

▼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なってもらうために、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

いきいき百歳体操には、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●

地域包括ケア推進課 ☎43-5237 (南あわじ市役所本館1階)



いきいき百歳体操

＜南あわじ市 いきいき百歳体操開催場所 一覧＞

R8.4.2

地区	会場名	実施日
緑地区	1 山添公会堂☆♥	月 13:30～
	2 川向公会堂(多目的ホール)◎☆♥	月 13:00～
	3 川向(個人宅)	月 13:00～
	4 緑老人福祉センター(緑グループ)☆♥	火金 14:00～
	5 大丸公会堂◎♥	木 13:30～
	6 中田公会堂◎	火 14:00～
	7 市場公会堂♥	水 15:00～
	8 緑風館(藤南会)◎	木 9:30～
	9 徳原公会堂☆	日 13:30～
	10 中筋地区農村集落多目的共同利用施設☆	月 13:30～
	11 コミュニティプラザながた◎	月 13:15～
	12 倭文 倭文公民館(倭文庄田)◎☆♥	木 9:30～
	13 土井集落センター(谷華会)◎☆♥	金 9:30～
南淡地区	1 福良地区公民館(うずしお生活学校)◎☆♥	水 14:00～
	2 福良地区公民館(なかよし会)◎	火 10:00～
	3 ハッピーふくら(旧福良保育園)☆	金 13:30～
	4 コミュニティプラザ向谷◎☆♥	月水 10:30～
	5 福良 アトリエ楓(北納屋町)◎☆♥	金 9:00～
	6 うずしお台◎	水 10:00～
	7 仁尾荘◎♥	水 13:00～
	8 びんしゃんクラブ(福良小学校)☆	木 9:30～
	9 市立図書館(なんでもできますペース)	火金 10:00～
	10 賀集地区公民館◎☆♥	水 10:00～
	11 田中寿交会◎	火 14:00～
	12 八幡北公会堂	木 13:00～
	13 賀集 高萩コミュニティプラザ	木 10:00～
	14 すいせんホーム(賀集野田)☆	火 14:00～
	15 野田集会所◎	木 13:30～
	16 南淡路病院	木 14:00～
	17 北阿万 北阿万地区公民館◎	金 13:30～
	18 潮美台地区公民館◎☆♥	火 14:00～
	19 潮美台コミュニティセンター◎	火 9:30～
	20 阿万地区公民館◎	金 13:30～
	21 エモラボ(阿万上町)☆♥	木 10:00～
	22 佐野公会堂☆	火 13:15～
	23 阿万 吹上町公会堂◎☆♥	金 13:30～
	24 西町公会堂◎☆♥	金 14:00～
	25 丸田公会堂☆	土 14:00～
	26 東町(自宅)☆	金 14:00～
	27 来川コミュニティセンター♥	木 13:30～
	28 阿弥陀堂(サロンうぐいす)◎♥	火 13:00～
	29 灘いきがい創造センター◎☆	木 14:00～
	30 灘 吉野会館	木 13:30～
	31 ユニティやまもと会館♥	金 13:30～
	32 灘地区公民館	金 13:30～
	33 大川公会堂	水 13:30～
	34 沼島 沼島出張所◎☆	木 13:30～

