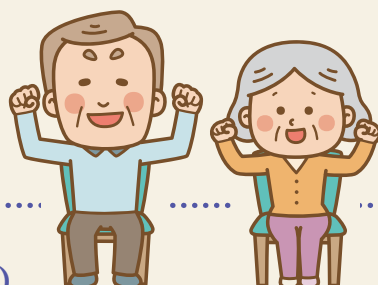


人生100年時代を豊かに生きるために

百歳体操

年齢を重ねると、関節の痛みや骨折等により動きづらくなり、体力や筋力が落ち、介護が必要になることがあります。
いくつかからでも、体を動かすことで生活に必要な筋力をつけることができます。
「百歳体操」で体を動かして元気でいきいきとした生活をおくりましょう。



百歳体操の体験者の声

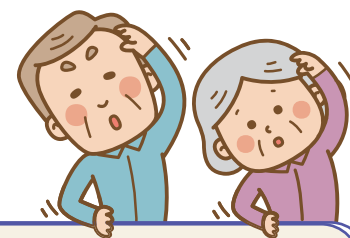
古市東第2集会所(古市2-5-3)

- ◎週2回、いきいき百歳体操に参加することで、気持ちにメリハリがつかしました。
- ◎一人暮らしになり、生活リズムが乱れていましたが、いきいき百歳体操をはじめて3か月ほど経った今では日常生活にリズムがつくようになりました。
- ◎約10年前にいきいき百歳体操をはじめ、92歳の今でも続けています。人と会えることが楽しく、外に出るきっかけになっています。
- ◎皆と一緒に百歳体操をして元気になりました。歩くときの足取りが軽くなるなどの身体の変化がみられています。



～9月は大阪市高齢者福祉月間です～

人生100年時代といわれる現在。
いつまでも元気でいきいきとした生活をおくることができるよう、
城東区内ではさまざまな取り組みが行われています。
今回はその一部をご紹介します！



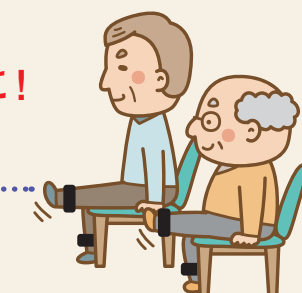
百歳体操って？

高知市が開発した体操で、今では全国に輪が広がっています。大阪市では城東区がいち早く取り入れました。

3種類の体操(いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、しゃきしゃき百歳体操)があり、簡単・安全なので誰でもすぐにはじめることができます。
地域の会館等で実施しています。仲間がいると楽しく続けられますよ。

百歳体操のココがすごい!!

- その① **自分の体力に合わせて体操ができる!**
- その② **週1～2回の運動で効果あり!**
- その③ **身体も心も健康に!**



鯉江東憩いの家(今福東2-11-2)

- ◎これまでは浴槽に入る時に足が上がりづらく手で支えていましたが、去年3月からいきいき百歳体操をはじめ、今では手で支える必要がなくなりました。
- ◎いきいき百歳体操をはじめてから10年ほど経ち、交友関係が広がりました。街中であいさつする人も多くなり、外にでかける機会も増えました。
- ◎今年で94歳になりますが、6年間、一回も休むことなく楽しく続けられています。また、人と会うので、身だしなみにも気を配るようになりました。
- ◎百歳体操をはじめて10年経ちますが、変わらずに健康を維持できています。



まだまだあります地域での取り組み

各地域では、お住まいの皆さんが集い、つながりを深めることを目的に「ふれあい喫茶」や「食事(配食)サービス」等、たくさんの取り組みを行っています。

対象者や実施状況、費用等は各地域で異なりますので、詳しくは、各地域活動協議会や地域集会施設へお問い合わせください。



城東区内の地域集会施設は
こちら▶



各地域活動協議会の
SNSやホームページは
こちら▶



百歳体操を実施している会場はこちら

百歳体操は城東区内の身近な場所で好評開催中です。
ご興味のある方は、一度、百歳体操グループをのぞいてみてください。
参加をご希望の方は、下記へお問い合わせください。

百歳体操に参加してみませんか?(区ホームページ)▶



百歳体操に関する問合せは▶
保健福祉課(保健活動) ☎ 6930-9968 ☎ 050-3535-8689