



# いきいき

# 百歳体操通信

第6号

## 「いきいき百歳おくちの体操」完成!!

前回のいきいき百歳体操通信でお知らせした「おくちの体操」DVDが完成しました！  
みなさんの活動に取り入れてみませんか？ 体の健康はお口から。おくちの体操を行うことで、楽しく食べ、元気な体を作りましょう！



おくちの体操をするとどうなるの？

お口周りの筋力がアップし、発音が改善しますことで、相手に言葉が伝わりやすくなります。  
また、噛む力のアップを図り、食べてもむせにくくなるなどの効果が期待できます。



誰でも使えるの？

いきいき百歳体操と同じように、定期的におくちの体操を行うグループへ無料でお貸しします。  
いきいき百歳体操のDVDと同様に、個人には貸し出しませんのでご了承ください。

### 配布対象

いきいき百歳体操のグループへ1枚貸し出します。  
(使用しなくなった場合はご返却していただけます。)

### 入手方法

お住まいの地区を担当している高齢者支援センターへ直接取りに行くか、電話等でお問い合わせください。



# これからの健康づくりは“栄養”も意識しましょう

食事をきちんととっていても加齢とともに筋肉量や骨量は減少していきます。さらに低栄養状態になると、筋肉量の減少が現れ転倒しやすくなってしまい、骨折の危険性が増加します。

低栄養状態では、運動を行っても筋肉が付きません。免疫機能が低下し、風邪などの感染症やがんなどの病気を引き起こしやすくなります。

## 低栄養の予防

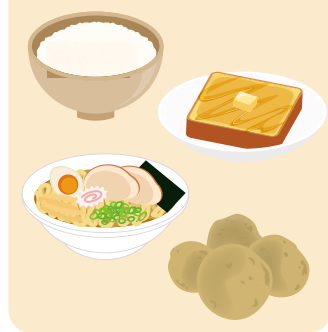
### 1日3食食べましょう!

1回に食べられる量が少なくなるので、一日3食食事をしないと一日に必要なエネルギーやたんぱく質が不足しやすくなります。

### バランスよく食べましょう!

毎食①②③を揃えることが大切で、バランスよく食べると筋肉もつきやすくなります。

#### ①ご飯類：ご飯、パン、麺、イモ等



#### ②たんぱく質が多い物：肉、魚、卵、大豆製品（豆腐・納豆・おから等）乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルト等）



#### ③野菜類：野菜、キノコ、海藻等



### おすすめ…足りないものを追加してバランスを良くしよう!

- 甘い菓子パンとコーヒー  
⇒ツナ缶と野菜でサラダを追加、コーヒーに牛乳を入れる  
⇒卵、ソーセージなど使った調理パンや野菜が入ったサンドウィッチに変更する
- ざるそば  
⇒納豆、野菜、海藻などを追加する  
※腎臓の働きが低下している人はたんぱく質の取り方に注意が必要です。主治医にご相談ください。

### 楽しく食べましょう!

外出する機会を作り、誰かと一緒に食事を楽しみましょう



## 栄養状態の確認

定期的に体重をはかっていますか？

体重は健康のバロメーターです。普段から体重をはかって栄養状態を確認しましょう。半年で2～3kgの体重減少は要注意です。

|     |       |
|-----|-------|
| 体重： | kg    |
| 令和  | 年 月 日 |

# いきいき百歳体操実施団体 ～グループの取り組みを紹介します～

## にろーね体操クラブ (緑区)

会場 葦尾根自治会館



百歳体操をきっかけに、地区の人たちのつながりが強くなりました。無理しないことが継続の秘訣。役割を分担することで役員がいなくても自主的な運営ができています。体操を始める前には片足立ちの練習を行い、よろめきやつまづきが減るなどの効果が現れています！

## コスモスハウス (中央区)

会場 コスモスハウス



市内で4番目に百歳体操を始めて、丸4年が経過しました。今も週2回、無理せず各自のペースでコツコツ続けています。百歳体操を続けることが、いつまでも変わらぬ若さを保つ秘訣!?立ち上がりが楽になるなど、日ごろの動作の維持につながっています。

## なごみの会 (中央区)

会場 県営上矢部団地集会所



東日本大震災の被災地支援をきっかけとして活動を始め、百歳体操は4年目に入りました。活動日は午前中に創作活動、午後はラジオ体操と百歳体操、脳トレ、お茶会など1日を通して楽しんでいます。心掛けていることはよく笑うこと。今日もみんなの笑い声が集会所に響いています。

## 上鶴間百歳体操会 (南区)

会場 上鶴間こどもセンター



毎回約30名を超えるたくさんの参加があり、体操中も数を数える元気な声が会場に響き渡っています。体操を始めてから、重い荷物が楽に持てるようになった、たくさん歩けるようになった、知り合いが増えた、などの効果を感じています。脳トレや口腔体操、歌唱も取り入れ、楽しく活動しています。

取り組みをご紹介いただけるグループを募集しています。  
ご希望のグループは、地域包括ケア推進課までご連絡ください。

# こんな場所でも百歳体操やっています！

5人集まって体操を映し出すことができれば、どこでも百歳体操を行えます！

## 桂北小学校（緑区）



下町地区いきいき百歳体操のみなさん

子ども達の下校後に教室を借りて体操しています。



## みどり家（中央区）



みどり家いきいき体操のみなさん

食堂の開店前にお店を使わせてもらっています。おにぎりや焼きたてのパンが大好評です。



## 喫茶室ノスタルジー2階（中央区）



ハッピーアワーのみなさん

体操の後は吹き矢を行います。時々行う食事会も楽しみです。



## 個人のお宅（南区）



野の会のみなさん

希望者をご自宅に招いて体操を行っています。

## 第2回いきいき百歳体操交流会開催決定！！

今年もいきいき百歳体操交流会を行います。申し込み方法等の詳しいお知らせは後日ご案内します。どなたでもご参加いただけますので、ご家族・ご友人をお誘いあわせのうえ、お越しください！

【日 時】令和元年11月29日（金）午後1時～3時30分

【会 場】相模原市民会館ホール（中央区中央3-13-15）

【定 員】500人（申込順）【参加費】無料



ピアノの生演奏に合せて、長野信一さんと一緒に体操しよう！

### 百歳体操をしているなかで困ったこと、分からないことがあったときには？

お気軽にお近くの高齢者支援センターもしくは地域包括ケア推進課までお問い合わせください。

### 百歳体操通信を相模原市HPにも掲載しています！

パソコンや携帯・スマートフォン（一部を除く）でも確認できますので、ご家族やご友人にもご紹介ください！（下のQRコードからも確認できます）

<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/kaigo/1007028.html>

いきいき百歳体操通信 第6号

発行日 || 令和元年9月10日

編集・発行 || 健康福祉局保険高齢部地域包括ケア推進課 ☎ 042-769-9249（直通）

E-mail || [hokatsucare@city.sagamihara.kanagawa.jp](mailto:hokatsucare@city.sagamihara.kanagawa.jp)

