

あなたも参加してみませんか？

- ・いきいき百歳体操は、元気な人だけのための体操ではありません
- ・「少し体が弱ってきた」と感じる人ほど効果が出やすい体操です
- ・家でひとりで行うよりも、人と一緒に笑い合いながら続けることで、心も体も元気になります
- ・「まずは見学してみたい」「地域で出前講座を開いてほしい」など、興味のある人は
地域包括支援室（☎ 43-5237）までお問い合わせください



■平成病院〔八木〕
いろんな地区から集まる会場。病院スタッフの見守りで、安心して体を動かせます。



■内田カラオケスタジオ〔松帆〕
体操のあとは、そのままカラオケで楽しく交流♪笑顔と歌声があふれる、地域の“元気スポット”です。



■くつろぎプラザ シーパ〔湊〕
お買い物ついでに、気軽に体操！
いろんな地域から集まる、にぎやかな会場です。



■賢光寺 薬師庵〔榎列〕
身近なお寺で、おしゃべりと笑顔があふれるにぎやかな会場。心も体もほつとするとひとときを過ごしています。



■ぴんしょんクラブ〔福良小学校〕
空いた教室を活用して開催。子どもたちの元気な声が聞こえる中で、笑顔あふれる時間を過ごしています。



■市立図書館〔福良〕
体操の前後に、本を読む人の姿も。図書館でも地域のつながりが広がっています。

交流会

11月11日に、市内の各会場で活動する「いきいき百歳体操」の参加者が一堂に集まり、「しゃきしゃき百歳体操体験会」を開催しました。総勢81人が参加し、音楽に合わせて体と頭を動かしながら笑顔あふれる時間となりました。「体操をすると気分が明るくなる」「また来週も会いましょう」そんな前向きな声が多く聞かれました。



**自分のための体操が、誰かの笑顔につながる。
その輪が、南あわじ市の未来を動かしています。**

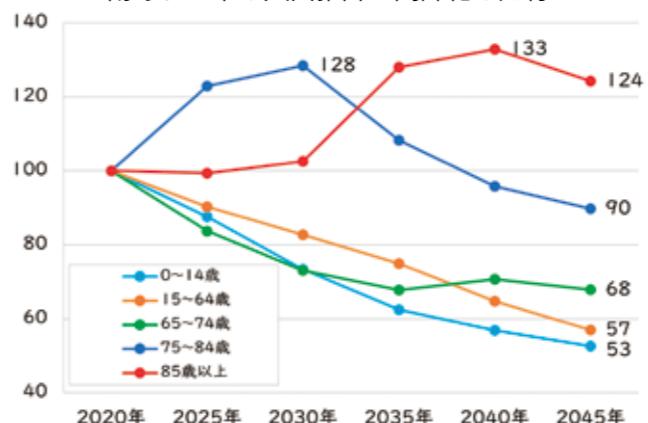
今日もどこかで、いきいきと 百歳体操が、まちに笑顔をひろげています

問地域包括支援室☎ 43-5237

南あわじ市では、高齢者の健康づくりと地域のつながりを応援するため、「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」「しゃきしゃき百歳体操」を実施しています。「最近、歩くのが少し不安」「体力が落ちてきた気がする」。そんな人でも大丈夫。久しぶりに体を動かしても、無理なく楽しめる体操です。体を動かすことで元気を取り戻し、地域の仲間とのつながりも自然と広がっていきます。

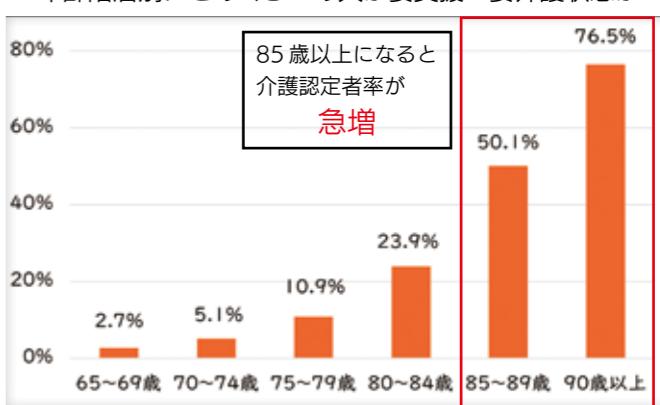
南あわじ市の現状

南あわじ市の人口推計：高齢化の進行



国立社会保障・人口問題研究所：日本の将来推計人口のデータ
(2020年を100とした場合の推計値)

介護認定者率
年齢階層別にどのくらいの人が要支援・要介護状態か



(令和6年11月末時点)
介護認定者率：被保険者のうち要介護・要支援認定を受けている人の割合

高齢化が進む南あわじ市では、65歳以上の人の割合が年々増えています。中でも85歳以上の高齢者の増加が顕著で、近い将来には「おおよそ2人に1人が高齢者」そして「そのうち3人に1人が85歳以上」という時代を迎えます。85歳以上の人には、介護や生活支援を必要とする割合（**介護認定率**）が高く、支援を必要とする人が増える一方で、それを支える人手は減少傾向にあります。だからこそ、これからの南あわじ市には、“地域の中で支え合うつながり”が欠かせません。私たちは体の元気を保ち、心に張り合いを持ち、地域の中で役割やつながりを持ち続けられる環境づくりを進めています。市が目指す理想の姿は“高齢者が元気にいきいきと暮らせるまち”です。その第一歩となるのが、気軽に楽しく続けられる『いきいき百歳体操』です。

いきいき百歳体操

～元気を取り戻すきっかけに、元気な人はもっと元気に～

座ってできる筋力トレーニングやバランス運動、柔軟体操を組み合わせたプログラムです。1本200グラムの重りを使って、自分のペースに合わせて無理なく負荷を調整できます。続けることで歩く力や筋力を保ち、「転ばない体」「疲れにくい体」を育てます。

かみかみ百歳体操

～いつまでもおいしく食べられるお口で～

口や舌、表情筋を動かす体操で、食べる力・飲み込む力を維持します。誤嚥予防にもつながり、食事や会話を楽しみ続けるための大切な習慣です。

しゃきしゃき百歳体操

～頭と体と一緒に動かして、楽しくしゃきしゃき～

音楽やリズムに合わせて、頭を使いながら体を動かす新しいタイプの体操です。「少し難しいかな？」と感じても大丈夫。楽しみながら続けることで、脳が活性化します。

もっと身近な場所で開催中！

今では、公民館だけでなく、カラオケスタジオ、ショッピングセンター、小学校、図書館など、より身近で気軽に立ち寄れる場所でも実施しています。日常のひとコマの中に、体を動かす時間を取り入れてみませんか？