

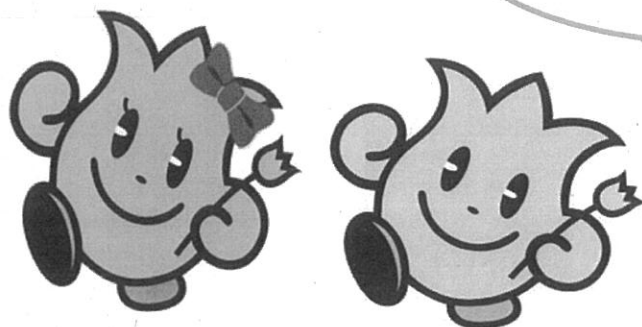
ちょっこやってみよまいけ！！

いきいき百歳体操

動きはゆっくり
簡単！

何歳からでも
筋力アップ！

筋力に合わせて
重りを調整



百歳になっても
元気で楽しく生活しよう！

＜お問合わせ＞ 砺波市地域包括支援センター
〒939-1398 砺波市栄町7番3号
電話：0763-33-1345 FAX：0763-33-7622

砺波市の高齢者の現状

新規で要支援・要介護認定申請をされる方では、比較的介護度の軽い要支援1・2、要介護1と認定される方が増えています。

また、申請理由では骨関節疾患・骨折などの運動器疾患による申請が多いことがわかりました。次いで、認知症や脳血管疾患なども見られます。

膝や腰の痛みで
支援が必要になる
人が増えています。

要支援1・2、要介護1の申請理由（R3年度）

	第1位	第2位	第3位
要支援1	骨関節疾患	精神・認知症	心疾患
要支援2	精神・認知	骨関節疾患	脳血管疾患
要介護1	精神・認知症	脳血管疾患	骨関節疾患

地域包括支援センター調べ

これからの介護予防は、

- ①歩いていける身近な場所で
- ②継続して運動し
- ③仲間と一緒に「楽しく集う場」を持つこと

運動器疾患は継続して運動することで予防できます。また、運動により脳の血流も良くなり、なじみの仲間と話をすることにより意欲的に生活でき、認知症の予防にもつながります。