地区	会場名	実施日
三原地区	1 大瀬列公会堂◎	金 13:30～
	2 幡多地区営農センター(上幡多)◎	火 13:30～
	3 榎列・倭文 天理教淡路三原分教会(掃守)☆	金 13:00～
	4 委文公会堂☆♥	金 13:30～
	5 おのころ(下幡多公会堂)☆	金 13:30～
	6 賢光寺 薬師庵(小瀬列)◎	金 14:00～
	7 八木 あかとんぼ(八木大久保)	金 14:45～
	8 八木地区公民館◎♥	火 9:40～
	9 八木馬回(やさしや)◎	金 10:00～
	10 平成病院	水 13:00～
	11 青木公会堂(青木の集い)◎☆♥	月 13:30～
	12 福永コミュニティプラザ☆♥	水 8:30～
	13 市 いちばん星(市福永)♥	水 13:15～
	14 十一ヶ所老人福祉センター♥	木 10:00～
	15 三條公会堂◎☆	月 10:00～
	16 タマイチ会場(市地区公民館)	火 13:30～
	17 浦壁公会堂◎☆	木 9:30～
	18 神代 神代地区公民館(火曜日)◎☆♥	火 10:00～
	19 クローバー(神代地区公民館・木)☆	木 14:20～
	20 太陽の家ウエスト◎☆♥	木 10:00～
	21 三原志知 三原志知公民館♥	火 13:30～
西淡地区	1 古津路集会所(庵)◎☆♥	月 13:00～
	2 樺田憩の家◎☆♥	月 13:20～
	3 幼老複合型ういずデイサービスセンター☆	月木 14:00～
	4 松帆 松帆活性化センター☆♥	水 13:30～
	5 松帆 江尻集落センター☆♥	金 13:30～ (第3会期13時)
	6 脇田公会堂◎☆	月 13:30～
	7 志知川コミュニティプラザ(しらさぎ会)♥	木 13:30～
	8 西路コミュニティプラザ☆	金 9:00～
	9 内田カラオケスタジオ☆	水 10:00～
	10 湊 湊活性化センター◎☆♥	木 9:30～
	11 湊 湊地区公民館(みなと愛好会)◎☆♥	火 13:00～
	12 くつろぎプラザシーバ☆♥	金 10:00～
	13 津井 産業文化センター(津井地区公民館)◎♥	月 13:30～
	14 雁来地区安心コミュニティプラザ◎	水 13:00～
	15 伊弉川コミュニティプラザ◎	木 13:00～
	16 阿那賀地区公民館☆♥	月 13:30～
	17 丸山 丸山活性化センター☆	木 10:30～
	18 丸山地区公民館☆♥	水 13:15～
	19 伊加利 伊加利地区公民館	水 13:30～
	20 老人福祉センター湯の川荘(ふらっと湯の川)	月水金 11:00～
	21 志知奥公会堂☆♥	火 10:30～
	22 西淡 休心庵 老人憩いの家(喜多ひばり会)◎☆♥	火 13:00～
	23 西淡志知 西淡志知公民館(いきいき会)◎☆♥	月 13:30～
	24 西淡志知 西淡志知公民館(なかよしグループ)◎☆♥	日 13:30～

全 92ヶ所

◎印は、いきいき百歳体操スペシャル版実施会場 (46ヶ所)

☆印は、かみかみ百歳体操実施会場 (52ヶ所)

♥印は、しゃぎしゃぎ百歳体操実施会場 (43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、在宅医療と介護に関する講座）

※内容はお相談ください

●対象者●

65歳以上の方、5人以上のグループ

●問い合わせ先●

地域包括ケア推進課 ☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）



出前講座

▼沼島デイサービス

●内容●

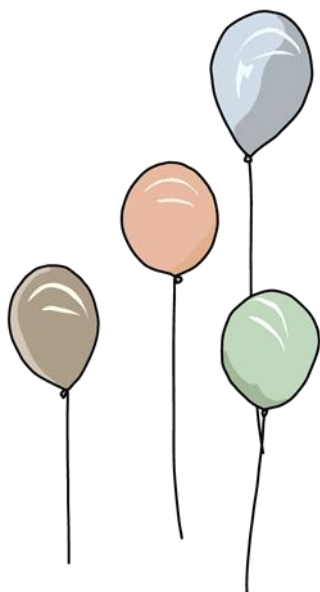
在宅の虚弱な高齢者等に対し、通所による食事及び日常動作訓練等各種サービスを提供します。

●対象者●

沼島地区に居住する、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●

地域包括ケア推進課 ☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）



▼フレイル外来

●内容●

フレイルチェック票で身体や暮らしの変化を確認し、必要な方には医師による診察と6ヶ月間の専門的な生活改善プログラムをご案内しています。受診にかかる費用の一部は市が助成していますので、安心してご利用いただけます。

