

## 「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り、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 <b>東部</b> 地域包括支援センター	0834-29-1155	久米・櫛浜・鼓南・熊毛
<b>つづみ園</b> 地域包括支援センター	0834-28-7055	周陽・桜木・秋月 岐山・大津島
<b>徳山医師会</b> 地域包括支援センター	0834-32-9035	遠石・関門・中央・今宿
周南 <b>西部</b> 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 <b>北部</b> 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5年3月

周南市こども・福祉部 地域福祉課（地域包括ケア推進担当）



# 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、運営も住民主体で行っています。

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！



※東京大学高齢社会総合研究機構 参考

## 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、  
132 か所・約 1,600 人の  
高齢者が参加 (R5.3.31 時点)

誰もが参加できる場  
(要支援者も、認知症の人も)

自分たちで立ち上げられる

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

多世代交流の  
可能性もある場

● 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



コロナ禍でも、  
多くの方が参加  
されています。

【年次推移】通いの場の数・参加者数



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。