今後ますます高齢化は進みますが、継続して運動し楽しく集う場があればいくつになっても心も体も元気で生活できます。



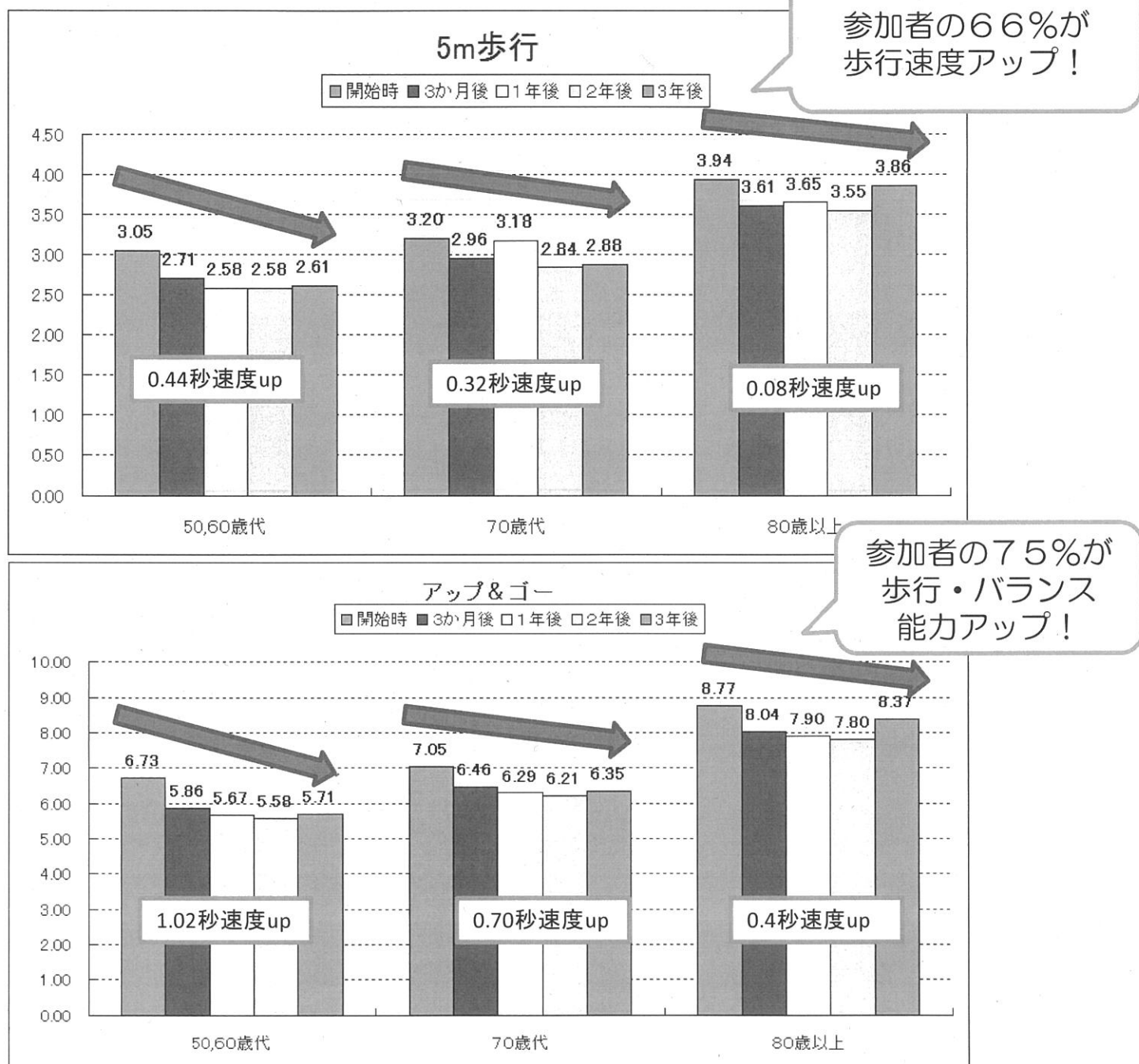
いきいき百歳体操
みんなで始めてみませんか？



★いきいき百歳体操の効果は絶大★

心も身体も元気な高齢者が増えています

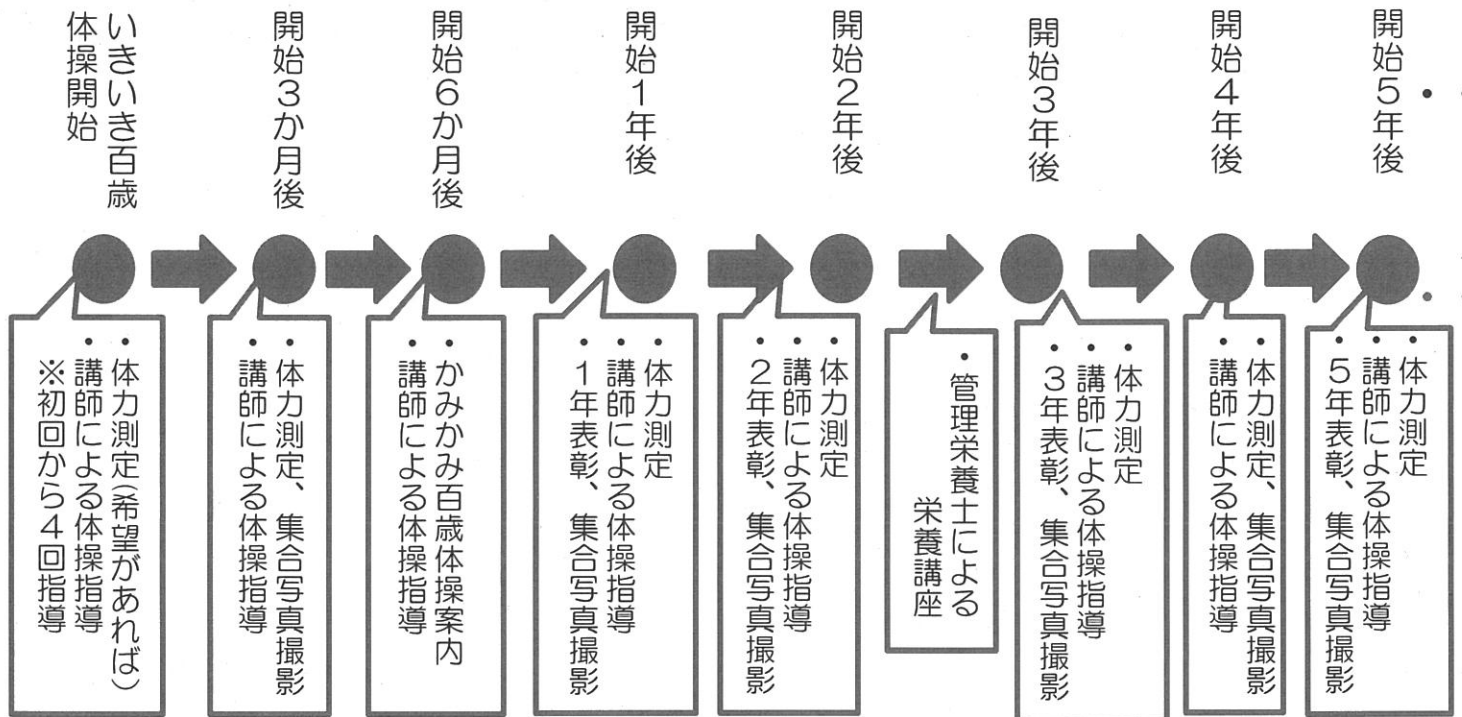
平成27～令和3年度、砺波市でいきいき百歳体操を実施された56グループの体力測定結果を、いきいき百歳体操開始時、3か月後、1年後、2年後、3年後で比較しました。



<アンケートより>

- ・孫と遊んでも、疲れが残らなくなった
- ・膝の痛みが楽になった
- ・歩きやすくなり、散歩が楽しくなった
- ・出かける楽しみが増えた
- ・コレステロールの数値が下がったなどなど

いきいき百歳体操支援計画



5名以上
OK!

「いきいき百歳体操」グループ募集!

地域の仲間と集まって、「いきいき百歳体操」をしませんか?
自主的に継続して体操するグループを募集します。

<体操の内容>

重りバンドを使用した筋力運動(約30分)

<実施の条件>

○週1回、3か月以上継続する

○下記のものはグループで準備してください

・会場・椅子・DVDを見る設備(DVDプレイヤーやテレビ)

○参加人数は5人以上でお願いします

※重りバンド・DVDは市より貸出します ※重りバンドの貸出期間は2年間

※開始1か月間は講師を派遣します(無料)

体験コース(1回)もありますので

お気軽にお問合わせください!

<申込み・お問合せ>

砺波市地域包括支援センター(砺波市役所高齢介護課内)

電話: 0763-33-1345