

2 介護予防

いきいき百歳体操

●内容●

「しんどくなってきた時がはじめどき まずは3ヶ月、やってみませんか？」

南あわじ市では

- ・元気な人にはずっと元気で
- ・ちょっと弱ってきたなという人には再び元気に
- ・介護保険サービスなどの支援が必要な人でも、自分でできそうなことは少しでも自分でできるようにしてもらうために、介護予防に取り組んでいます。そのひとつとして、地域の公民館や公会堂など身近な場所で取り組む「いきいき百歳体操」が広がっています。

いきいき百歳体操とは、椅子に座ってDVDを見ながら行う筋力運動です。手首や足首におもりをつけ、DVDに合わせてゆっくりと動かします。

椅子から立ち上がって立位のとれる方なら誰でも実施できます。

おもりは0~2kgまで調節が可能なので、その人の筋力や体力に合わせて行うことができます。



体操の内容

- ・週1~2回
- ・1回約30分
- ・DVDを見ながら



参加する方法

近所の会場に行ってみましょう
(開催場所一覧参照)



新しく始める方法

3人以上の仲間を集めて
必要な物品を用意しましょう
※詳しくはお問い合わせください

こんな効果があります

- 参加者の声 「足腰の調子がよくなり、グラウンドゴルフに復帰できた」
「杖がいらなくなった」「体操を始めてから調子がいい」 など
- 体操の継続により、歩行速度や歩行能力が改善することが研究で実証されています
- 地域ぐるみで取り組むことで、閉じこもり予防や認知症予防効果も得られます

●対象者●

65歳以上の方、3人以上のグループ

●問い合わせ先●

地域包括支援室 ☎43-5237 (南あわじ市役所本館1階)

