

宇品・似島地域包括支援センター 便り

地域包括支援センターは地域の福祉や介護の相談窓口です

夏号

いきいき百歳体操 に参加してみませんか？

いきいき百歳体操とは？

概ね高齢者の方を対象に、日常生活を送るうえで必要な筋力を高めることを目的とした体操です。ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力が低下している人でも行うことができます。重りを使って体操をし、段階的に重さを調整することで、無理なく効果的に筋力をつけることができます。介護予防効果が実証されている運動として、全国各地で取組みが広がっています。宇品・似島地区においても14箇所で開催されています（平成31年6月現在）。

体操の効果は？

- ・週1～2回継続することで筋力がつき、体が軽くなり、動くことが楽になります。
- ・筋力がつくと転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになることを防ぐことができます。
- ・一人では続かない運動も、皆で集まって行う事で継続しやすく、閉じこもりや認知症予防にもなります。

体操の内容は？

- ・DVDかCDを再生しながら行います。
- ・30分～45分の内容です。
- ・重りをつけて行う事が効果的です。
- ・リハビリの先生による体操指導や体力測定を定期的に行います。
- ・体操を6か月以上継続している地域団体には、口腔機能や認知機能の体操のDVDもお渡し出来ます。



出典：広島市ホームページ

参加者の声

- ・スタスタと歩くのが楽になりました。
- ・外出後はよく足の痛みを感じていましたが、あまり感じなくなりました。
- ・腰痛が楽になりました。
- ・自転車坂道をこぐのが楽になりました。
- ・ゆっくりした体操ですが、間違いなく体に効いていると実感しています。
- ・体の調子が良くなり、元気になるのが嬉しいです。
- ・みんなと話をしながら運動ができるので楽しいです。
- ・家だと一人では続かないけど、みんなと一緒にするので頑張れます。



各小学校区内で、最初にいきいき百歳体操に取り組み始めたグループをご紹介します

宇品神田住宅集会所



宇品集会所



元宇品会館



似島公民館



その他の活動場所： 宇品第四公園集会所、宇品東住宅集会所、体操教室プラストライ
ベイサイドパレス宇品、出島集会所、出島福祉センター、イオンみゆき店
みゆきパーク・マンションA棟集会所、宇品老人いこいの家、宇品公民館
※「高齢者いきいき活動ポイント」の対象です



平成31年3月24日(日)に
“第1回宇品老人いこいの家合同発表会”
が開催され、包括支援センターからは
「がんばれ!!カープひろしま百歳体操」
について紹介をさせていただきました。



どこでやっているの? どこに相談したらいいの?

地域包括支援センターでは、沢山の方がいきいき百歳体操に取り組めるよう支援を行っています。教室によっては費用がかかる所もあります。「いきいき百歳体操に参加してみたい」「自分の地域でも体操を始めたい」という方は、下記の連絡先までお問合せください。

担当：松崎

電話：(082)252-6456

開所時間 月曜日～土曜日 8:30～17:15

広島市宇品・似島地域包括支援センター