



2017年3月

いきいき百歳体操通信 創刊号

いきいき百歳体操通信をお届けします!!

相模原市では、高齢者をはじめとする全てのみなさまが、元気でいきいきと自分らしい生活を送ることができる地域の実現をめざし、誰もが気軽に取り組み、かつ効果的な「いきいき百歳体操」の普及を進めております。みなさまに末永く百歳体操を続けていただくため、各団体の取り組み状況や活動に役立つ情報等を定期的にお届けします。

いきいき百歳体操実施団体紹介 ~グループの取り組みを紹介します~

お気軽体操 (緑区)

会場：久保沢自治会館



平成27年5月から開始しました。元々行っていた体操に百歳体操を取り入れました。地区の盆踊りやウォーキング、秋祭りに参加する方もおり、百歳体操が身体に良いことを実感しています。また、準備体操を当番制にするなどの工夫も行っています。

望地・望み会 (中央区)

会場：望地自治会館



平成28年9月から開始しています。時々、前後に脳トレを実施しています。自分の健康により関心を持って、生活するようになった人が増えています。参加者の中には、腰、膝の痛みがなくなり、機敏に動けるようになったという方もいらっしゃいます。

東嶽之内ときわ会 (中央区)

会場：東嶽之内自治会館



百歳体操を始めてからちょうど1年が経過します。今では仲間が増え、午前と午後の2回に分け、毎週2回行っています。5種類の脳トレ、コグニサイズを約30分間実施し、介護予防に努めています。また、老人クラブの会員も増加しました。

フレッシュ あらいそ (南区)

会場：新戸デイサービス交流スペース

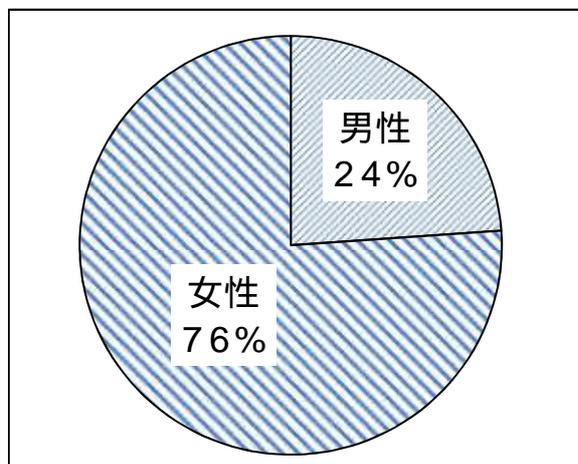


平成28年9月から開始しています。参加者との交流会を開催し、グループのつながりが強くなりました。参加者の中には、以前は買い物も娘に付き添ってもらっていたが、最近では一人で買い物へ行き、荷物も持ち歩けるようになった方もいらっしゃいます。

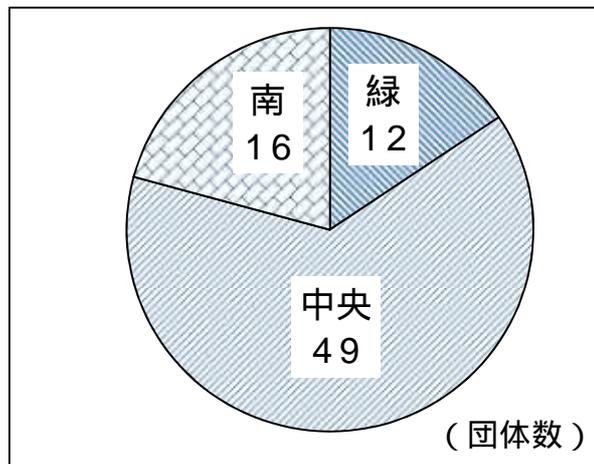
相模原市のいきいき百歳体操の実施状況を報告します!!

