

下市町 いきいき百歳体操！

住民の皆さん
が主役！



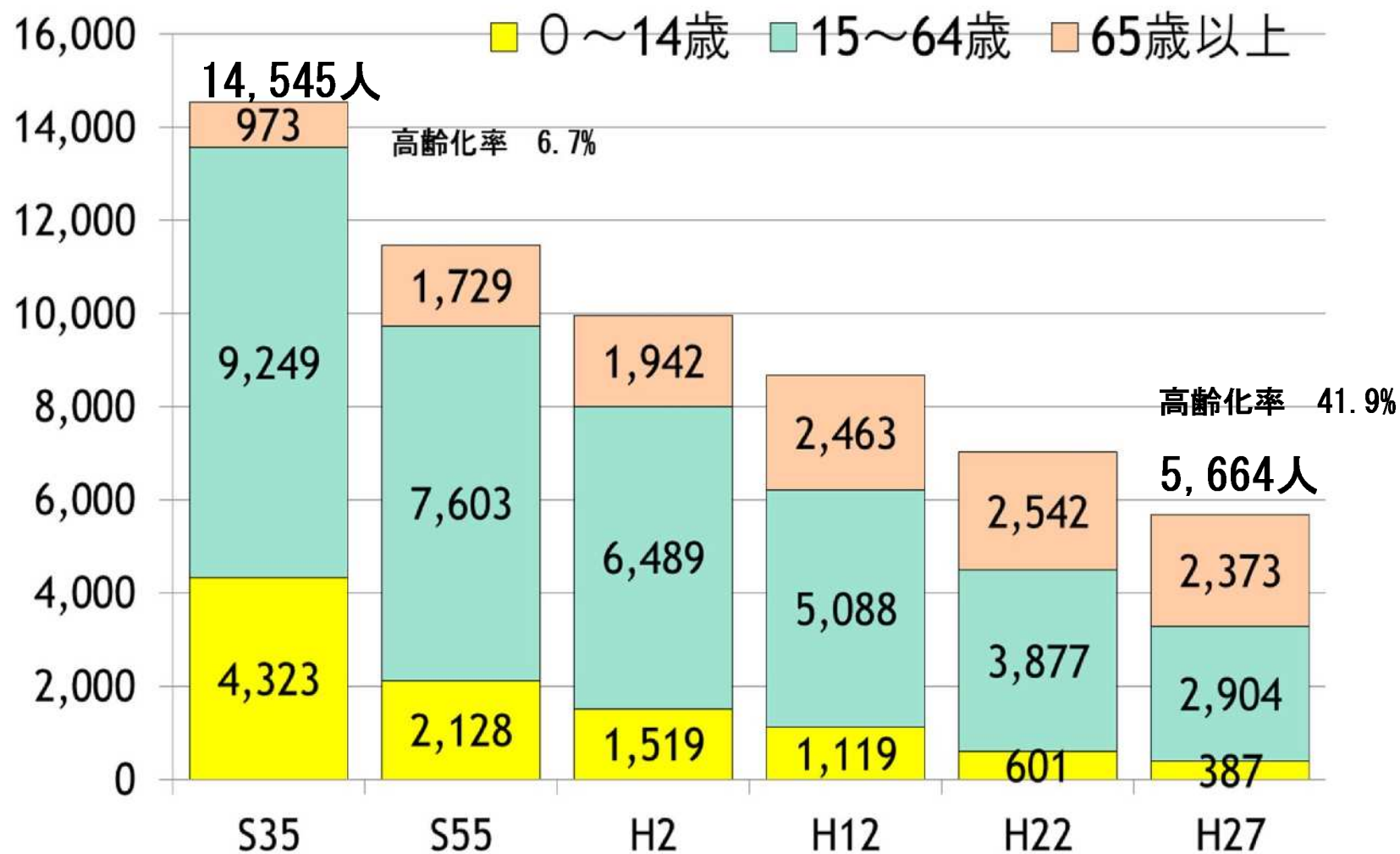
週に1回
実施

継続は力なり！

