

いきいき百歳体操で楽しく 交流しながら介護予防を

◆町では「いきいき百歳体操」を推奨しています

年をとると、体力や筋力が落ちて介護が必要になるのは仕方がないと思われたことはありませんか。筋肉は、いくつになっても鍛えることで筋力アップすることができます。1人で行う筋力アップの体操も、何人かで公民館などに集まって交流しながら、自分たちで楽しく筋力アップすることも大切です。

町では介護予防拠点（公民館など）で行う運動として「いきいき百歳体操」を推奨しています。「百歳体操」は、おもりバンドを使った筋力向上のための体操で

す。準備体操、筋力運動、整理体操から構成され、ゆっくりとした動きや椅子に座ったの動きが中心なので、体力が低下している人でも行うことができます。

●準備体操

- ① 深呼吸
- ② 肩と脇腹の伸ばし
- ③ 体ねじり
- ④ 首の運動
- ⑤ 足踏み
- ⑥ 股関節の運動
- ⑦ 膝伸ばし運動
- ⑧ 深呼吸

●筋力運動（おもりバンドを着用）

- ① 腕を前に上げる運動

●整理体操

- ① 肩の運動
 - ② 手首・腕のストレッチ
 - ③ 太ももの裏のストレッチ
 - ④ ふくらはぎのストレッチ
 - ⑤ 首の運動
- 特に「筋力運動」では、0キログラムから1・0キログラム（6段階）まで調整可能なおもりバンドを手首や足首に巻き付け、ゆっくりと手足を動かします。
- 「筋力運動」は、週に2回程度がいいと言われています。1回運動してから2、3日休んで筋肉の疲れをとることで、逆に筋力がつきやすくなります。

「いきいき百歳体操」に必要な物品は、椅子（背もたれの付いたもの）とおもりバンド、そして「いきいき百歳体操」のDVDを視聴するためのプレイヤーやテレビです。県内でも「百歳体操」の利用促進を行っており平成29年度には「百歳体操」の「くまもと県バージョン」のDVDが制作されています。

町内での「百歳体操」は、各地域で開催されている「地域の集い」や「介護予防サテライト事業」などで行われています。体操に参加された方からは、「椅子から立ち上がるのが楽になった」「足が上がるようになって、つまずかなくなった」などの効果を実感した声が届いています。

また、年に10回開催している「介護予防サポーター養成講座」でも毎回「百歳体操」の実施指導を行っています。

町地域包括支援センターでは、「百歳体操」の周知、「介護予防サポーター養成」以外に、「百歳体操」に取り組む介護予防拠点の立ち上げや活動を続けていくための支援を行っています。

「いきいき百歳体操」についてのご相談は、町地域包括支援センターまでご連絡ください。

▼お問い合わせ先

町地域包括支援センター

TEL 096・235・8711

話のあゆみだより

介護予防

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
古閑 裕子 保健師

町では、介護予防拠点で行う運動として「いきいき百歳体操」を推奨しています。おもりバンドを使った筋力向上のための体操で、体力が低下している人でも行うことができます。楽しく交流しながら筋力アップをしませんか。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



佐藤 恭志朗 くん (1歳)

父・純さん 母・貴久子さん
(芝原区)

笑顔いっぱい
明るく育ってね!

藤本 悠凜愛 ちゃん (11か月)

父・賢太さん 母・知恵美さん
(有安区)

元気にすくすく
育ってね♡♡♡



山田 千紗乃 ちゃん (1歳)

父・泰平さん 母・梨奈さん
(和田内区)

お兄ちゃん、お姉ちゃんと3人で
仲良く元気に大きくなってネ!!



Child-Care

11月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

3日(土) 運動会

14日(水) お誕生会(予定)

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

2日(金) ままごと遊び

3日(土) 竜野保育園運動会
(未就園児の競技があります)

5日(月) 戸外遊び

7日(水) 風船遊び

9日(金) おやつ作り(いきなり団子)

12日(月) お絵かき遊び

14日(水) お誕生会(予定)(要予約)

16日(金) ボール遊び

19日(月) 小麦粉粘土遊び

21日(水) お散歩

26日(月) 積み木遊び

28日(水) 園内散歩

30日(金) クリスマスリース作り

育児相談(電話・面接)
月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

11・12月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

11月15日(木) 午前9時

12月20日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

11月15日(木) 午前10時10分

12月20日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

12月14日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

11月13日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

12月21日(金) 午前9時30分

+ 3歳児健診

11月13日(火) 午後1時20分

●健康や福祉、介護、健康診断などに
関するご相談・お問い合わせ先

- ・町総合保健福祉センター
- ・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。