

いきいき百歳体操 始めてみませんか？

高齢者が『いつまでも元気で暮らせる健康づくり』を目指して、白石市では、『いきいき百歳体操』による介護予防活動を応援します。近所のみなさんと新しく体操を始めるもよし！既存の通いの場で、百歳体操を取り入れるもよし！

無理なく、楽しく、始めてみませんか？

1. いきいき百歳体操とは？

手首や足首におもりを付け、DVDを見ながら、ゆっくりとした動作の筋力体操です。高知市で開発され、全国各地で広く行われている介護予防目的の体操です。年齢に制限されることなく、高齢者や体の弱い人など体力に差があっても一緒にすることができます。



2. どんなふうに行うの？体操時間は？

DVDに合わせて、椅子に座りながら、約40分程度行います。週に1回（～2回程度）、集団で行うことをおすすめしています。



3. 使うおもりってどんなもの？

使用するおもりは、200gずつ1kgまで個人の体力に合わせて調整できるので、無理なく効果的に筋力をつけることができます。

4. どんな効果があるの？

●転倒防止、体力向上、寝たきり予防

筋力の維持向上、バランス能力が高まることが証明されています。

日常生活で必要とされる動作（物を持つ、立つ、歩くなど）や、それに必要な筋力を高められます。

●閉じこもり予防

地域の人々が集まりやすい身近な場所で、週1回集まるため、居場所づくり、仲間づくり、地域の活性につながります。

●継続しやすい

一人だと中断することは多くありませんか？

みんなで集まるのが、続けられるポイントです。

●継続している方の声●

- ♪階段の上り下りが楽になった
- ♪杖を使わずに歩けるようになった
- ♪膝や肩の痛みが無くなり楽になった
- ♪お友達が増え、週1回会うのが楽しい
- ♪体操の後のお茶会が楽しみで参加しています



具体的な実施方法は、裏面をご覧ください

5. 以下の条件を満たすグループ(通いの場)を対象に支援を行います。

- おおむね、65歳以上の方、または足腰に自信のない方
- 4人以上の参加者
- 1週間に1回以上の実施
- 通いの場の運営、会場の用意は参加されるみなさんで行う
- 3か月以上継続して取り組む
- 必要物品を準備できる

6. 支援内容

百歳体操がスムーズに開始できるよう、地域包括支援センターが事務局となりサポートします。

- ・椅子、おもりの無料貸し出し（開始から1年間）
- ・DVD無料配布（各団体（通いの場）につき1枚）
- ・百歳体操を安全に効果的に実施するために、健康運動指導士を派遣し、無料で指導します。

【始めるために必要なもの】

- ・会場（自宅でも可）
- ・椅子
- ・テレビ
- ・DVDプレーヤー

回数	支援内容	支援者		
		包括スタッフ	健康運動指導士	※コンシェルジュ または マイスター
初回	百歳体操の説明・実技 体力測定 健康チェック	○	○	○
2回目	安全で効果的に百歳体操を実施する方法やおもりの増やし方の指導	/	○	/
3回目		/	○	/
4回目		/	○	/
3か月後	百歳体操の復習・実技 体力測定 おもりの数のチェック	/	○	○
6か月後	百歳体操の復習・実技 体力測定 おもりの数のチェック	/	○	○
12か月後	百歳体操の復習・実技 体力測定 おもりの数のチェック	/	○	○
1年事後説明会	取り組む前と1年後の体力測定結果の評価 体や心の変化について振り返りなど	○	/	○

※コンシェルジュ、マイスターとは…

体力測定の実施や百歳体操を安全に効果的に実践するための講座を受講し、知識を得て、地域包括支援センターと協力しながら地域や通いの場をサポートし活躍するボランティアのこと。本事業で支援した通いの場の参加者に対し、希望者に地域包括支援センターが主催する養成講座を行っています。詳しくは、地域包括支援センターにお聞きください。

7. 実施の手続き

開始を希望する団体（通いの場）は、白石市地域包括支援センターへご連絡ください。事前説明会を開催し、体操の内容、実施方法などについて詳しくご案内します。

***百歳体操をする・しないに関わらず、事前説明会も可能です。お気軽にご相談ください。**

【お問い合わせ・お申し込み】

白石市地域包括支援センター（総合福祉センター内）

白石市福岡蔵本字茶園62番地1

電話 22-1466