



南阿那志地区の100歳体操

新横公会堂にて
毎週金曜日 午後1時30分～



沼上地区の100歳体操

沼上集会所にて
毎週金曜日 午後1時30分～



関地区の100歳体操

芝田集会所にて
毎週火曜日 午後1時30分～

100歳体操の会場に行ってみよう！
現在、町内6か所で100歳体操を行っています。お近くの会場にぜひ足を運んでみてください。
※開催地区の都合により日程変更やお休みする場合があります。
詳しくは地域包括支援センター（☎76-1325）へお問い合わせください。



イラスト作成：岡山県津山市

100歳体操とは…
椅子に座り、おもりを使って行う体操です。週1回以上継続して実施することで、筋力やバランス力が向上し、転倒による骨折や寝たきり予防が期待できます。
準備運動、おもりを使う筋力運動、整理体操の3つで構成され、日常生活でよく使う腕や足などの筋肉が鍛えられます。ほとんどが椅子に座った状態で行うので、無理なく気軽に行えます。活動は地域の皆さんが主体で行っており、いきいき100歳体操を学んだ介護予防サポーターが支援しています。



下児玉地区の100歳体操

殿ヶ谷戸観音堂集会場にて
毎週水曜日 午後1時30分～



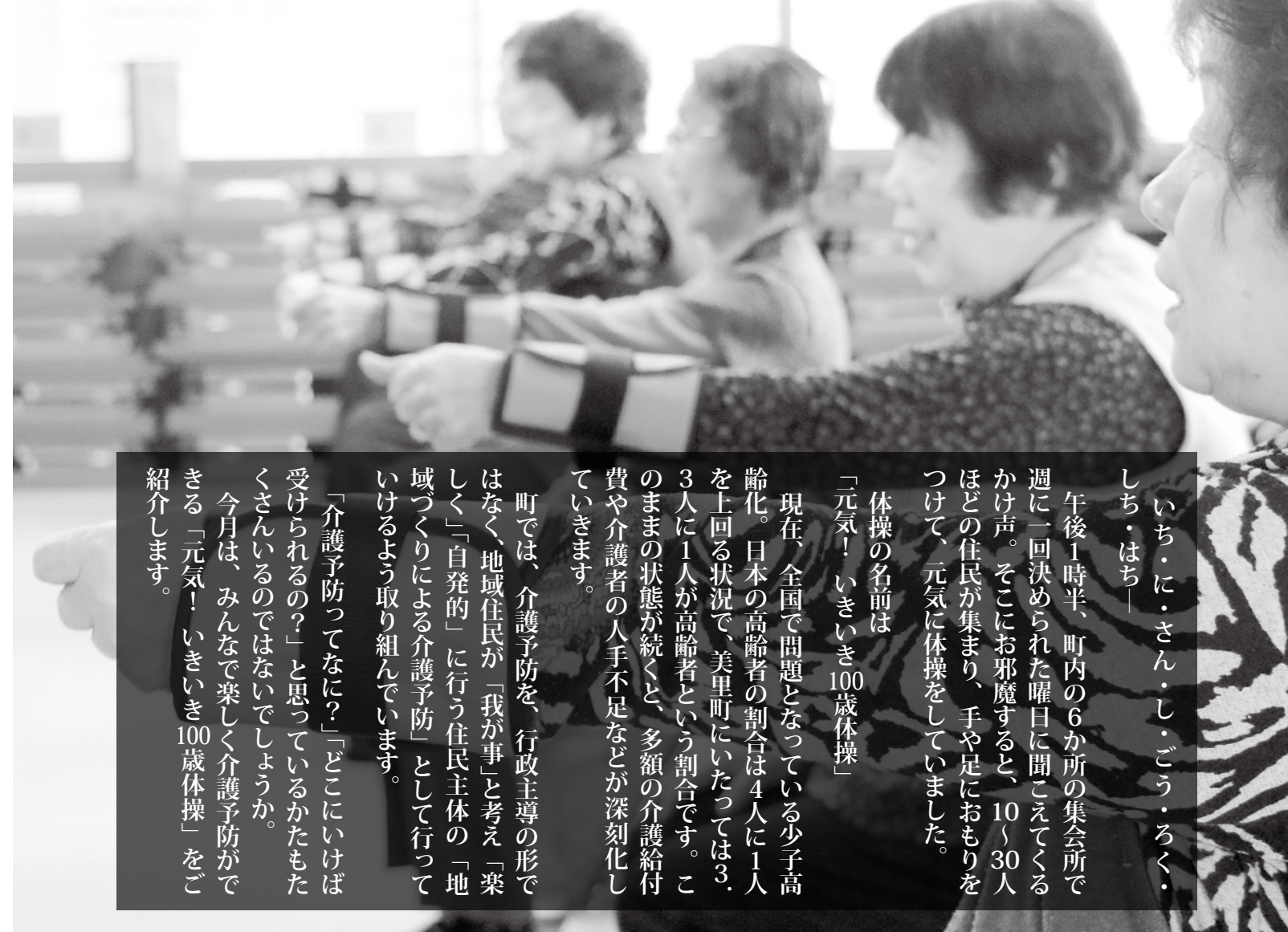
北阿那志地区の100歳体操

元阿那志公会堂にて
毎週月曜日 午後1時30分～



白石地区の100歳体操

白石公民館にて
毎週火曜日 午後1時30分～



いち・に・さん・し・ごう・ろく・しち・はち
午後1時半、町内の6か所の集会所で週に一回決められた曜日に聞こえてくるかけ声。そこにお邪魔すると、10～30人ほどの住民が集まり、手や足にもりをつけて、元気に体操をしていました。
体操の名前は「元気！いきいき100歳体操」
現在、全国で問題となっている少子高齢化。日本の高齢者の割合は4人に1人を上回る状況で、美里町にいたっては3.3人に1人が高齢者という割合です。このままの状態が続くと、多額の介護給付費や介護者の人手不足などが深刻化していきます。
町では、介護予防を、行政主導の形ではなく、地域住民が「我が事」と考え「楽しく」「自発的」に行う住民主体の「地域づくりによる介護予防」として行っているよう取り組んでいます。
「介護予防ってなに？」「どこにいったら受けられるの？」と思っているかたもたくさんいるのではないのでしょうか。
今月は、みんなで楽しく介護予防ができる「元気！いきいき100歳体操」をご紹介します。

介護予防をきっかけに 地域での『つながり』『見守り』『支え合い』 = 元気！いきいき100歳体操
～支え手不足を補うには、要介護者を減らし、支え手を増やす「新しい形の介護予防」が必要！～

◆地域づくりによる介護予防

【みんなと一緒に行う】

みんなで誘い合って活動に参加することで、外にでるキッカケになり、ひきこもり防止になります。また地域の人同士が交流することで、地域での見守りや支え合いが生まれます。さらに、みんなと一緒に活動することで、生活に張り合いが生まれます。

【近くで行う】

歩いて行ける集会所などで実施する事で送迎問題が解消されます。大切なのは、「歩いて通える場所」です。

【楽しみごとを行う】

介護予防の活動だけでなく、茶話会など様々な楽しみごとを追加することが継続のコツです。

◆支え手不足を補うには

①元気な高齢者も支え手に

若者の人口が減少するこれから、元気な高齢者にも、支え手として活躍してもらう必要があります。そこで大切なのは、支え手となる高齢者の健康づくりです。

②要介護者を減らす

介護が必要になる前に、しっかりと健康づくりに取り組み、要介護状態になることを減らすことで、支え手の負担を軽くします。大切なのは筋肉を作って貯めること、「貯筋」です。