

# 「いきいき体操」はじめてみませんか？

～100歳になっても自分の足で歩き続けられるからだをめざして～

「いきいき百歳体操」は、地域の人たちと交流しながら体力づくりに無理なく取り組める、やさしい筋力運動です。

このたび、いっそう幅広い世代の人に親しみを持って参加してもらえよう愛称が公募され、107件の応募がありました。選考の結果、「世代を問わず、誰もがいつまでも、いきいきと活動を続けてほしい」という思いを込め、愛称が「いきいき体操」に決定されました。



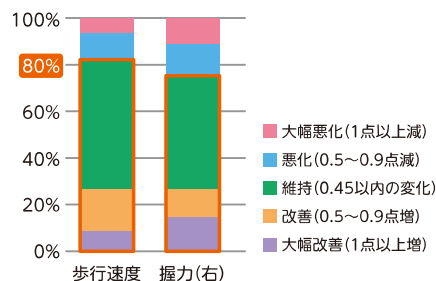
鹿沢いきいき教室

## データからわかる、いきいき体操の確かな効果

### 2年連続で体力測定に 参加した人の経年変化

体操を2年間継続した参加者の体力測定結果の変化を示したグラフです。歩行速度・握力の両項目において、約80パーセントの人が数値を「維持」または「改善」できています。

一般的に身体機能は、加齢とともに低下する傾向にあります。多くの参加者がその低下を抑え、安定した数値を維持することができています。このことから、体操への継続的な参加が、身体機能の維持や改善に役立っていることが分かります。

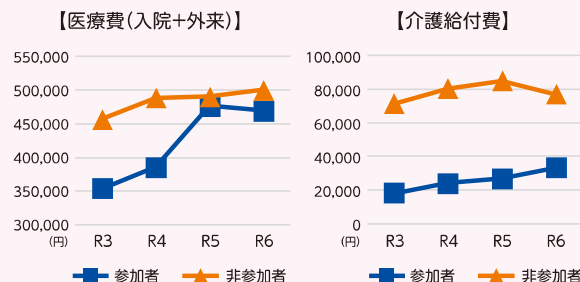


### 参加者の医療費や 介護給付費

体操に参加し、体力測定を実施した人と体操に参加していない人\*について、年度別の医療費と介護給付費を比較したグラフです。体操に参加している人は、参加していない人と比べて、1人当たりの医療費や介護給付費が低い傾向にあります。

体操への継続的な参加が、医療費などを抑制し、健康的な身体づくりにつながっていることが分かります。

\*年齢や病院の受診状況、要介護度などを考慮した「体操に参加可能な健康状態にある人」同士を比較しています。



最高齢95歳の教室世話役！  
下谷さんに聞く、いきいき体操10年の歩み

## 「自分の足で歩き続けたい」



しもたにあつし  
下谷 厚さん(95歳)

平成29年に老人会として公民館で教室を始めてから、今年で約10年目となります。平成30年からは、活動拠点を民家に移し、週2回のペースで教室を開催しています。

最初の3年は参加者が定着せず苦労もありました。それでもあきらめず続けているうちに体操を理解し、継続を希望する同志が集まってくれました。95歳になった今でもスタスタと自分の足で歩き、好きなことができる自分の時間を持つて生活している私を見ると、みなさん驚かれます。「いきいき体操」を続けてきたことが、日々の生活を支え、なんとか踏みこたえてこられたのだと感じています。

市の方針にもある「100歳まで自分の足で歩き続ける」ことをめざして、これからも続けていきたいと思っています。



## 心身ともに健康的な生活を送るために

年齢を重ねても「できること」を増やし、毎日自分のペースで暮らすためには、次の3つの力が大切です。いきいき体操は、これらの力を自然に育ててくれる活動です。

- 1 動く力** 立つ・歩く・持ち上げるなど、生活の基本となるからだの力
- 2 つながる力** 仲間と笑い合い、支え合う地域のつながり
- 3 続ける力** 無理なく習慣にしていける気持ちと環境

いきいき体操の実施状況 市内でいきいき体操が実施されている状況は次表のとおりです。

|    | 65歳以上人口 | 登録者数 | 登録率   | 教室開設数 |
|----|---------|------|-------|-------|
| 山崎 | 7376人   | 933人 | 12.6% | 58か所  |
| 一宮 | 2938人   | 470人 | 16.0% | 35か所  |
| 波賀 | 1322人   | 185人 | 14.0% | 16か所  |
| 千種 | 1145人   | 189人 | 16.5% | 13か所  |

## 継続して参加しましょう！



さとむら かずなり  
里村 一成さん

「いきいき百歳体操」への継続的な参加は体力の維持向上だけでなく、健康を保つのに効果的です。ぜひとも継続的な参加をおすすめします！

兵庫県国民健康保険団体連合会  
保険事業評価委員会副会長  
京都大学 非常勤講師

各教室では口腔体操などを組み合わせたり、昼夜2部制にしたり、さまざまな工夫を凝らして実施されています。

まだ参加したことない人も、ぜひこの機会にはじめてみませんか？

参加を希望する人は、福祉相談課(☎63-3167)または最寄りの保健福祉課(一宮☎72-2100、波賀☎75-8800、千種☎76-8600)まで連絡してください。お住まいの自治会での開催状況などを知ることができます。