

これから百歳体操が変わります!

百歳体操って?

筋力づくり運動で、手首・足首におもりをつけて、椅子に座って行う30分の体操です。週2回行うことで筋力がつき、バランス能力が高まり転倒しにくくなり、寝たきり予防につながります。

百歳体操(寝たきり予防) 30分



より健康で長生きできる体操になるんだね



(認知症・閉じこもり予防) 30分

体を動かす
ストレッチ体操

心を動かす
回想法

脳を動かす
パズルゲーム

サポート

事務局・区役所
医師会・歯科医師会・薬剤師会 企業・大学
社会福祉協議会 地域包括支援センター

たとえば

かみかみ体操・
しゃきしゃき体操

サポーター、参加者の
特技を活かす

関係機関からの
サポートメニュー
もあるよ

たくさんの
関係機関に
支えてもらって
安心だね



来られなくなった方への声かけもこれまではサポーターさんが行っていましたが、今後は地域包括支援センターや地域担当保健師などの専門家も支援していきます。

実際に百歳体操に参加されている方、サポーターの方にお話を伺いました



参加者 かわもと 豊子 さん
川本 豊子 さん

2回に渡る膝の手術の後、一人でリハビリをしても続かなくて「このまま歩けなくなるんじゃないか」と思ったこともありました。そこでリハビリになる動きがあった百歳体操を再開しました。それから3年ほど経ちますが、今ではすっかり回復しました。みんなの笑顔も大きな支えです。



参加者 おおみぞ 千枝子 さん
大溝 千枝子 さん

できるだけ休まないように通い、行けない時は家で体操をしています。おかげさまで筋肉がついて、詩吟のお稽古、お寺参り、ラジオのイベントなど、毎日元気に歩いています(笑)。みなさんと会えるのも楽しみのひとつで、93歳になってもこうして元気でいられるのは百歳体操のおかげです。



サポーター とみおか じゆんこ さん
富岡 淳子 さん

おしゃべりも楽しみなのか30分前から来られる方もいますよ。逆に欠席が続く方は、家が近い方などに近況をお尋ねしたりしています。一番心がけている事は、みなさんが楽しく続けられる事です。今後は、体力測定などでデータの変化もみていきたいです。ぜひみなさんも参加してください!



サポーター いではら ひろみ さん
出原 寛美 さん

座ってできるので足腰に負担をかけないのが最大の特徴です。9月からは、百歳体操にプラスして様々なメニューを行い、より楽しめるようにします。おじゃみ、肩こり体操、折り紙、脳トレなど、参加者、サポーター問わず、みんなが交替で得意技を披露して、さらに楽しく健康になる活動にします。

元気応援リーダー養成講座 (健康づくりと介護予防に関する講座)

無料 要申込



「いきいき百歳体操サポーター養成講座(健康づくり)」と「からだにいいこと展げる講座(介護予防)」を1つの講座で受けることができます。一緒に学んで自分の地域を元気にしませんか?

【時間】13:30~15:30 【場所】区民ホール(区役所3階)

【対象】区内在住の方 【定員】40名(先着順)

【申込】10月12日(金)までに電話または窓口で申込み

【問合せ】健康相談 2階24番 電話 4809-9968

日程	内容
①10月22日(月)	東淀川区の人って元気? 自分は? ~老化を防ぐ!生活習慣病予防~
☆②10月29日(月)	「いきいき百歳体操」ってどんな体操?
③11月 5日(月)	歯科衛生士・栄養士が伝える...! おいしく、かしこく食べて健康(健口)に
☆④11月12日(月)	実感しよう! 若返り効果のある運動~ウォーキングを中心に~
☆⑤11月19日(月)	いきいき百歳体操のサポーターの役割を知ろう
⑥11月26日(月)	うつ・認知症を知ろう! 地域包括支援センターってどんな所?
☆⑦12月 3日(月)	いきいき百歳体操を地域で続けよう!
⑧ 2月 4日(月)	元気リーダーとして自分の地域を元気にしよう、活躍の場(あじさいの会の紹介)

※ ☆を受けていただくことで「いきいき百歳体操サポーター」になれます。

※内容を変更する場合があります。

区長からひとこと

いきいき百歳体操は、何のため?

東淀川区では、7年前からいきいき百歳体操の区内の地域展開が始まり、現在では区内全地域42か所で実施されています。すばらしい一言です! これもひとえに、サポーターの皆様方のご尽力の賜物です。ありがとうございます。

「80歳や90歳を超えて、なんでわざわざおもりをつけてまで体操せなあかんの?」「90歳を超えても筋肉や運動能力が上がると言われているけど、ほんま?」といった声も聞かれます。その疑問、よくわかります。でも、90歳を超えても、筋力が付き、運動能力が上がりますよ。そして継続することで、筋力は維持されますし、身体のバランス能力も高まり、転倒しにくくなると言われています。そうなんです。何のためにするかというと、まず自分自身のためです。寝たきり予防や認知症予防にも効果があるとされています。

さらに、集まって一緒に体操しているので、もし来なくなったら「あれ、あのあばちゃんどないしたんやろ?」となり、地域での見守り活動や声掛け活動につ

ながっています。毎週行うので、お互いのことを確認する場となっています。自分自身のためから地域での交流のためにもなっています。

さらにさらに、サポーターの皆様方から百歳体操だけでなく、脳トレ、ストレッチ体操や歌唱まで取り入れたいという声が上がってきました。こうなると、サポーターの皆様方だけではなく、医療機関、企業、大学、地域社協、地域包括支援センターなどが協力し合って地域を支えていくことにつながります。そうなると、これはもうまちづくりのためとなっていきます。

東淀川区では、これまでの体を動かす百歳体操から、地域で様々な関係機関とつながり、みんなが支えあえるまちづくりに伸展する百歳体操をめざします!「つなげて、つながり、いきいき社会」が東淀川区いきいき百歳体操のキャッチコピーです。ええやん、東淀川区!



東淀川区長 北岡 均

広告掲載枠

広告掲載枠