

「いきいき百歳体操」とは？

『手軽に』『とっても簡単』『筋力アップ』

介護予防の効果が実証されている、おもりを付けて行う体操（約40分）です。
いきいき百歳体操は継続的に行うことで、より効果を実感できます。



効果はあるの？（定期的に関与している専門職の声より）

多くの専門職が実感！！

☆心身の機能が向上しています。

☆独自の活動も楽しまれ、参加者の笑顔が増えています。



■通い続けることで元気になる、介護保険のサービスを必要としなくなった方が何人もおられます。（保健師）



■体力測定の数値だけでなく、日常生活での変化を実感しておられる方が多く、効果が出ていると感じました。（理学療法士）

■お口の体操も実施している場がありました。飲み込みの機能維持につながる素晴らしい取組だと思いました。（言語聴覚士）



■役割を持つ場、助け合う場になっている印象を受けました。（作業療法士）

地域包括支援センターの連絡先は？

地域包括支援センター（愛称:いきいきさぼーと）は、高齢者の皆さまの生活を総合的に支援する相談窓口で、保健や福祉の専門職が相談に応じます。

名称	電話番号	担当地区
周南東部地域包括支援センター	0834-29-1155	久米・櫛浜・鼓南・熊毛
つづみ園地域包括支援センター	0834-28-7055	周陽・桜木・秋月・岐山・大津島
徳山医師会地域包括支援センター	0834-32-9035	遠石・関門・中央・今宿
周南西部地域包括支援センター	0834-62-6301	富田・菊川・和田・福川 湯野・戸田・夜市
周南北部地域包括支援センター	0834-87-2000	須々万・長穂・向道 中須・須金・鹿野



【作成】令和6年10月
周南市福祉部 地域福祉課（包括ケア・地域保健担当）



周南市 住民運営通いの場 （週1回のいきいき百歳体操）



参加者募集!!

「周南市住民運営通いの場」ってどんなところ？

通いの場は、「いきいき百歳体操」を週に1回、5人以上で取り組む場です。
取り組むかどうかを決めるのは住民のみなさんで、運営も地域のみなさんが主体となって行っています。

活動内容は、いきいき百歳体操の他は自由で、レクリエーション、茶話会、踊りなど各グループで多様な活動をしています。



「社会とのつながり」を失うことがフレイル（虚弱）の最初の入口といわれています。みんなで集まって、楽しく体操をしてみませんか？

フレイル・ドミノ

ドミノ倒しにならないよう！



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です

※参考：東京大学高齢社会総合研究機構

どうすれば参加できるの？

* 基礎疾患のある方は、運動について主治医に相談してください。

【既存のグループに参加したい場合】

既存のグループに参加したい場合、まずは地域福祉課（☎0834-22-8462）またはお住まいのエリアの地域包括支援センターにご相談ください。見学のみも可能です。

【新しくグループを作る場合】

「百歳体操をしてみたいけど、近所に通いの場がない・・・」というような場合、以下のものをご用意いただければ、市よりおもり等の貸与や体力測定等の支援を行います。

- ✓ 週1回、3ヶ月以上継続するぞ！という気持ち
- ✓ 地域の仲間5名～
- ✓ 場所・椅子
- ✓ テレビとDVDデッキまたはCDデッキ

お気軽に地域福祉課にお声がけください！



～通いの場マップ＆参加者の声～

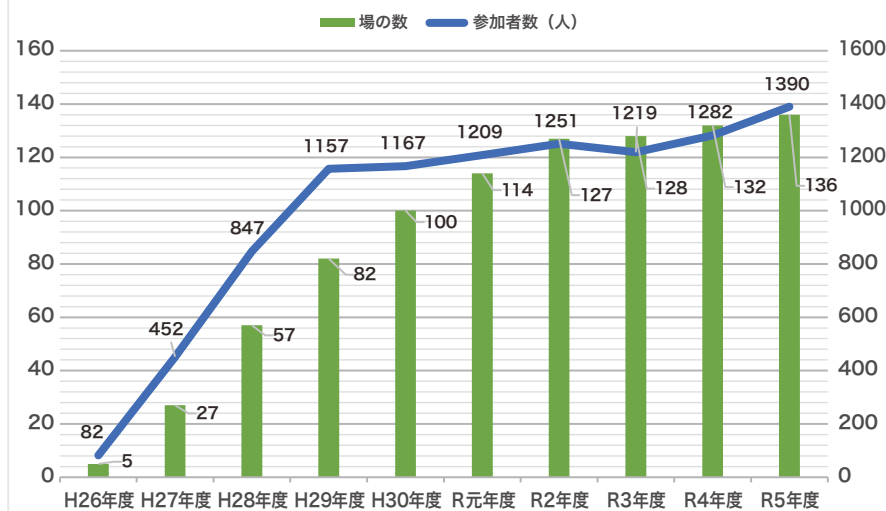
通いの場の活動は、
“いつまでも安心して暮らせる
地域づくり”につながります！

- 全コミュニティで、
136 か所・約1,400人の
高齢者が参加 (R6.3.31 時点)
- 誰もが参加できる場
(要支援者も、認知症の人)
- 高齢者の居場所
(閉じこもり予防)
- 自然な助け合いや
新たな活動が生まれる場

体操のあと、お茶を飲みながら
みんなでお話することも・・・♪



【年次推移】通いの場の数・参加者数



● 通いの場
— 道路



■ 夫を亡くしてから
引きこもっていたけど、
この体操をきっかけに外に
出ることができました。
お陰で今は元気になり
ました。
(70代女性 三丘)

■ こうやって集まって週に1回顔を合わせる
からお互いの変化にも気付けるけど、
家に閉じこもってたら、分かんよ～。
ここに来て、元気な顔を見ることが何よりの
安否確認になってます。
(80代女性 大津島)

■ コロナ禍で、家に閉じこもっていたら
心も体も弱ってしまう。週に1回、
行くところがある・話す人がいる！
って…幸せです♡
(70代女性 三丘)

■ 途中病気もしたけど、帰ってくる
場所があると思うと、リハビリも
頑張れました。
通いの場が励みになりました。
(70代女性 久米)

■ これからは、人生100年時代！
楽しく100歳まで健康に生活し
ていくためにも、週に1回の体操
は大切!と思い、立上げました。
(70代男性 福川)

週に1回、5人以上のグループ



『いきいき百歳体操』
おもりを使った筋力運動 (40分)



自由な活動・歩いて通える
楽しい集いの場



通いの場最新の一覧は、
随時、ホームページで
更新しています。



新南陽総合
福祉センター

市民センター以外の
いろんな場所で
取り組んでいます！

三丘小学校