

# 百歳体操って、どんな体操？



百歳体操は、イスに座って動画(DVD)を見ながら体を動かすので、要支援・要介護の方でも安全に行える体操です。

## いきいき百歳体操

手や足におもりをつけ、ゆっくり体操することで、筋力・バランス力を高め、転びにくい体をつくれます。  
おもりは、体力に合わせて0.2～2.0 kgに調節できます。



## かみかみ百歳体操

顔の筋肉や口や舌を動かすことで、噛む力や飲み込む力をつけます。  
おいしいものを食べたり、おしゃべりが楽しくなるほか、小じわやほうれい線がうすくなる等のアンチエイジングもあります。



## しゃきしゃき百歳体操

足踏みをしながら、野菜の名前を言ったり、引き算をするなど、頭と体を同時に動かすことで、認知機能(記憶力や判断力)を高めまます。  
間違えても大丈夫、一生懸命に考えることで脳が活性化します。

百歳体操は市内 600 か所以上で開催されています。参加ご希望の方は、お住まいの区の担当へお問い合わせください。

区	電話番号	区	電話番号	区	電話番号	区	電話番号
北区	6313-9968	港区	6576-9968	東淀川区	4809-9968	阿倍野区	6622-9968
都島区	6882-9968	大正区	4394-9968	東成区	6977-9968	住之江区	6682-9968
福島区	6464-9968	天王寺区	6774-9968	生野区	6715-9968	住吉区	6694-9968
此花区	6466-9968	浪速区	6647-9968	旭区	6957-9968	東住吉区	4399-9968
中央区	6267-9968	西淀川区	6478-9968	城東区	6930-9968	平野区	4302-9968
西区	6532-9968	淀川区	6308-9968	鶴見区	6915-9968	西成区	6659-9968

令和元年 10 月作成 大阪市福祉局高齢者施策部高齢福祉課 お問い合わせ：電話 06-6208-9957

# おおさか百歳通信

第 1 号



## 目次

★体操グループ紹介  
城東区 関目憩いの家 P2  
都島区 ロージムS100 P3

★トピックス  
運動は一人でするより誰かと一緒に P2  
百歳体操で介護度の悪化防止 P3

★百歳体操って、どんな体操？ P4





## 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。



## 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 **S**ローライフを支え、100 歳まで **S**サポートし、**S**ーパー **S**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

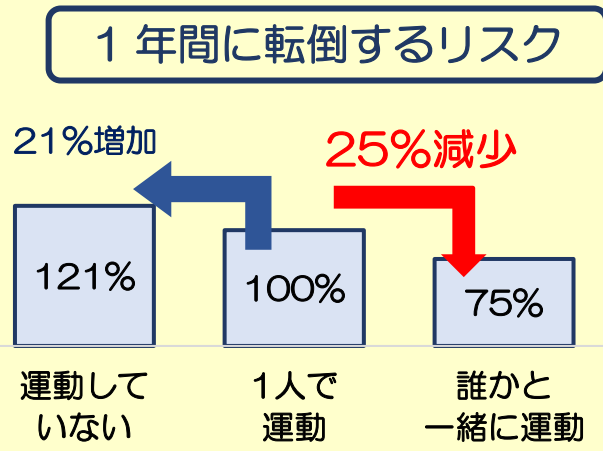
## 運動は一人でするより 誰かと一緒に

運動は **1 人でするより、誰かと一緒にの方が、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。



## 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。

