

いきいき

百歲體操新聞

第3号



介護予防や健康づくりを目的に市内初となる「男性向けいきいき百歳体操」がスタートしました。これまでの会場では、参加者の多くが女性で、男性参加者は約1割程度でした。男性の方は、退職後に運動不足や人付き合いの機会が減りがちで、健康面や孤独の問題が懸念されています。そんな中、「男性がもっと気軽に参加できる場をつくりたい」という思いから地域の方のご協力をいただき、男性限定の百歳体操グループが誕生しました。参加者からは「健康のために体を動かしたいと思っていた」「男性だけの場だと気兼ねなく参加できる」といった声が聞かれ、体操の場が交流のきっかけにもなっている様子が伺えました。同性だけの環境は、初めての方にも参加しやすく、共通の経験や話題を通じて、楽しみながら継続できることが期待されています。今回の活動は、男性参加者を増やす介護予防施策の一環であり、今後はこのモデルを他の地域にも広げ、男女を問わず、誰もが参加しやすい環境づくりを進めていきます。





脳トレDVD配布しています

グループの継続的な活動支援を目的に、楽しみながら脳を活性化できる31種類の脳トレが収録されたDVDをおさらい会などで、順次各会場に配布しています。参加者からは「数字を数えながら足踏みすると、失敗も笑いに変わって楽しい」「頭と体の両方に効いている感じがする」といった声が多く寄せられています。皆さん、リズムに合わせて楽しみながら取り組んでいます。体を動かしながら頭を使うことで集中力が高まり、時々笑い声も聞かれます。和やかな雰囲気の中で進められています。いきいき百歳体操は、仲間との交流や身体づくり、認知症予防にもつながる大切な活動の場です。今後も地域の皆さんと一緒に、楽しく健康づくりを進めていきます。

広がれ健康の輪！ —あなたの地域でも始めよう—

立ち上げまでの流れ

会場の準備

既存の体操グループの前後で実施することも可能です。会場の空き状況を確認し、曜日や時間を調整しましょう。

集客

おおよそ5人以上の参加が目安です。体操と一緒にしている仲間やご近所の方、お知り合いに声をかけてみてください。

立ち上げ

初回から4回目は、専門職による体操の指導と健康に関する講座を行います。未経験の方でも始めやすいよう丁寧にサポートします。

Q：誰でもできますか？

A：難しいことは特にありませんので、どなたでも立ち上げ可能です。

「地域で健康づくりを広げたい」「仲間と一緒に楽しみたい」「誰かの役に立ちたい」などの気持ちがあれば、どなたでも始められます。

Q：人数が集まるか不安です。

A：一緒に仲間を見つければいいから始めましょう。

「人数集まるかな…」と不安な方もご安心ください。地域包括支援センターは、高齢者や関係機関とのつながりを活かし、対象者への声かけや回覧、ポスター掲示などを通じてできる限り集客を支援します。

【募集】サポーター養成講座



- 【日時】 令和7年9月 2日（火）
令和7年9月16日（火）
13時30分～15時30分
- 【場所】 羽曳野市役所 別館2階研修室
- 【対象】 2日とも受講可能で、講座終了後サポーターとして活動いただける方
- 【講師】 しまだ病院 理学療法士
- 【申込】 電話（072-947-3822）または
右上のQRコードから 8月18日まで

※申込多数の場合は抽選となります。結果は落選者のみ8月22日に郵送にてお知らせします。

地域で実施されているいきいき百歳体操のサポーターとして活動いただける方を募集します。サポーターとは、介護予防やいきいき百歳体操を学び、体操をサポートいただく方です。

この講座を受講いただくと、いきいき百歳体操の体の動かし方や効果について詳しく学べます。



編集後記

男性が気軽に参加できる体操会場が市内に誕生したことは、大きな一歩でした。これまで女性中心の印象が強かった体操ですが「同年代の男性がいるなら参加してみたい」と感じていた方も多くおられました。立ち上げに踏み出してくださった地域の方々の一歩が、多くの参加につながっています。参加者は回を重ねることに増え「最近では会場が少し手狭に感じることもある」との声も聞かれます。こうした取り組みが羽曳野市全体に広がり、「自分たちの場所をつくってみよう」と思っただけのきっかけになれば幸いです。

いつも体操に励む皆様へ。 運動だけでなく、“食べることも”見直しませんか？

運動は健康維持に欠かせませんが、栄養と口の健康も同じくらい大切です。特に高齢期は筋肉量が減りやすいため、たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）を毎食、意識的に摂ることが大切です。暑い夏は食欲が落ちやすく、体力も消耗しやすいため、栄養不足にならないよう注意が必要です。必要な栄養が不足すると、運動の効果も十分に発揮されません。

また、しっかりと食べるには噛む力や飲み込む力が欠かせません。口の機能が衰えると食事量が減り、誤嚥や肺炎のリスクも高まります。会場で配布している口腔体操DVDを活用し、毎日のお口の体操を習慣にしましょう。運動・栄養・口腔の三つが揃ってこそ、暑い夏も元気に乗り越えられます。体調第一で無理なく続けていきましょう。