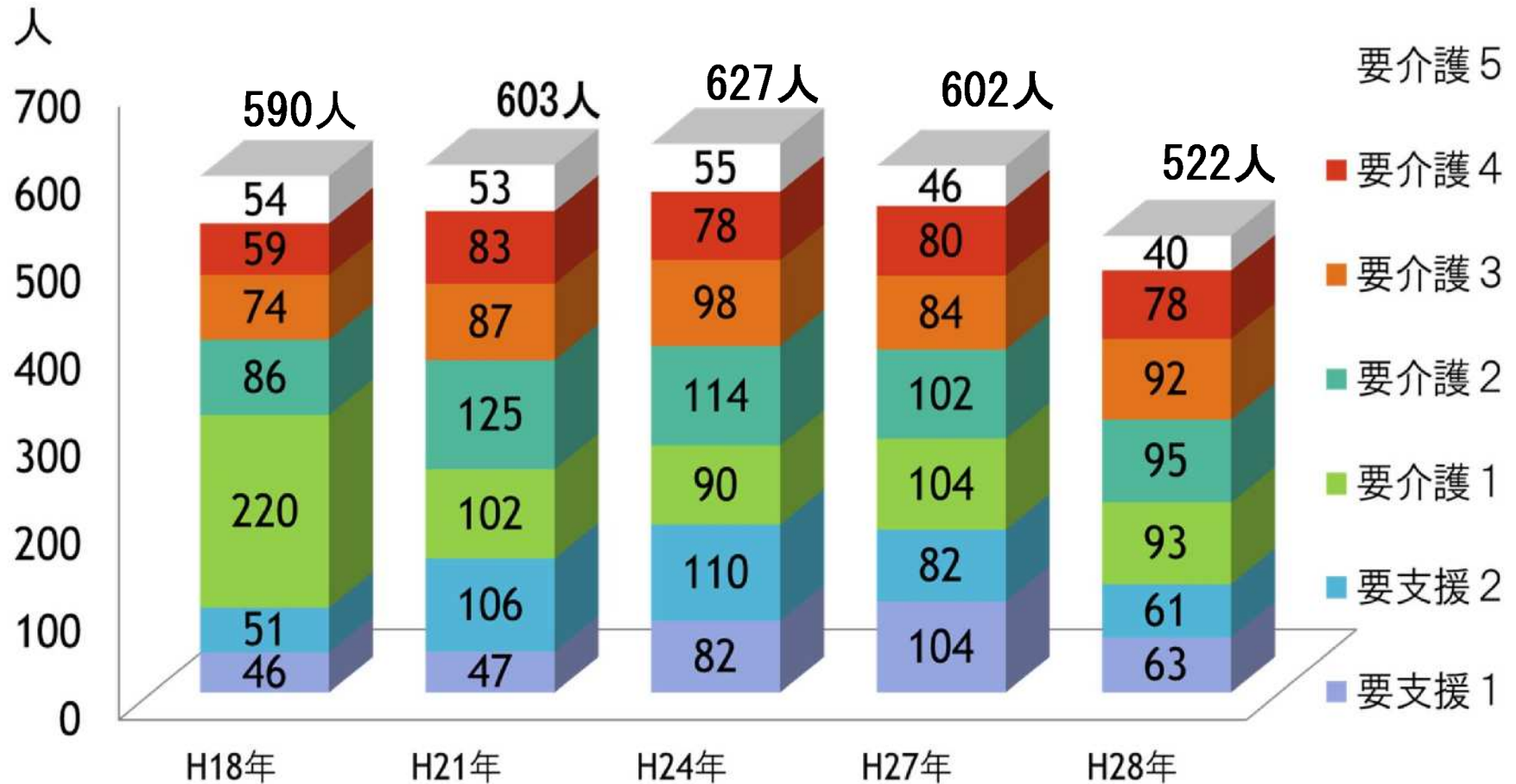
筋力アップ！



下市町の人口の推移（国勢調査）

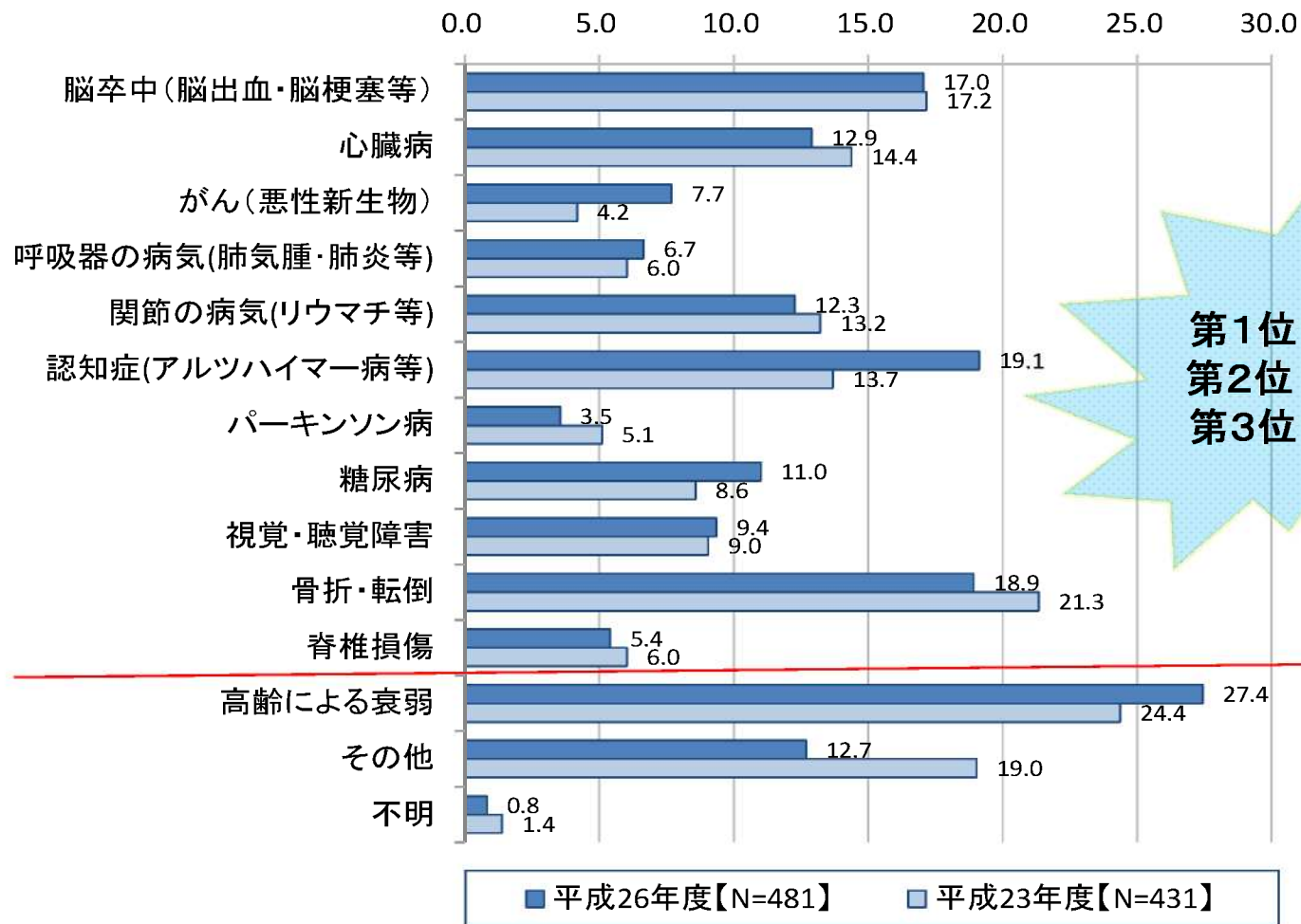


要介護認定者数の推移



		H18年	H21年	H24年	H27年	H28年
認定率	町	23.1%	23.5%	25.3%	23.9%	21.1%
	国平均	15.9%	16.8%	18.1%	17.6%	17.8%