相模原市内で活動している百歳体操の実施団体は 77 団体、参加人数は 1,394 人になります。(H29年2月末現在)

参加者の男女比

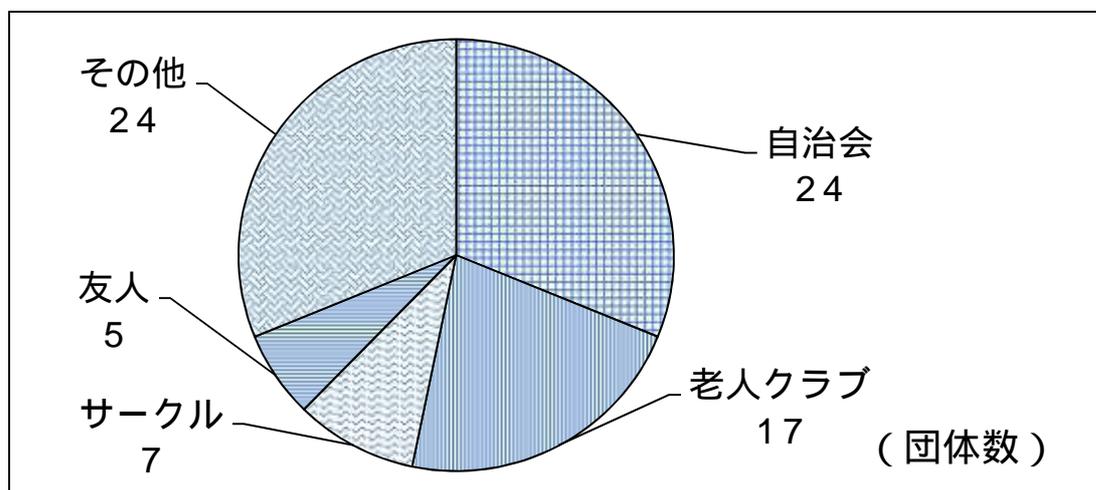


各地区ごとの団体数



参加者の男女比について、「女性」が76%と「男性」の24%より52%も多い結果となりました。また、地区で分けると「中央区」が49団体と一番多い団体数となりました。

参加団体の団体種別



参加団体の団体種別について、「自治会」と「その他」が24団体と一番多く、次いで「老人クラブ」が17団体という結果になりました。また、「その他」には、サロンや有料老人ホーム等が含まれています。

