

はじめませんか？

# いきいき百歳体操

～地域みなさんで介護予防に取り組みましょう～

## いきいき百歳体操とは

- 筋力をつけ転びにくい体をつくります。
- 高知市で考案され、高齢者の体力や筋力の向上に効果が認められました。
- 全国各地に広がっています。



### 《どんな体操？その1》

準備体操 ⇒ 筋力体操 ⇒ 整理体操 で所要時間は約35分

\*週1, 2回継続して行うことで効果があります。

### 《どんな体操？その2》

- DVDに合わせ、イスに座ってゆっくりと手足を動かします。
- 筋力運動は、おもりを手足につけて行います。
- おもりは0～1.2 kgまで自分で調節ができ無理をしません。



### 《体操するとどうなるの？》

- まず筋力がつきます。(物を持つ、立つ、歩くなど日常生活で必要とされる動作やそれらに必要な筋力をアップさせます。)
- 筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。
- 転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになるのを防ぐことができます。



### 《毎日体操するの？》

いいえ。筋力運動は週2回程度でいいと言われています。1回運動をしてから2, 3日休んで筋肉の疲れをとった方が、逆に筋力がつきやすくなります。

## 参加者の声

起き上がり・立ち上がりが楽になった！

つまずかなくなりました！

階段の昇り降りが楽になった！！

一緒に参加する仲間ができました！

体が軽くなりました！

出かけるなど、生活の楽しみが増えました！

自分もやればできるといふ自信がついた！

人と接するのがおっくうでなくなりました！

## 平成27年度いきいき百歳体操の結果

平成28年度において、地域でいきいき百歳体操に取り組まれた方[163人]のうち、開始時と3か月後の両方体力測定された方[68人]のみについて、その結果を比べました。

[体力測定結果]

項目	年齢	握力 (kg)	開眼片足立ち (秒)	椅子座位体前屈 (cm)	TUG (秒)
開始時	73.6	22.1	35.2	10.1	8.28
3か月後	73.6	22.5	39.8	8.8	6.96

## いきいき百歳体操の目的

歩いて行ける範囲  
の体操会場

# いきいき 百歳体操

だれでもできて、運動  
機能向上に効果的

### 体操の取り組みを継続するために

- 一緒に体操する仲間がいる
- 体操後に会話を楽しむ
- 体操以外の楽しみ（茶話会、食事会、歌、踊りなど）

**住民主体ならでの自由な発想で、いろいろな取り組みを！！**

行政主体では、難しい。人・会場  
など、予算が終わると、活動も続  
かなくなる

地域住民の介護予防

高齢者同士のつながりの強化

地域の支えあい

**地域づくり**



## いきいき百歳体操サポート講座のご案内

保健師などがみなさんの地域に出向き、いきいき百歳体操の実施をお手伝いします。

### 《いきいき百歳体操サポート講座の流れ》



#### ◇ お試し講座（1回）

いきいき百歳体操による効果の話、いきいき百歳体操を体験してみましょう。

活動が続けてできるかご検討ください。

#### 【必要事項】

- ・5人以上集まる
- ・週1回以上集まり、3か月以上継続できる
- ・会場が確保できる
- ・必要物品が用意できる

#### 【必要物品】

- ・血圧計
  - ・背もたれ付きの椅子
  - ・DVDプレーヤー
  - ・テレビ
  - ・重錘バンド（おもり）
- ※DVDは活動終了まで貸し出し

やってみたい！！

#### ◇ 活動サポート講座（1週間×3回）

いきいき百歳体操による効果の話、いきいき百歳体操を体験してみましょう。

- ・健康チェック
- ・体力測定
- ・いきいき百歳体操のポイント
- ・いきいき百歳体操実技
- ・座談会



#### ◇ 活動サポート3か月講座（1回）

体の動きや生活の変化を確認してみましょう。

- ・健康チェック
- ・体力測定
- ・いきいき百歳体操実技

お試しでやってみたい！ ぜひ、やってみたい！！と思われた時は、下記までご相談ください。

三田市地域包括支援センター

〒669-1514 三田市川除675

TEL 079-559-5941 FAX: 079-559-5707