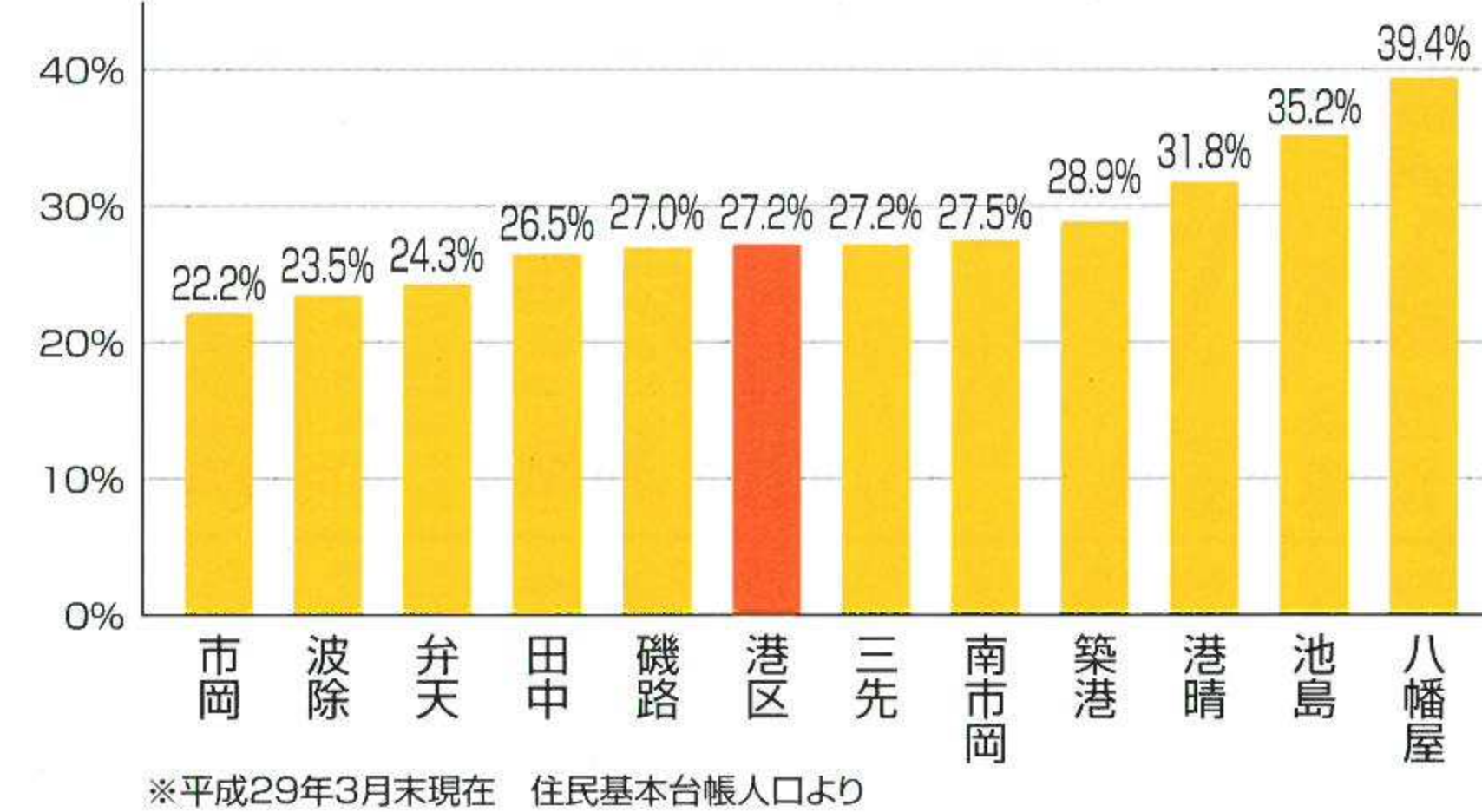


# 人とのつながりは健康維持への近道!



## 地域別65歳以上割合

港区の高齢化率は27.2%で、大阪市平均25.3%より高く、地域によっては30%を超えている地域もあります。

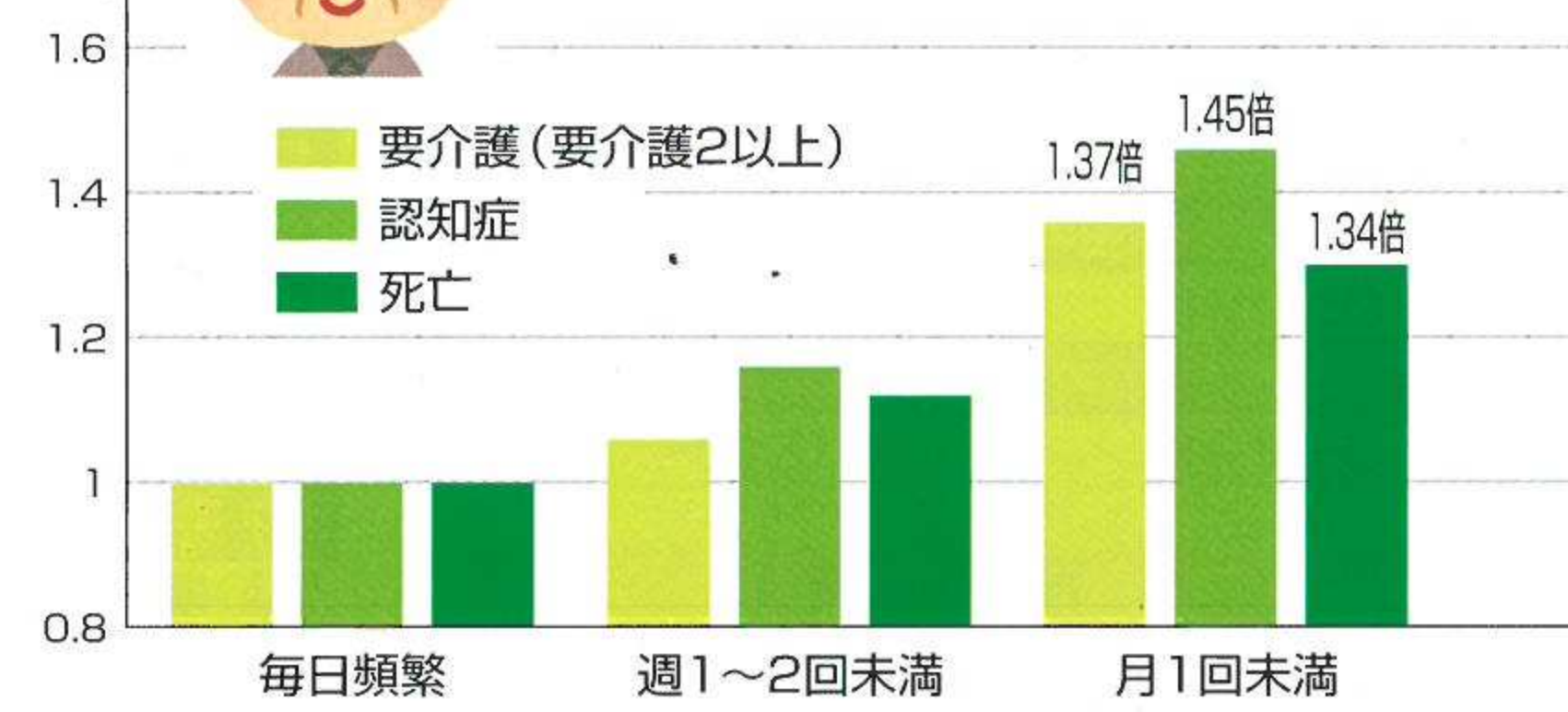


## 港区の要介護認定者数

港区では、約4人に1人は支援や介護が必要な状態です。そのうち約75%は在宅で生活されていますが、約3人中1人に認知症があります。



## 他者との交流頻度と健康影響との関係



「毎日頻繁に交流がある人」に比べて「交流頻度が月1回未満」の人は、要介護や認知症、死亡に至る危険性が1.3~1.4倍高いことがわかっています。

※健康指標との関連からみた高齢者の社会的孤立基準の検討 日本公衆衛生雑誌 2015;62(3):95-105より



外出だけでなく、地域活動に参加している人は、参加していない人に比べて要介護状態になる危険性が低くなることがわかっています。趣味の会ならば25%・スポーツの会ならば34%要介護状態になる危険性が低くなります。ぜひ地域に出かけて、健康を維持しましょう!

あなたの地域でも

# いきいき百歳体操をはじめませんか?



## いきいき百歳体操とは...

イスに座ったままで、手首・足首に軽いおもりをつけて行う運動です。運動を行うことで筋力がつき、バランス能力が高まります。また転倒しにくい体になるので、骨折や寝たきりになることを予防できます。



1 地域で「いきいき百歳体操」をはじめてみたい!

2 港区保健福祉センターの保健師が地域に出向いて「いきいき百歳体操」の体験講座を開催します。  
下記の3つをご用意ください。  
①週に1・2回体操できる場所 ②一人掛けの椅子を人数分  
③DVDを視聴するための機器



3 参加者(5名以上)が集まり、毎週1回以上体操を続けられる場合

4 大阪市より下の2点をお貸しします。  
◎「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」のDVD  
◎参加人数分のおもり(2つで1組)



## ★参加者の声★



イスからの立ち上がりが楽になった

みんなが集まるのができて楽しい

転倒しにくくなったよ

足が あがるようになったよ

いきいき百歳体操に関するご相談は

港区保健福祉センター 保健福祉課 地域保健活動グループへご連絡ください。 TEL.06-6576-9968

中へ続く