

## 体操とあなごることなかれ 生き方が変わる「いきいき百歳体操」



97歳が体操で変わる。  
↓↓Youtube動画↓↓



体操前 体操後

驚くべきことは、介助がないと歩行もままならなかった人が、この体操を続けることで速く歩けるようになったこと。もちろん、健康な人が続ければ、体力の低下を防ぐことができます。

### 歩行困難の97歳が速く歩けるように

高知市で始まったスゴイ体操  
その名のとおり、100歳になっても足腰の痛みと無縁の万能体操。高齢者でも安全・簡単に行える、おもりを使った筋力運動です。イスに腰掛け、DVDにあわせてゆっくりと手足を動かします。高知県高知市では、この体操をまぢぐるみで行っています。やり始めた当初と比べて杖がいらなくなった、転びにくくなったといった劇的な効果が表れています。



- 足を横に伸ばす**  
① 転びにくさ  
② ふらつき防止
- 足を後ろに伸ばす**  
① 歩行速度の上昇  
② 階段昇りを楽に
- 足を前に伸ばす**  
① 膝の痛み解消  
② 歩行の安定性
- イスから立ち上がる**  
① 立ち上がる力  
② 転びにくさ
- 腕を横にあげる**  
① 物を持つ力  
② 起き上がる力
- 腕を前に上げる**  
① 物を持ち上げる力  
② 腕を上げる力

### 百歳体操を取り入れてみませんか

地域で集まる場、機会を作りたいがどうしたら良いかわからない…そんなとき、いきいき百歳体操を取り入れてみませんか。

- 特典① 講師の派遣(3回程度)
- 特典② DVDの貸し出し

▶**募集条件** 以下の条件を満たし、自主的に集まって活動できるおおむね10人以上のグループ

- ① 体操を週1回、3カ月以上続けられる
- ② イス、DVDが観られる環境、おもりを自分たちで準備できる

### 地域の健康を担うサポーターを募集

介護予防に関する知識を学び、地域の皆さんの健康づくりを支えるサポーターを募集します。詳しくは問い合わせください。

#### 〇こんなあなたにぴったり

- ・介護予防に興味がある方
- ・地域の集まりの場をつくりたい方
- ・自分も健康を維持したい方

※後日、市が主催する介護予防サポーター養成講座を行います。



毎週金曜に自治公民館で行っている百歳体操。60代の方も「健康なうちから」と、精力的に取り組んでいました。

その他にもさまざまな活動を行っています。



西三島自治会  
ホームページ

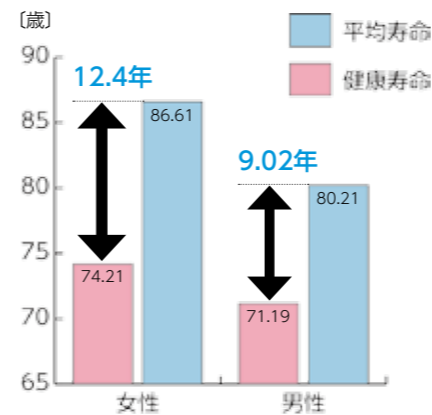
地域で健康づくりに取り組む  
西三島自治会  
地域の皆さんが集まって健康づくりに取り組んでいる西三島自治会を紹介します。百歳体操の他にもグラウンドゴルフや輪投げ、特別養護老人ホームでのボランティアなど、体を動かす機会がたくさん。皆さん生き生きしています。

#### 参加者インタビュー



健康維持には気持ちが第一。できるだけ体を動かす機会が減らないように気を付けています。自治会で色々な集まりを催していただけるのでありがたいですね。89歳を迎えましたが、今でも自転車に乗っています。

※不健康期間：日常生活に制限のある期間を指す。



出典：厚生労働省「健康日本21(第二次)各目標項目の進捗状況について」



	H27	H37
保険給付費	70億円	100億円
介護保険料(月額)	5,100円	7,342円

ともに… 約1.4倍

今や男性の4人に1人、女性の2人に1人が90歳まで生きる時代。20年前と比べると、平均寿命は実に約4歳ほど伸びています。一方、最近よく話題となっている言葉が「健康寿命」。健康寿命とは、介護を必要とせず、自立した生活ができる期間のことです。健康寿命をどう延ばすか、健康な今のうちから一緒に考えてみませんか。

介護保険サービスの1カ月あたりの平均負担額は1万3760円。ここに、男女の不健康期間の平均(9年・12年)を当てはめて計算すると、生涯で男性は約149万円、女性は約205万円を負担していることになる。介護保険サービスに頼りきりになるのではなく、お金を使わずに健康を維持することこそ、社会にもお財布にも優しい生き方と言えます。

伸びる平均寿命  
9〜12年が不健康で過ごす年数

負担の共有ではなく  
健康の喜びを共有しよう

### これからの介護予防は キョウヨウ と キョウイク で――

「今日、用がある」「今日、行くところがある」

最近の研究では、社会参加や人とのつながりを持つことが最高の介護予防と言われています。それは、社会で役割を持って生きること(社会性の維持)や仲間とのコミュニケーションのきっかけになるためです。毎日、家にこもりがちではありませんか。



体を動かしたい

シニアセンターで体力づくりを始めましょう。  
▶問い合わせ シニアセンター ☎0287(73)2210

社会貢献したい

ボランティアで社会とのつながりを持つきっかけに。  
▶問い合わせ ボランティアセンター ☎0287(73)0073

趣味や学びの場がほしい

まずは最寄りの公民館事業に参加してみましょう。  
那須塩原 公民館

▶問い合わせ  
☎高齢福祉課  
☎0287(62)7327