



城東区 関目憩いの家

平成 19 年に大阪市で一番最初にいきいき百歳体操を始めた地域です。関目百歳体操の歌を作って歌ったり、チューブ体操やボール体操等も合わせて、みっちり 90 分間体操されます。おそろいのポロシャツを作ったり、皆さんで考え、工夫して継続されています。

体操グループの立ち上げ当初からずっと百歳体操サポーターを続けている吉村久枝さん(82)(最前列左)は、いきいき百歳体操だけでなく、ボールやチューブ、タオルを使った体操を教えてください。「和式トイレを使えるようになって良かった!」とみなさんから言ってもらった時は本当に嬉しかったそうです。



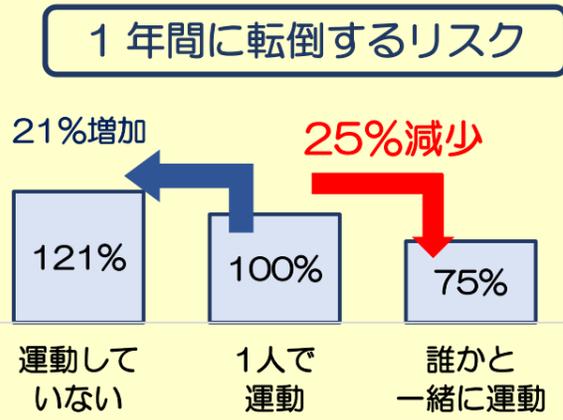
運動は一人でするより 誰かと一緒に

運動は **1人でするより、誰かと一緒にする方が、転倒するリスクを 25%減らす**ことができるってご存じでしたか?

百歳体操は、安全にできる運動ですが、地域の会館などで、地域の方々と一緒に体操するから、より効果も高いのです。

週 1 回通うことで、地域の方とお話する機会が増え、認知症予防にもなります。

「いつまでも元気でいたい」「体を動かしてみたい」そう思われる方は、ぜひ参加してみてください。



都島区 ロージム S100



月間予定表作成担当
増田さん



機器設置・操作担当
中濱さん

都島区地域包括支援センターが主催している「第二の人生を考える男のための座学」に参加された方が集まり、平成 29 年、市内で一番最初に男性だけで立ち上げた体操グループです。

モットーは、自主・自立・継続・脱引きこもり。グループ名の由来は「老人のスポーツジムとしてシルバーエイジの **ス**ローライフを支え、100 歳まで **サ**ポートし、**ス**ーパー **シ**ニアになろう」の頭文字 **S** を 100 の前に付けたそうです。

担当は決めています、不在の時はお互いさま、男性ならではの“あうんの呼吸”で代わりに務めるなど、楽しく活動されています。

ロコミで女性も増え、毎回 30 人弱の参加があり、にぎやかに体操されています。



グループ代表
受付担当
寺井さん



設営担当
北山さん

百歳体操で介護度の悪化防止

大阪市が百歳体操をおススメしている理由、それは、体操に参加されている方の介護度が悪化しにくいという確かな根拠があるからです。

右のグラフは、平成 29 年度に大阪市で要支援 1 または 2 の認定を受けた方 59,767 人のうち、翌年度の要介護度が悪化した割合を表しています。

百歳体操に参加されている方の要介護度が悪化する割合は、参加されていない方と比べると約半分になっています。

