



笑顔と元気がいっぱい！ かみかみ百歳体操も欠かさず続けています

平成29年に発足したグループです。

感染症が流行し、集まる場が減っていますが、みんなの「やりたい！」の声を受け、安全に体操を続けるためのアイデアを出し合い、消毒液やフェイスシールドなどをいち早く導入して続けています。

マスク生活で、会話したり歌ったりといった口を動かす機会が減り、お口の働きが衰えやすいので、毎週2回のかみかみ百歳体操も欠かさず行っています。

笑顔で参加者を迎えるのは、地域サポーターの古川さんと西さん。お二人とも仕事や子育てで多忙ですが、交代で運営しています。

通りすがりの人もふらっと立ち寄れるようにノボリを手作りしたり、地域の人に協力を得てテレビを高いところに固定してもらったり、会場の段差をなくしたり……工夫がいっぱい。「地域の人に助けてもらいながら続けています。みんなと話せて、とても楽しいです！」



👉
手作りのノボリ



👇
古川さん(左)と西さん(右)

東成区 大成いきいき元気クラブ

浪速区 敷津連合百歳体操



杖なしで歩けるように！ 近くの人と誘い合って、みんなで元気



👉
森本さん

👇
壽尾さん(左)
上田さん(右)



他の場所で百歳体操をしていた人が中心となり、令和2年度コロナ禍で立ち上がったグループです。外出の機会が減っても、百歳体操は「やんなアカン！」と継続。始めたばかりの方も「久しぶりに運動したらきつい！けど、鍛えられるし元気になるから。これからも続けるよ！」と笑顔で帰ります。

代表の森本さん(82歳)、背筋しゃっきりでスタスタ歩く姿が印象的ですが、なんと10年前は杖を使用されていたそう！「百歳体操を続けた賜物」と、実感した効果と継続参加の大切さを多くの人に伝えています。

会場では、地域コーディネーターの壽尾さん、女性部長の上田さんのお二人が元気にお迎え。「待ってましたよ〜！」と壽尾さんの元気な声が響きます。

体操のあとのおしゃべりタイムでふるまわれるコーヒーは、壽尾さんが木津市場で挽きたてを用意し、上田さんが淹れたもの。感染症の影響で一時的に中止するときは、みんな少し早く来て、お互い近況報告を楽しんでいるそうです。

かみかみ 百歳体操で要介護度の悪化を予防

かみかみ百歳体操を続けると、たくさんメリットがあります。むせが減って食べ物をおいしく食べられること、飲みにくいお薬も飲めるようになること、口角が上がって若々しく見えること、介護度が悪化しにくくなること！

かみかみ百歳体操に**参加している人の要介護度が悪化する割合は、参加していない人の約半分**となっています！



活動や交流であなたの未来にこんないいこと！

★認知症になりにくい

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割下がります。**

★要介護度が悪化しにくい

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、要介護2以上になるリスクを4分の1軽減します。

