体操は高齢期に衰えやすい筋肉を効率よく鍛えることができるので、介護予防に適した体操なのです。



グラフ

2015年を100とした場合の年齢別人口の推移（田原本町）
高齢者人口は増える一方ですが、生産人口年齢は減少しています

どんな体操なの？

3部から構成された約30分間の体操で、主に椅子に座って行います。

① 準備体操



ウォーミングアップをします

② 筋力運動

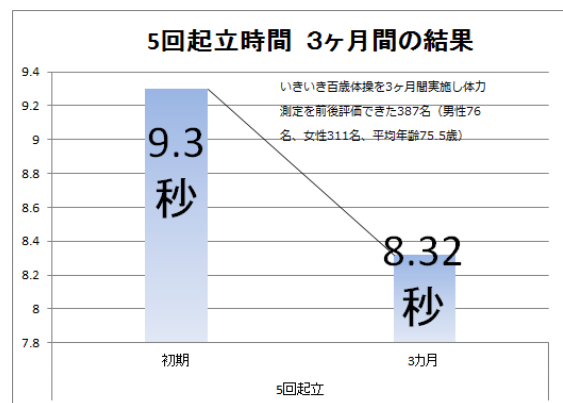


③ 整理体操



骨折しやすい箇所のストレッチをして
クールダウンをします。

いきいき百歳体操を3カ月間続けていると、脚力が向上したことが証明されています。



やってみたいけどどうすればいいの??

いきいき百歳体操を実施するには、以下の条件クリアする必要があります。

- ① 3人以上の仲間を集める
- ② 同じ時間同じ曜日で週1回実施する場所を確保する
- ③ 参加人数分の椅子を準備する
- ④ DVD再生機器・テレビを用意する



これらの準備が整い次第、「いきいき百歳体操実施 活動計画及び申込書」を田原本町地域包括支援センターに提出してください。

- ・ 開始予定日の 20 日前にご提出をお願いします。
- ・ 回覧用チラシのテンプレートをご用意しています。(各団体 20 枚まで提供)
- ・ 申し込み後に体力測定講座などの日程調整を行います。

人数が揃わない、場所の確保が難しいなどの困りごとがあれば、地域包括支援センターへご相談ください。

いきいき百歳体操のメリット

その1. 専門職の講義が無料で受講できる



体操を半年継続した団体には歯科衛生士による

「オーラルフレイル講座」を、さらに1年を経過

した団体には管理栄養士の「サバ缶味噌汁講座」

を無料で受講していただけます。

その2. 毎年体力測定を受けることができる

身長、体重、5回起立時間、握力の測定をいきいき百歳体操開始前3

か月経過後に測定し、体操の効果を実感していただけます。

原則として毎年測定し、体力の低下が認められる方は他の一般介護予

防事業にご案内することがあります。



その3. 90歳以上の参加者には表彰式も！



90歳以上の体操参加者への表彰や、

参加者全員で体操をするイベントを

実施しています。

自分自身のためにいきいき百歳体操をはじめませんか？

お問い合わせ：田原本町地域包括支援センター

電話 0744 - 34 - 2104