いきいき百歳体操通信へ団体の掲載を希望される場合は、地域包括ケア推進課(042-769-9249)までご連絡ください。

特集 アンケートの集計結果

アンケートへのご協力ありがとうございました！

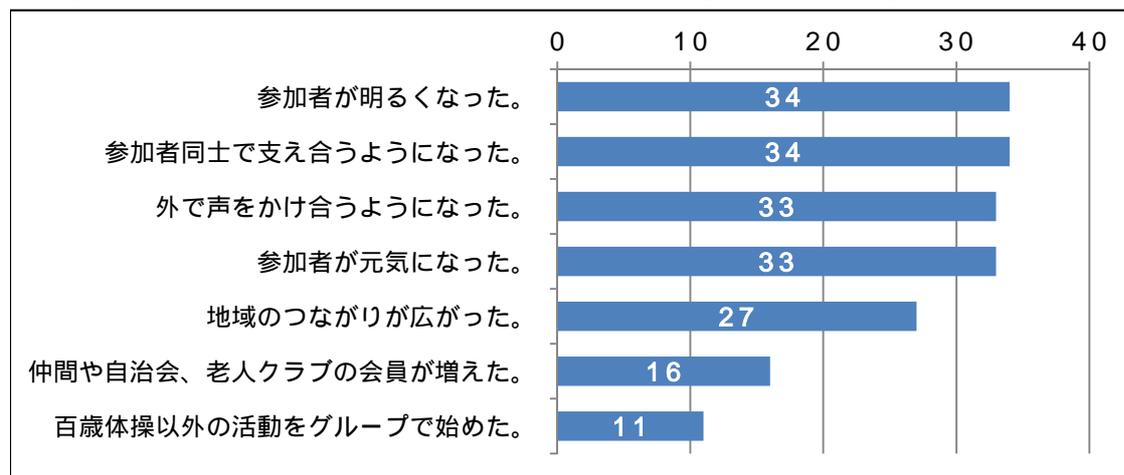


2017年1月～2月に活動団体に対してアンケートを実施いたしました。今回はいくつかの項目を厳選して、報告させていただきます。

- ・実施期間：2017年1月25日～2月8日
- ・対象者：2017年1月25日時点の実施団体（66団体）

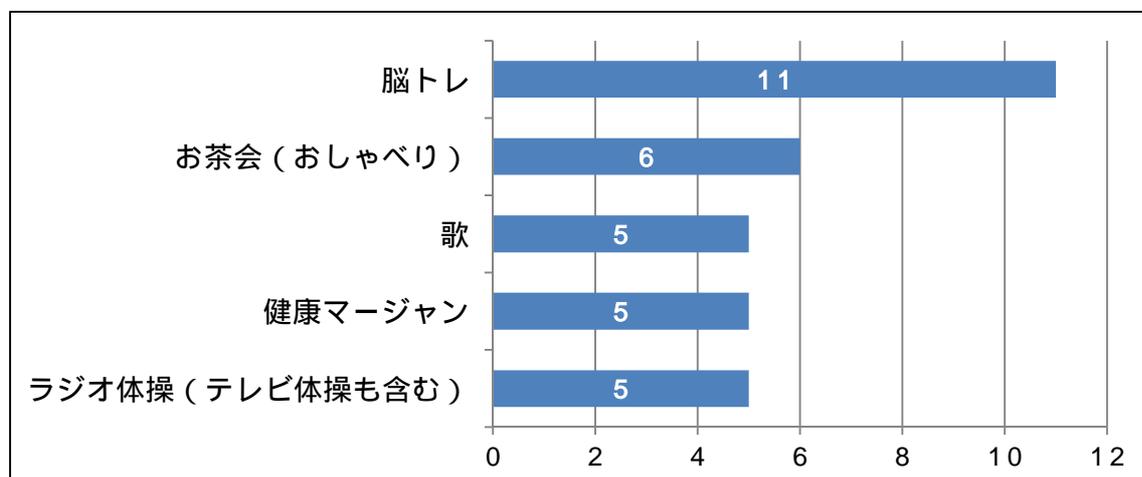
地域や団体への効果について 複数回答あり

「参加者が明るく元気になった」など、多くの方が効果を実感しています。



百歳体操以外の活動について（上位5つを表示） 自由記載欄等から集計

「脳トレ」など他の活動を交えている団体も多数ありました。



（皆さまにご記入いただいた自由記載欄から、抜粋して紹介させていただきます。）

軽度の認知症の方が参加され、周りの方々と話をされることで、楽しみながら参加を継続することができるようです。「つまずくことが減った」、「楽に歩くことができるようになった」等の声を多くいただいています。（緑区、女性）

自治会が存在しないマンションなので、百歳体操の実施は、交流できる場になり参加者全員から感謝されています。（中央区、男性）

元気に過ごしたいという意欲があるため、体操に参加している方が多いと思います。半年ごとに来て下さる体力測定も楽しみのようです。（中央区、女性）

安全で安心して体操に取り組むために

事故防止のためのポイント

いきいき百歳体操は、筋力・体力を向上し、いきいきと自分らしい生活を続けていただくための自主活動であり、自分の体調や安全管理も大切なポイントです。体操をして体調を崩したりケガをしたりしないように心掛けながら体操に取り組んでください。

- 1 体調が悪い時は決して無理をしないこと
- 2 自宅を出てから帰るまでが活動です。焦らず、気を抜かないこと
- 3 疲れを感じたら無理せず休憩を。水分補給は随時行うこと
- 4 過信は禁物！ 自分の身体と相談して取り組むこと

事故は防ごうとしても起きてしまうことがあります。心掛けひとつで、未然に防ぐことも可能です。

新規団体募集中



いきいき百歳体操はどうしたら始められるの？

＜ いきいき百歳体操を行うための条件

- 5人以上のグループで行うこと
- 週1～2回行う
- 映像を映すためのテレビやDVDプレーヤーなどを準備する

いきいき百歳体操を始める時に支援はしてもらえるの？

支援する内容

- 体操で使用するおもり(重錘バンド)1人2個、体操用DVD1枚
- リハビリテーション専門職の派遣(はじめの3か月間で5回、その後6か月ごとに1回)

いきいき百歳体操通信
創刊号 / H29.3.15 発行

編集・発行
TEL
E-mail

健康福祉局保険高齢部地域包括ケア推進課
直通 042-769-9249 / 内線 5736

hokatsucare@city.sagamihara.kanagawa.jp