介護が必要となった主な原因

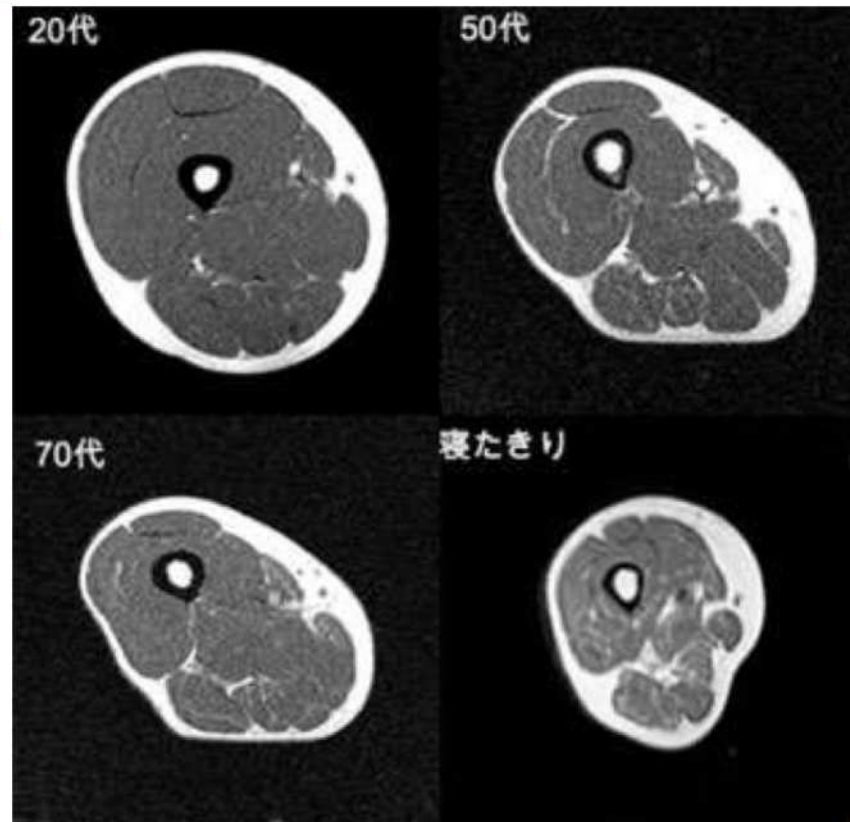


第1位 認知症
第2位 骨折・転倒
第3位 脳梗塞

平成26年6月実施「下市町日常生活圏域ニーズ調査」の結果

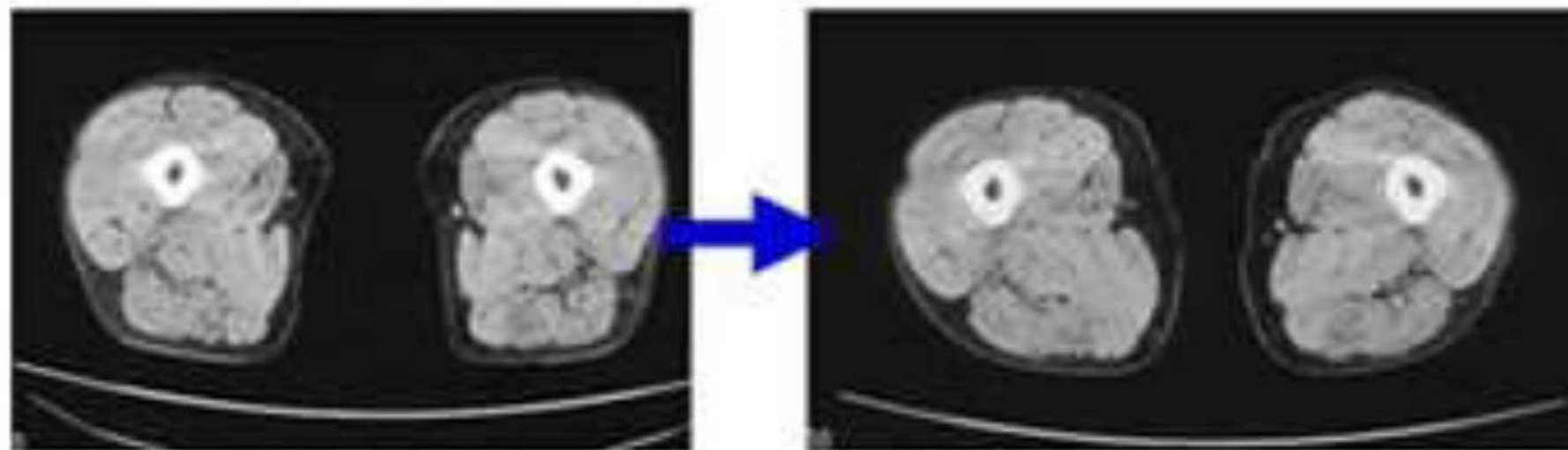
ふとももの断面図

20代と70代
の筋肉を見
比べて下さ
い！



トレーニング前

トレーニング後



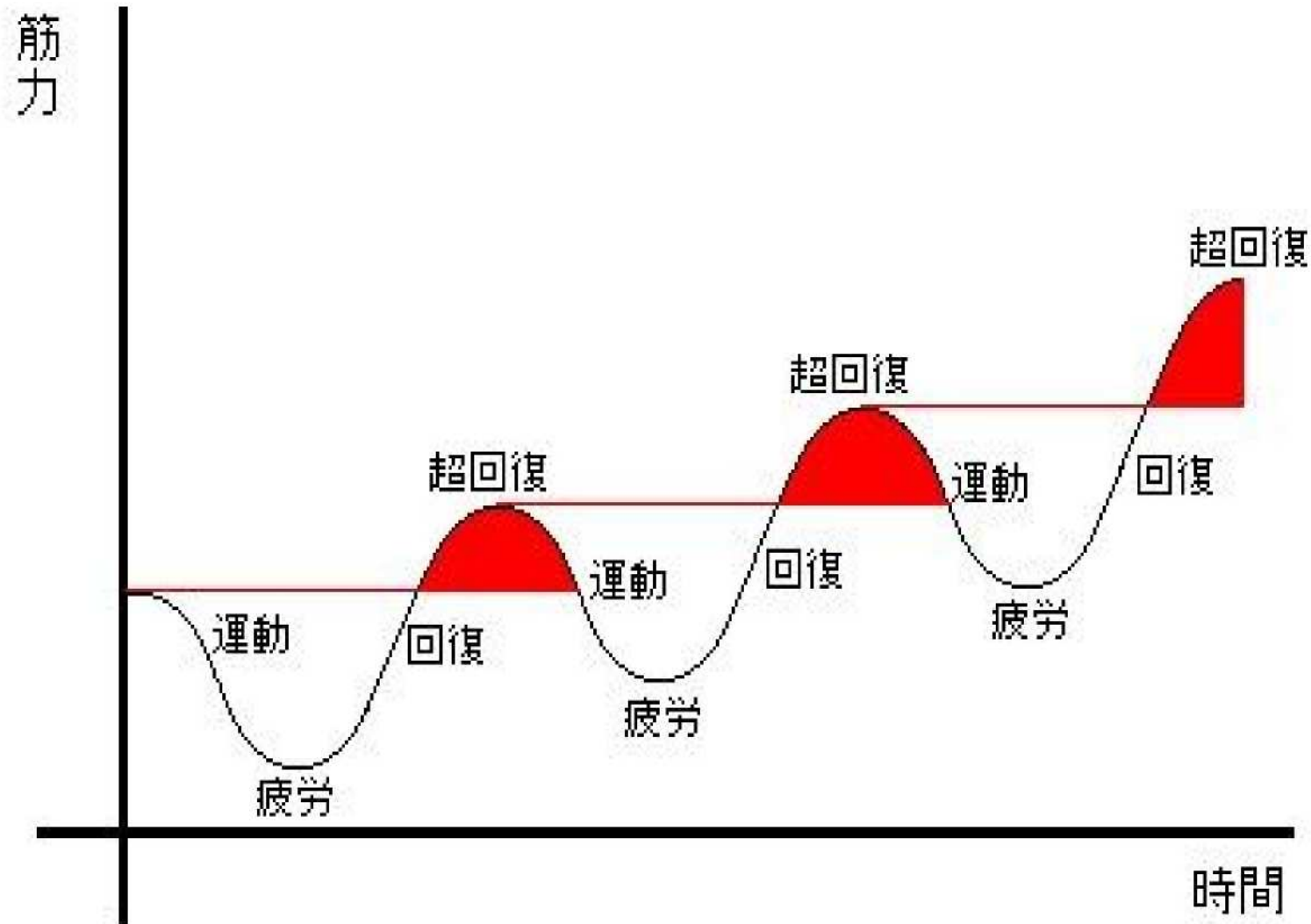
94.5 cm²

2.9% UP

97.2 cm²

T.K (90歳男性)

筋力増強のメカニズム



「いきいき百歳体操」ってどんな体操？

映像を見ながらゆっくり体操をします。

体操時間は約40分間です。

椅子を使うので安全です。

重りを使います。

自分にあった重さでできます。

最初に体力測定をします。

いきいき百歳体操の内容は？

高知市が平成14年に開発したおもりを使い、約40分のDVDをみながら行う筋力運動の体操です。

1 準備体操

2 筋力運動

