

尼崎市で 150 団体以上が実施中！

活動場所 「高齢者ふれあいサロン」 や

「診療所・介護施設」へも拡大中

地域で取り組む

いきいき百歳体操

～ 皆さんと一緒に 介護予防に取り組んでみませんか？ ～

「元気な人はもっと元気に！」

「ちょっと弱ってきたな…という人は再び元気に！」

「介護サービスなどの支援が必要な人も、自分でできることは少しでも自分でできるように！」

「いきいき百歳体操」とは？

★地域の方が集まる身近な場所で、DVD の映像にあわせて行う筋力アップの体操です。

★体操時間は約30分です。

★手首や足首におもり・バンドをつけ、おもりの量を調整したり、座ったまま体操をしたりすることで、体力に差があっても、みなさんと一緒にできます。

★この体操は、週1回が基本で、その度に、地域の仲間と定期的に交流できます。



「いきいき百歳体操」を続けると・・・

～筋力や体力だけでなく、今の生活を維持することができます。～



～尼崎市内の体操参加者の声～

【からだの変化】

「肩の痛みが楽になり、上まであがるようになった」
「歩くスピードが速くなった」
「足首が柔らかくなって正座ができるように」
「立ったままズボンがはけるようになった」
「つまずかないようになった」
「からだを動かすことが楽になった」

【気持ちの変化】

「週1回の体操の日が楽しみ」
「皆さんに会えてお喋りできることも楽しみ」
「ご近所のお友達が増え、
お出かけするようになった」
「何事にも取り組もうと思えるようになった」

実施条件

- ① 週 1 回、5人以上で集まり、3ヶ月以上継続されること。
- ② 地域にお住まいの高齢者の方であれば、誰でも参加可能であること。
- ③ 会場・イス・テレビ・DVD デッキ・血圧計を準備していただくこと。
- ④ 運営は参加されるみなさんで行っていただくこと。 など

大切なのは継続すること

ご自分の体調に合わせて無理をしないで行ってください。



市の支援内容

- ① 作業療法士、保健師などによる体操指導（初めの3回）と体力測定
- ② 体操のDVDの無料貸し出し、おもり・バンドの無料提供（一部条件あり）
- ③ 3ヵ月後、6ヵ月後、1年後、2年後の体力測定と定期的な体操指導
- ④ 体操継続グループには、体操のスペシャル版やかみかみ百歳体操、しゃきしゃき百歳体操などを紹介
- ⑤ 認知症・介護予防に関する、尼崎市の事業紹介 など

皆さんの地域でいきいき百歳体操に興味を持たれたときは、下記の 認知症・介護予防担当まで ご連絡ください。5名以上のグループができれば、職員が説明に伺います。



【お問い合わせ】

尼崎市 福祉部 包括支援担当 認知症・介護予防担当
電話：06-6489-6356(高齢介護課と共通)
FAX：06-6489-6528