

集う、話す、動く

いきいき百歳体操の ココがすごい！

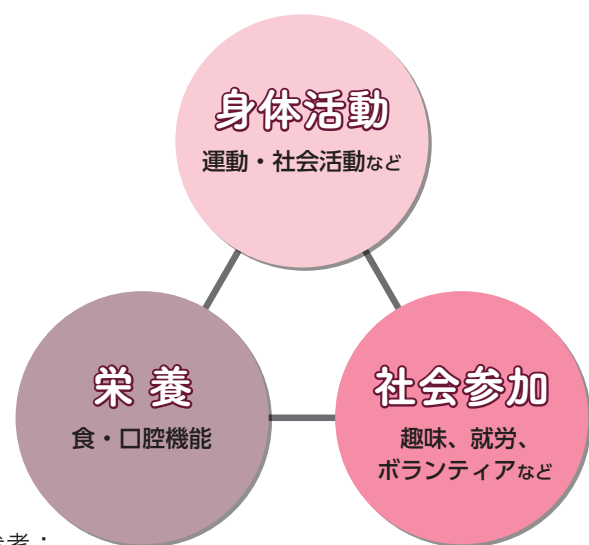
いきいき百歳体操は、高知市発祥の筋力アップを目的とした体操です。椅子に座ってゆっくりと体を動かすことで、筋力がつき、転倒しにくい体をつくりまします。体力に合わせ、おもむきを使うことでより効果が期待できます。また、体操を通じて地域とのつながりや新たな交流の場、互いの見守りにもつながっています。

べる力や飲み込む力など口腔機能の向上を目的とした「かみかみ百歳体操」や、2つの動作（運動・考える）を同時に行うことで認知機能の維持・向上を目的とした「しゃきしゃき百歳体操」があります。

現在、85団体（令和5年12月末時点）が各地域で百歳体操に取り組んでいます。



問い合わせ 地域包括ケア推進課 ☎09167



参考：
広報誌「厚生労働」2021年11月号

介護予防は、歩く、筋力トレーニングなどの「身体活動」、たんぱく質を意識したバランスの良い食事をとるといった「栄養」、サロン活動やボランティア活動に取り組むなどの「社会参加」の3つの柱をバランスよく実践することが大切です。

介護予防に必要な 3つの柱

「フレイル・ドミノ」

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です
参考：東京大学高齢社会総合研究機構ホームページ

※「フレイル」とは、加齢にともない気力や体力などの活力が低下した状態のこと

筋力低下が
要介護の要因に

市では、「骨折・転倒」が原因で要支援が必要となった人の割合が、全国と比べ高いという実態があります。加齢とともに筋力が低下することで、転倒リスクは高まります。早い段階から転倒・骨折しない身体づくりやフレイル（※）予防に取り組むことが大切です。

いつまでも住み慣れた地域で自分らしく元気に暮らし続けられるためのエッセンスが詰め込まれた「いきいき百歳体操」が注目され、体操に参加する人が増えています。