1 医師による診察・検査 体力などの測定 初回診察費用を助成  約2,000円▶無料	2 月1回の運動・栄養・ 口腔指導等(6ヶ月間) 生活改善指導費用を助成  ●病院(外来)にて実施する場合 6,000円/回▶600円/回 ●自宅(訪問)にて実施する場合 9,000円/回▶900円/回	3 地域とのつながりを サポート 社会参加を支援  ●専門職が参加先へ同行 します(2回を上限) ●外来をご利用の方の場合に限り 3,000円/回▶300円/回
---	--	---

●対象者●

65歳以上の方で、フレイルチェックの結果「フレイルの疑いあり」と判断された方が対象です。

※令和7年度より、要支援1・要支援2の方も対象となりました。

★フレイルチェックを受ける方法や場所

町ぐるみ健診、いきいき百歳体操会場や集いの場で実施する骨折予防教室、地域包括ケア推進課の窓口(本誌21ページのフレイルチェックで当てはまった方)、かかりつけ医や担当ケアマネジャーの紹介 など

●問い合わせ先●

地域包括ケア推進課 ☎43-5237 (南あわじ市役所本館1階)



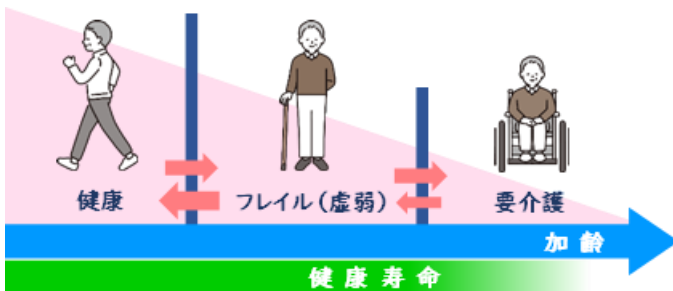
フレイル外来



それ、フレイルかも？

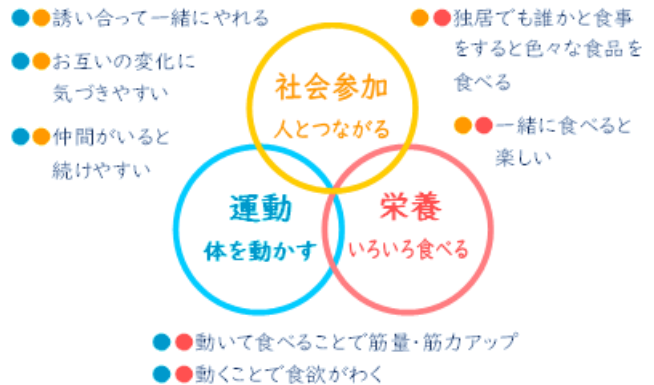
① フレイルとは

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、目標などを維持続け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！

- 01 地域にある活動の場
- 02 就労・ボランティア
- 03 学びの場
- 04 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がはじめどき

02 介護予防

「いきいき百歳体操」に参加してみませんか？ →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食べましょう。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。会話がしづらいことで、人との交流が減ったり、食欲低下や食べ物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

コラム

してみましょう!



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。	よい・普通	よくない
②毎日の生活に満足していますか。	満足	不満
③あなたはたばこを吸いますか。	吸わない	吸う
④1日3食きちんと食べていますか。	はい	いいえ
⑤半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	いいえ	はい
⑥お茶や汁物等でむせることがありますか。	いいえ	はい
⑦6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	いいえ	はい
⑧以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。	いいえ	はい
⑨この1年間に転んだことがありますか。	いいえ	はい
⑩ウォーキング等の運動を週1回以上していますか。	はい	いいえ
⑪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いわれていますか。	いいえ	はい
⑫今日が何月何日かわからないときがありますか。	いいえ	はい
⑬週に1回以上は外出していますか。	はい	いいえ
⑭普段から家族や友人と付き合いがありますか。	はい	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。	はい	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（④～⑮のうち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.19）の案内をしています。フレイル外来については、地域包括ケア推進課 ☎43-5237 までお問い合わせください。

