



中広圏域 歩いて通える運動の場

百歳体操で介護予防！

いまからでも遅くない！

元気な方は、もっと元気に！
 ちょっと弱ってきたかなという方は、再度元気に！
 杖やシルバーカーが手放せない方も、効果のある体操です。

だれでも
参加できます！



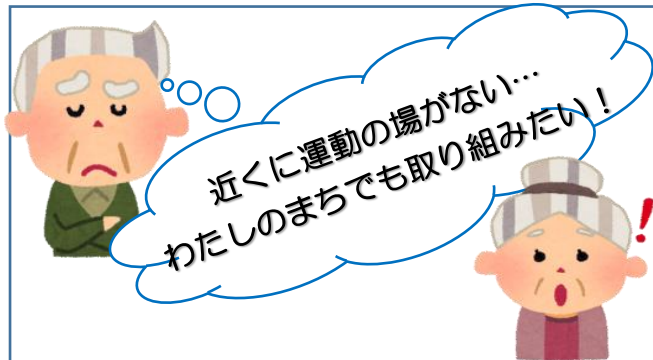
どんな運動をすればいいの？

加齢による 体力低下の4つの原因	運動の種類	効果
持久力 の低下	ウォーキング等	心臓、肺などはたらきを改善する
柔軟性 の低下	ストレッチ	転倒等による怪我を防ぐ
筋力 の低下	筋力づくり運動	筋力をつける
バランス の低下	バランス運動	転倒を防ぐ

いきいき
百歳体操
が効果的！

いきいき百歳体操ココがすごい！

- ☺ 高知市が開発した、**おもり**を使った**筋力づくり**運動（広島版）！
- ☺ **週1回～約30分**！地域の仲間と行います。
- ☺ **椅子に座ってできる動きやゆっくりとした動き**が中心の体操！
- ☺ **からだにもこころにも効果あり**！
 運動の場に出かけ、おしゃべりをするによって、閉じこもり・うつ・認知症予防にもなります。



介護予防拠点の整備状況

	高齢者人口	目標拠点数 ※	箇所数 H30. 9月
広島市	293,662	1,468	—
西区	42,779	214	79
中広圏域	7,923	40	20

(※ 第7期広島市高齢者施策推進プランより抜粋)

広島市では平成27年10月から地域介護予防拠点整備促進事業が始まっています。
 地域介護予防拠点整備促進事業とは、**地域住民の方が地域の歩いて通える場所に介護予防に取り組む運動の場を作る**ことを目的とした事業です。
地域の方々が主体ですが、包括支援センターは**皆様のやる気をお手伝い**させていただきます。
 専門職と連携し、運動指導や体力測定等、どのように活動していくかを、皆様と一緒に考えます。