＜南あわじ市 いきいき百歳体操開催場所 一覧＞

R7.2.7

地区	会場名	実施日	地区	会場名	実施日
緑地区	1 山添公会堂☆♥	月 13:30～	三原地区	1 大榎列公会堂◎	金 13:30～
	2 川向公会堂(多目的ホール)◎☆♥	月 13:00～		2 幡多地区営農センター(上幡多)◎	火 13:30～
	3 緑老人福祉センター(緑グループ)☆♥	火 14:00～		3 榎列・倭文 天理教淡路三原分教会(掃守)☆	金 13:00～
	4 大丸公会堂◎♥	木 13:30～		4 倭文 委文公会堂◎☆♥	金 13:30～
	5 広田 中田公会堂◎	火 14:00～		5 倭文 おのころ(下幡多公会堂)☆	金 13:30～
	6 市場公会堂♥	水 15:00～		6 賢光寺 薬師庵(小榎列)	金 14:00～
	7 緑風館(藤南会)◎	木 9:30～		6 八木 あかとんぼ(八木大久保)	金 14:45～
	8 徳原公会堂	日 13:30～		7 八木 八木地区公民館◎	火 10:00～
	9 中筋地区農村集落多目的共同利用施設☆	月 13:30～		8 八木 八木馬回(やさしや)◎	金 10:00～
	10 コミュニティプラザながた◎	月 13:15～		9 平成病院	水 13:00～
	11 倭文 倭文公民館(倭文庄田)◎☆♥	木 9:30～		10 青木公会堂(青木の集い)◎☆	月 13:30～
	12 土井集落センター(谷華会)◎☆♥	金 9:30～		11 福永コミュニティプラザ◎☆	水 8:30～
南淡地区	1 福良地区公民館(うずしお生活学校)◎☆♥	水 14:00～		12 市 いちばん星(市福永)	水 13:15～
	2 福良地区公民館(なかよし会)◎	火 10:00～		13 十一ヶ所老人福祉センター♥	木 10:00～
	3 ハッピーふくら(旧福良保育園)☆	金 13:30～		14 三條公会堂◎☆	月 10:00～
	4 福良 コミュニティプラザ向谷◎☆	月 10:30～		15 浦壁公会堂◎☆	木 9:30～
	5 アトリエ楓(北納屋町)◎☆	金 9:00～		16 神代 神代地区公民館◎☆♥	火 10:00～
	6 うずしお台◎	水 10:00～		17 太陽の家ウエスト◎☆♥	木 10:00～
	7 仁尾荘◎♥	水 13:00～	18 三原志知 三原志知公民館◎	火 13:30～	
	8 賀集地区公民館◎☆♥	水 10:00～	西淡地区	1 古津路集会所(庵)◎☆♥	月 13:00～
	9 田中寿交會◎	火 14:00～		2 襟田憩の家◎☆♥	月 13:20～
	10 八幡北公会堂	木 13:00～		3 幼老複合型ういずデザイナーズセンター☆	月 14:00～
	11 賀集 高萩コミュニティプラザ	木 10:00～		4 松帆 松帆活性化センター☆♥	水 13:30～
	12 すいせんホーム(賀集野田)☆	火 14:00～		5 松帆 江尻集落センター☆♥	金 13:30～ (第3金曜13:00)
	13 野田集会所◎	木 13:30～		6 脇田公会堂◎☆	月 13:30～
	14 北阿万 北阿万地区公民館◎	金 13:30～		7 志知川コミュニティプラザ(しらさぎ会)	木 13:30～
	15 潮美台 潮美台地区公民館◎☆♥	火 14:00～		8 西路コミュニティプラザ☆	金 9:00～
	16 潮美台 コミュニティセンター◎	火 9:30～		9 内田カラオケスタジオ	水 10:00～
	17 阿万地区公民館◎	金 13:30～		10 湊活性化センター◎☆♥	木 9:30～
	18 エモラボ(阿万上町)☆♥	木 10:00～		11 湊 湊地区公民館(みなと愛好会)◎☆♥	火 13:00～
	19 佐野公会堂	火 13:15～		12 くつろぎプラザシーパ	金 10:00～
	20 阿万 吹上町公会堂◎☆♥	金 13:30～		13 津井 産業文化センター(津井地区公民館)◎	月 13:30～
	21 西町公会堂◎☆♥	金 14:00～		14 雁来地区安心コミュニティプラザ◎	水 13:00～
	22 丸田公会堂☆	土 14:00～		15 阿那賀 伊毘コミュニティプラザ◎	水 13:00～
	23 東町(自宅)☆	金 14:00～		16 阿那賀 阿那賀地区公民館☆♥	月 13:30～
	24 来川コミュニティセンター♥	木 13:30～		17 丸山 丸山活性化センター☆	木 10:30～
	25 阿弥陀堂(サロウぐいす)◎♥	火 13:00～		18 丸山 丸山地区公民館☆♥	水 13:15～
	26 灘いきがい創造センター◎☆	木 14:00～		19 伊加利 伊加利地区公民館	水 13:30～
	27 灘 吉野会館	木 13:30～		20 志知奥公会堂☆♥	火 10:30～
	28 ユニティやまもと会館♥	木 13:30～		21 西淡志知 休心庵 老人憩いの家(喜多ひばり会)◎☆♥	火 13:00～
	29 灘地区公民館	金 13:30～		22 西淡志知 西淡志知公民館(いきいき会)◎☆♥	月 13:30～
	30 大川公会堂	水 13:30～		23 西淡志知 西淡志知公民館(なかよしグループ)◎☆♥	日 13:30～
	31 沼島 沼島出張所◎☆	木 13:30～			

全 85ヶ所

◎印は、いきいき百歳体操スペシャル版実施会場(47ヶ所)

☆印は、かみかみ百歳体操実施会場(45ヶ所)

♥印は、しやしき百歳体操実施会場(33ヶ所)



地域で頑張っています

🌱 介護予防出前講座

● 内容 ●

介護予防に興味があるグループを対象に、栄養や口の健康などに関する出前講座を行っています。

【講座内容】

- ① 栄養士による、高齢者の食事や栄養についての講座
- ② 歯科衛生士による、口の健康についての講座
- ③ いきいき百歳体操の体験（新たな会場での立ち上げ）
- ④ その他（認知症、骨粗しょう症など高齢者の健康等に関する講座）※内容はご相談ください

