

65歳以上の方 必見!!

# 百歳体操 応援しています!!

**無料**

**その1** 体操で使うDVDとおもりの貸出

**その2** 体操の専門家が出張指導・効果測定

**さらに** 体操を継続しているグループには  
年に1回 体操の専門家が出張指導・効果測定

**貸出**

## 百歳体操 DVD&おもり

あの吉本新喜劇とコラボした百歳体操DVDと、いきいき百歳体操に欠かせないおもりを貸し出します!

DVD :1グループに1枚

おもり:参加予定者数 + 5人分まで

人数が増えた場合、もっと鍛えたい場合のおもりの追加もOK (1人18本まで)



おもりの追加  
カバーの交換  
★無料★

**派遣**

## いきいき百歳体操

筋肉を意識せずに体を動かすだけでは筋肉は増えません。筋力アップのコツや、お家でできる体操など、高齢者の体操指導に長けた運動の専門職が、あなたの地域まで出向いて、体操の秘訣をお伝えします!

【回数】

開始時: 3回+(3か月後)1回

開始から1年以降: 年1回

**派遣**

## かみかみ百歳体操

かむ力や飲み込む力を改善するだけでなく、入れ歯の意外な効果や、正しい入れ歯のお手入れ方法など、お口のことを知り尽くした「歯科衛生士」が、あなたの地域に出向いて、体操の秘訣をお伝えします!

【回数】

開始時: 1回+(3か月後)1回

開始から1年以降: 年1回

## 【お問い合わせ先】

● 区保健福祉センター  
地域保健活動担当 保健師

電話:06- 9968

● 大阪市福祉局  
地域包括ケア推進課

電話:06-6208-9962

# 活動や交流でああなたの健康にこないいいこと！

## ★糖尿病の重症化リスクの低減

友人と月に1～4回程度会ったりスポーツの会に参加すると、ほとんど会わない場合に比べて、**コントロール不良の糖尿病（HbA1c 8.4 以上）のリスクが半減する。**



## ★認知症リスクの低減

介護予防を目的とした集いの場（軽い体操・レクリエーション等）に、年に4回以上参加すると、**認知症リスクが3割下がる。**

## ★要介護リスクの低減

配偶者と同居する高齢男性に比べて、独居や配偶者以外と居住する人が要介護2以上になるリスクは1.4倍。  
**他の人を支援する・他の人から支援されるというやりとりがある人はそのリスクを4分の1軽減する。**

ありがとう



いえいえ



## ★死亡リスクの低減

**独居で孤食**の人の死亡リスクは**1.2倍**。  
**同居しているにも関わらず孤食**の人の死亡リスクは**1.5倍**。

## ★介護費の抑制

週1回以上、趣味やスポーツの会に参加した人は、その後11年間の**介護費が30～50万円低い**

介護保険料

