



今月の特集

「わくわく!いきいき百歳体操」

ひがしよどがわ新聞

5年後・10年後も、元気にいきいきと!

高齢者の皆さんお元気ですか。今月は高齢者福祉月間です。当区の65歳以上の高齢者人口は平野区に続き、市内第2位の約4万4千人(令和元年7月1日現在)、区総人口の25%を占めています。また、高齢者人口は年々増加の一途をたどっています。

そういった中で、5年後、10年後も元気でいきいきと生活していくために、体力・筋力アップを図る「いきいき百歳体操」は、いまや全国で広がっています。当区においても地域住民の方々の自助活動として47か所定期的に開催されています。

さらに、当区では独自に認知症・閉じこもり予防等の活動も盛り込んだ新しい「いきいき百歳体操」が、47か所のうち、4か所は昨年9月から、14か所は今月以降にスタートします。医師会や地域包括支援センター等がサポートし、地域一体となって興味のある講座や寸劇等、いろいろな角度で支援していただいています。この新しい「いきいき百歳体操」は、皆さんから名称を募集したところ、『わくわく!いきいき百歳体操』に決定しました。また、この体操は、高齢者の皆さんの心身の元気につながるだけでなく、各地域の活性化にも寄与しています。どんどん参加していただき、わくわく!いきいきと毎日を過ごしましょう!



東淀川区長 北岡 均



「わくわく!いきいき百歳体操」が広がっています!

生活に必要な筋肉を鍛える「いきいき百歳体操」に、認知症予防のメニューを加えた「わくわく!いきいき百歳体操」が昨年9月からスタート。東淀川区独自の取り組みとして、各地域に広がっています。



寝たきり予防「いきいき百歳体操」

イスに腰をかけ、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を行います。筋力運動では重りを手首や足首に巻きつけ、ゆっくりと手足を動かします。

30分



認知症予防の講座や体操のメニュー

体と頭を使う体操

知識を高める学び

口腔機能を高める体操

30分

例えば...

- かみかみ体操、コグニサイズ(体と頭を同時に使う体操)
- 関係機関からのサポートメニュー(健康に関する学びなど)
- サポーターや参加者の特技を活かす(ハーモニカ演奏など)

認知症予防のメニューをサポート

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

来られなくなった方への声かけは、サポーターさんのほか、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ます。閉じこもり防止も心掛けています。



「わくわく!いきいき百歳体操」モデル地域のサポーターさんに、お話しを伺いました!

いたかの井高野地域



池田 秀雄さん 安井美代子さん

集まるだけでも元気になるれます。

「わくわく!いきいき百歳体操」を初めてから、体を動かすだけでなく、いろいろなことを学べると皆さん喜んでおられます。薬や認知症の講座はためになったと好評でした。山伏装束の講師の方が来られたときは、ほら貝を吹いたり、とても盛り上がりましたよ。講座のほかに、カラオケの機械を使った脳トレも楽しんでいます。体がしんどい時は無理をしなくても良いので、顔を見せるだけでも気軽に参加してください。楽しく、愉快地やりましょう!

しんじょう新庄地域



富浦 久恵さん 川鍋 秀夫さん

地域での新しい仲間づくりにも!

葬儀社の方を招いて「終活」の講義を受けたり、有料老人ホームの見学に行ったり、自分たちが興味のあることを取り上げるようにしています。講師の方の話も面白いので、皆さん熱心に聞いておられます。百歳体操に参加すると体が健康になるだけでなく、地域での人間関係が深まり、挨拶以上の会話ができる仲間が見つかります。女性はいつも、おしゃべりを楽しんでおられますよ。新庄地域は男性の参加者も多いので、ぜひ気軽にお越しください。



小山 幸太さん

食中毒防止や熱中症対策など、なるべく地域の皆さんの役に立つ内容を心掛けています。百歳体操でのつながりをきっかけに、困りごとや不安なことがあれば、いつでも私たちに相談してください。

わくわく!いきいき百歳体操に関するお問い合わせ・相談

健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968

広告