● 対象者 ●

65歳以上の方、5人以上のグループ

● 問い合わせ先 ●

地域包括支援室 ☎ 43-5237（南あわじ市役所本館1階）

🌱 フレイル外来

● 内容 ●

フレイルの予防と改善を目的とした医師による診察と検査、体力測定と生活改善指導を行います。

● 対象者 ●

町ぐるみ健診等でのフレイルチェック（おおむね65歳以上）により、フレイルの恐れがあると判定された高齢者

● 問い合わせ先 ●

地域包括支援室 ☎ 43-5237（南あわじ市役所本館1階）

🌱 沼島デイサービス

● 内容 ●

在宅の虚弱な高齢者等に対し、通所による食事及び日常動作訓練等各種サービスを提供します。

● 対象者 ●

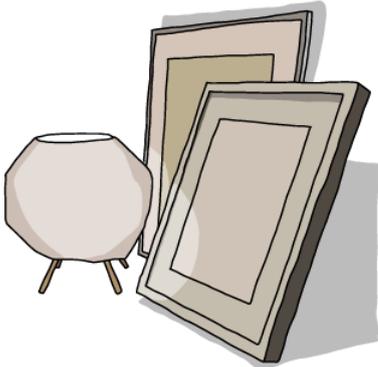
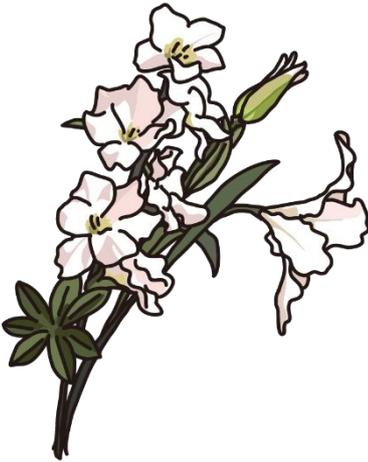
沼島地区に居住する、おおむね65歳以上の高齢者で、身体等が虚弱なために家に閉じこもりがちな方

● 問い合わせ先 ●

地域包括支援室 ☎ 43-5237（南あわじ市役所本館1階）



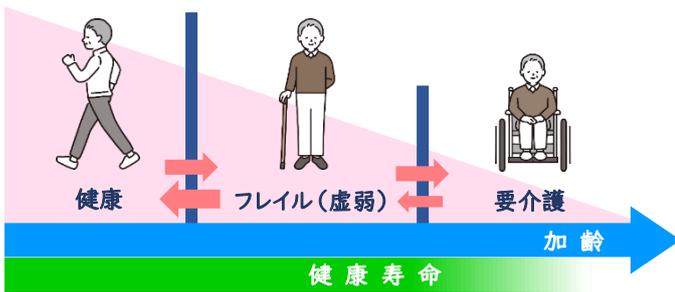
Memo.



それ、フレイルかも？

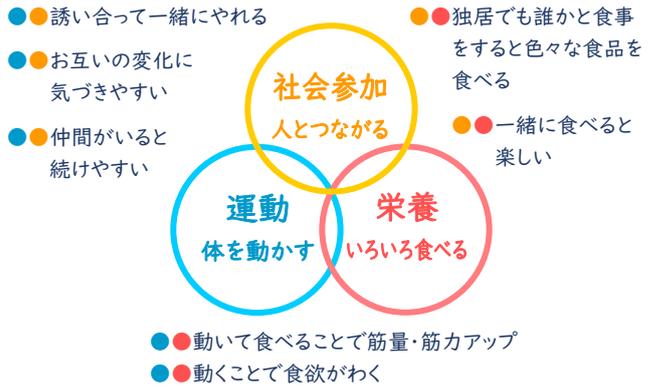
① フレイルとは

加齢とともに、心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。早めの対策で予防や改善ができ、健康寿命を伸ばします。人生100年時代をいつまでも自分らしく歩いていくために、フレイル予防をはじめましょう。



② 予防のポイント

「人とつながる」「体を動かす」「いろいろ食べる」です。楽しむことを大切に、できることを続けていきましょう。



社会参加

つながる フレイル予防

できるだけ外出や交流をしよう

地域に出て人とつながり、生きがいや楽しみ、目標などを維持することがフレイル予防には大切です。

趣味の集まりやボランティア活動、スポーツ、友人とおしゃべり、仕事など、外と関わる機会をたくさん持ちましょう。

家庭の中で役割を持って暮らすことも社会参加の一つです。

できることから社会参加を！

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 地域にある活動の場 | 4 就労・ボランティア |
| 3 学びの場 | 6 相談の場 |

