

# 「いきいき百歳体操」をして いつまでも元気に過ごしましょう

お問い合わせは、長寿いきがい課 高齢者福祉係 ☎561-2362へ

## ●ご存知ですか？「いきいき百歳体操」

いきいき百歳体操は、高知市でできた高齢者がいつまでも元気に過ごすための体力作りを目的とした体操です。1回40分程度の体操を週に1～2回を継続的に実施すると、筋力や体力の増加のみならず、自信の獲得や生活範囲の拡大など様々な効果が期待できます。



市では、「いきいき百歳体操」がいろいろな場所で実施できるよう  
様々な取り組みをします。

### ①「いきいき百歳体操」の紹介

できるだけ多くの方に「いきいき百歳体操」の効果を知ってもらえるように出前講座を実施しています（P34参照）。

### ②「いきいき百歳体操」の実施のサポート

どのようにすれば「いきいき百歳体操」がお住まいの地域で実施できるかを一緒に考え、実施に向けての相談にのります。また、地域で週1～2回継続的に活動される団体やグループに対しては「いきいき百歳体操」に必要なDVD・おもりを貸し出したり、「いきいき百歳体操」を指導できる講師やサポーターを一定期間派遣します。

### ③いきいき百歳体操サポーター養成講座の実施

いきいき百歳体操を効果的・継続的に実施してもらえるように、地域の活動を応援する「いきいき百歳体操サポーター」を養成します。

## 耳寄り情報



「高齢者が運動しても効果はない」と思っている方へ朗報。

高齢者が体操をすることについて、その効果を調べた医学的な研究が多くされています。研究では、体操等の運動により、ほとんどの高齢者は筋力や体力が向上し、その結果、生活の満足度の向上などの効果が認められています。

「もう年だから」とあきらめる前に、ぜひ体操を試してみませんか？

## ●転倒予防について

転倒はなぜ起こる？

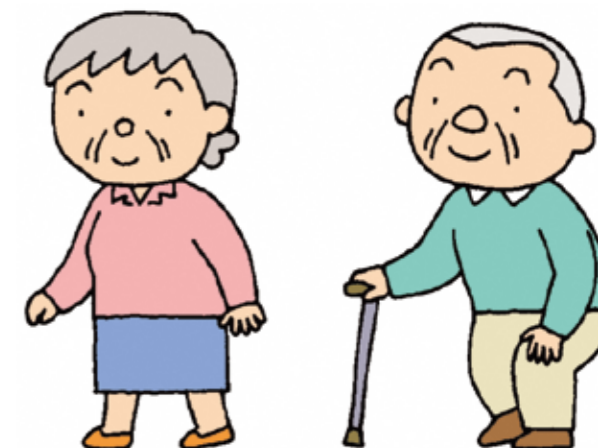
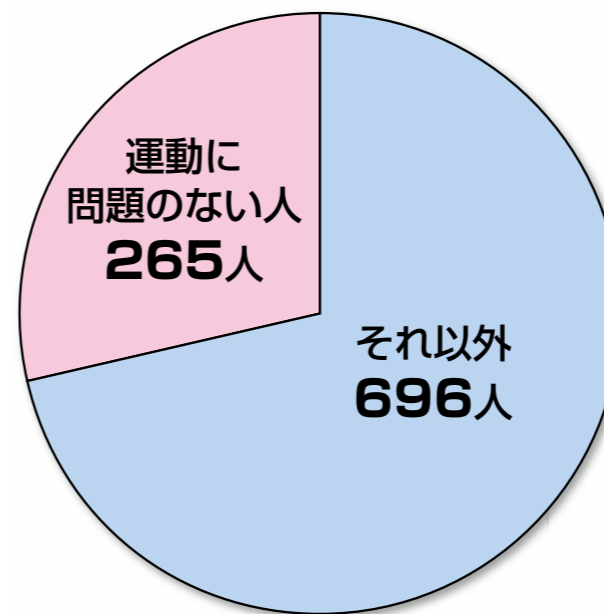
転倒するのは足の力が弱いからと思い込んでいませんか？

「平成30年度生活機能チェック」の回答をいただいた草津市の高齢者では、1年間で転んだことがある人（961人）の内、運動に全く問題のない方（265人）が約3割を占めていました。

転倒は決して体力が弱いことのみが原因ではありません。

注意力を鍛える体操などを実施することで転倒予防を行きましょう。

1年間に転倒したことがある人は  
**961人**



「平成30年度生活機能チェック」より

市では、「転倒予防の体操」がいろいろな場所で実施できるよう  
様々な取り組みをします。

### ①「転ばない話（転倒予防）」の紹介

転倒予防の必要性と転倒の原因を考え、転倒予防の体操等を出前講座で紹介します。（P34参照）。

### ②「転倒予防の体操」の実施のサポート

どのようにすれば「転倒予防の体操」がお住まいの地域で実施できるかを一緒に考え、実施に向けての相談にのります。また、地域で週1回以上継続的に活動される団体やグループに対しては「転倒予防の体操」に必要なマットを貸し出します。

### ③転倒予防サポーター養成講座の実施

転倒予防の体操を効果的・継続的に実施してもらえるように、地域の活動を応援する「転倒予防サポーター」を養成します。