1本200gで最大6本(1.2kg)までの負荷を増やすことのできるおもりを手首・足首につけて運動します。

3 整理体操

高齢者の健康を助ける4種類の運動

- 1、**持久力**運動 ウォーキング等
心臓・肺等の呼吸循環器系の機能を改善
- 2、**柔軟性**運動 ストレッチ等
転倒や突発的な事故による怪我を防ぐ
- 3、**筋力づくり**運動
自信をつけ、自立性を高める
- 4、**バランス**運動
転倒を防ぐ



これらの運動を
「いきいき百歳体
操」で行います！

いきいき百歳応援講座

(「いきいき百歳体操」を週2回3ヶ月間実施)

96歳虚弱女性

5メートル歩行時間

高知市(2002年)

前(9.2秒) 96F5mB.WMV

3ヶ月後(3.3秒) 96F5mA.WMV



いきいき百歳応援講座

(「いきいき百歳体操」を週2回3ヶ月間実施)

96歳虚弱女性

高知市(2002年)

タイムアップアンドゴー

前(27.4秒) 96FTugB.WMV

3ヶ月後(13秒) 96FTugA.WMV



参加された方の感想

- 腰・膝の痛みが和らいだ。
- 足が軽くなった。
- 階段の上り下りが楽になった。
- 仲間が増えた。
- 体操の後のおしゃべりが楽しい。

身体が良くなった以外にもこんな感想が...

住民同士のつながりが強くなり、地域全体が活性化



みなさんへのお願い

- この「いきいき百歳体操」は、**住民主体**の体操です。
- みなさんが**協力**しあって、**準備等**をお願いします。
- 最初の4回は、技術支援としてスタッフも参加しますが、その後は、**みなさんで行って頂きます**。
ただし、相談等あればいつでも対応します。
- 体操に参加される際は、**自己責任**をお願いします。

「いきいき百歳体操」をする上での 教室を始めるための条件

週1回、参加者4人以上
が会場に集って
「いきいき百歳体操」を
最低3か月間続ける



「いきいき百歳体操」をする上での 教室を始めるための条件

- ①会場を確保する
- ②テレビ・DVDデッキ・椅子の準備ができる
- ③教室の運営は、参加されるみなさんで行う



いつまでも住み慣れた町で

いきいきと笑顔で
暮らしていきませんか

お問い合わせは
下市町役場 健康福祉課
下市町地域包括支援センター
松田・岩尾まで