運動

動く フレイル予防

今より10分多く、できる範囲で元気に動こう

運動は、筋力向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。「座りっぱなしの時間を減らす」を合言葉に、座ったままでできる体操をしたり、近所の用事は歩いて行ったり、なるべく階段を使ったりしてみましょう。日常生活で続けられるものを、無理なく安全に行うことが大切です。

しんどくなってきた時ははじめどき

2 介護予防

「いきいき百歳体操」に参加していませんか？ →P.16へ



栄養

食べる フレイル予防

たんぱく質を中心にいろいろ組み合わせて食べよう

- 3食しっかりとりましょう。
- 多くの種類の食品を組み合わせて食べましょう。

フレイル予防には、多様な栄養素が必要です。たんぱく質を中心に、いろいろな食品を組み合わせてみましょう。肉や魚などのたんぱく質は、1日に食べる量が同じでも、1食にまとめて食べた場合より、朝昼夕それぞれに食べた方が、筋肉が多く作られることがわかっています。

たんぱく質

肉、魚、卵、大豆、牛乳



炭水化物・油脂・ミネラル・ビタミン

ご飯、海藻、いも、果物、油、野菜

口腔

オーラルフレイル

しっかり噛んで、しっかり食べよう

オーラルフレイルとは、お口のまわりのフレイルのことです。会話がしづらくなることで、人との交流が減ったり、食欲低下や食べ物への偏りに繋がったりして、全身のフレイルの危険を高めます。オーラルフレイルの始まりは、滑舌が悪くなる、食べこぼす、わずかにむせる、口が渇くなどささいなものです。お口のささいな衰えは見逃しやすいので、普段から気にかけてあげることが大切です。

食後の歯磨き

食後の歯磨きを習慣にし、お口を清潔に保ちましょう。入れ歯の清掃も、とても大切です。



あなたも、

フレイルチェック

してみましよう!

コラム



体重が減ったり、歩くのが遅くなったりしたら、フレイルかもしれません。自分の状態を定期的にチェックしてみましょう。日々の暮らしを振り返り、すべての回答が**左の選択肢**になるように、この冊子を参考に取り組んでみてください。フレイルやその予防については、**左ページ**をお読みください。

後期高齢者の質問票より(一部改変)

フレイルチェックリスト

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| ①あなたの健康状態はいかがですか。 | <input type="radio"/> よい・普通 | <input type="radio"/> よくない |
| ②毎日の生活に満足していますか。 | <input type="radio"/> 満足 | <input type="radio"/> 不満 |
| ③1日3食きちんと食べていますか。 | <input type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| ④半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。 | <input type="radio"/> いいえ | <input type="radio"/> はい |
| ⑤お茶や汁物等でむせることがありますか。 | <input type="radio"/> いいえ | <input type="radio"/> はい |
| ⑥6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか。 | <input type="radio"/> いいえ | <input type="radio"/> はい |
| ⑦以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。 | <input type="radio"/> いいえ | <input type="radio"/> はい |
| ⑧この1年間に転んだことがありますか。 | <input type="radio"/> いいえ | <input type="radio"/> はい |
| ⑨ウォーキング等の運動を週1回以上していますか。 | <input type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| ⑩周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか。 | <input type="radio"/> いいえ | <input type="radio"/> はい |
| ⑪今日が何月何日かわからないときがありますか。 | <input type="radio"/> いいえ | <input type="radio"/> はい |
| ⑫あなたはたばこを吸いますか。 | <input type="radio"/> 吸わない | <input type="radio"/> 吸う |
| ⑬週に1回以上は外出していますか。 | <input type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| ⑭普段から家族や友人と付き合いがありますか。 | <input type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| ⑮体調が悪いときに身近に相談できる人がいますか。 | <input type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |

※ **右の選択肢** にあてはまる数が多いほど、フレイルの可能性が高くなります(4つ以上は要注意)。
南あわじ市では、町ぐるみ健診等でフレイルチェック(後期高齢者の質問票)を実施しており、フレイルの可能性が高い方には、フレイル外来(P.18)の案内をしています。
フレイル外来については、地域包括支援室 ☎ 43-5237 までお問い合わせください。

