

「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

問合せ先 長寿いきがい課 長寿政策係 ☎561-2372

●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、ぜひ体操をしてみませんか？

いきいき百歳体操マップ

ができました

活動団体の活動場所、参加の仕方などを検索することができます。

草津市ホームページ→くさつマップ（公開型GIS）→「いきいき百歳体操」に公開中です。

右記の二次元コードを読み取り、「いきいき百歳体操」を選択いただくとご覧いただけます！



フレイルを予防しましょう

「フレイル」とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険性が高いといわれています。

しかし、フレイルは、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です！
人生100年時代を健康に過ごしましょう！！

J-CHS基準（一部改変）

Q あなたは、大丈夫ですか？

✓ フレイル自己チェックをしてみましょう。

☐ 筋力（握力）が低下した



☐ 6か月で体重が2～3kg以上減った



判定

1～2つ当てはまる人
フレイル予備群
3つ以上当てはまる人
フレイル

☐ 体を動かすことが減った



☐ 疲れやすくなった



☐ 歩くのが遅くなった



健康ライフに チェンジ！

人生をより健やかに、より幸せに生きるために
健康に留意して、人とのつながりを楽しみに持ち、
フレイルの予防・改善に取り組んでいきましょう！

フ ダン（普段）の生活の中で、こまめに体を動かす生活を心がけましょう

- 買い物 ●床ふき
- 庭掃除 ●ペットの散歩
- 階段昇降 など



レ ベルアップはあせらずに、楽しんで行える運動をコツコツ続けていきましょう

- いつもより少し速く歩く
- 軽い筋トレから始めて、「ややキツイ」と感じるころまでやってみる など



イ チニチ（1日）の食事量が少なくなっていないですか？
しっかり食べて体力向上！

- 1日3食いろいろな食べる
- 半年に1度の歯科健診でかむ力を維持する
- 誰かといっしょに食べる など



ル ールは「ポジティブ思考」
前向き、自発的に人と交流する機会を持って、毎日いきいき！

- 1日1回以上外出しよう ●週1回以上交流しよう
- 月1回以上活動に参加しよう



東京都健康長寿医療センター研究所「健康長寿新ガイドライン エビデンスブック」