

New! 上ノ原老人クラブ
平成28年12月22日開始



New! 里地区
平成29年1月19日開始



▼ いきいき百歳体操の取り組み状況 (平成29年1月19日現在)

No.	団体名	曜日・時間	場 所	参加人数
1	坂ノ上げんき会	火曜日 午前10時00分～	大吉館	10名程度
2	朝日町老人クラブ	土曜日 午前9時30分～ ※冬期は月1回実施	朝日町公民館	15～20名
3	上ノ原老人クラブ	木曜日 午前10時～	上ノ原公民館	15～20名
4	里地区	木曜日 午前10時～	里公民館	15～20名
5	小菅地区	木曜日 午前10時～	小菅公民館	15～20名

※上記のほかにも取り組み開始に向けて調整中の団体があります。
※百歳体操体験会(全10回コース)を老人いこいの家を会場に1月23日から3月27日まで実施中(参加定員に達したため新規受付なし)

いきいき百歳体操に
関する
お問い合わせ



いきいき百歳体操を
地域づくり・仲間づくりのきっかけに!

役場保健福祉課
介護保険担当
TEL 35-2111 内線132



1月19日(木)に小菅公民館で開催された「いきいき百歳体操体験会」の様子。体験会の結果、小菅地区では1月26日から毎週木曜日、体操に取り組むことになりました。

広がる地域ぐるみの介護予防

地域における介護予防を進める「いきいき百歳体操」の取り組みが広がりをを見せています。

いきいき百歳体操は、寝たきり高齢者を減らそうと高知市で考案されたもので、大石田町では平成27年度から取り組んでいます。

当初、坂ノ上げんき会と朝日町老人クラブの2団体でスタートしましたが、このたび、上ノ原老人クラブや里地区などでも新たに取り組みが始まりました。その他にもいくつかの団体で取り組みを検討しており、さらに多くの地域へ広がろうとしています。

体操は準備体操、筋力運動、整理体操からなり、約40分間、テレビ画面に流れる映像を見ながらゆっくりと体を動かすものです。筋力運動では、手首や足首にオモリを付けて行いますので、それぞれの体力に応じた運動が可能。週1～2回、3ヶ月以上続けると効果が期待できます。体操を行うには、①テレビ②DVDデッキ③椅子が必要です。これまで取り組みを行っている団体では、テレビやDVDデッキを新たに購入したり、家庭で不要になったものを持ち寄りたりするなど自分たちで工夫をしながら環境を整えています。

百歳体操は、適度に体を動かすことで筋力を向上することだけが目的ではなく、地域のみなが集まることで閉じこもりや認知症を予防することも大きな目的です。みなさんも、百歳体操をきっかけにして、仲間づくり・地域づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか?

いきいき百歳体操の体験会は、各地域への出前も行っています。地区全体でなくても、5人以上集まれば役場から担当者が説明に伺いますので、お気軽にご相談ください。



目指せ! 元気な百歳 広がり見せる
「いきいき百歳体操」