



広島市中広地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、65歳以上の方のよろず相談窓口です。介護や健康、福祉等の様々な相談に主任介護支援専門員や社会福祉士、保健師・看護師等の専門職が応じています。必要に応じて地区社協や民生委員、医療機関や公的機関等と連携し、様々な角度から解決に向けた支援を行います。介護保険の代行申請や利用に関するご相談も可能です。相談は全て無料ですのでお気軽にご連絡下さい。

中広地域包括支援センターの担当地域

新庄町・大芝・大宮・楠木町・三篠北町・三篠町・打越町・三滝町・三滝本町・三滝山・山手町・竜王町・横川町・横川新町・中広町

広島市地域介護予防拠点整備促進事業

中広圏域 歩いて通える運動の場

百歳体操で介護予防！



介護予防とは？

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
サービスなど支援が必要な方は、少しでも自分でできるように
すること。



介護予防のポイント

運動編

どんな運動をすればいいの？

体力低下の4つの原因

- 持久力の低下**：ウォーキング等（心臓、肺などの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！

いきいき百歳体操って？

- ◆ 高知市が開発した、**おもり**を使った**筋力づくり**の体操です。
- ◆ **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**が中心の運動です。

いきいき百歳体操ココがすごい！

😊 毎日やらなくていい！

筋肉は、動かしたら2-3日休ませます。休んでいる間に傷んだ筋肉が回復して、筋肉の量が増えますので、週1-2回が効果的です。

😊 自分の体力に合わせてできる！簡単な体操！

😊 からだにもこころにも効果あり！

運動の場に出かけ、おしゃべりをする事によって、閉じこもり・うつ・認知症予防にもなります。



いきいき百歳体操実施場所

だれでも
参加できます！



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

※ 目標拠点数(第7期広島市高齢者施策推進プランより抜粋)



近くに運動の場がない…
わたしのまちでも取り組みたい！



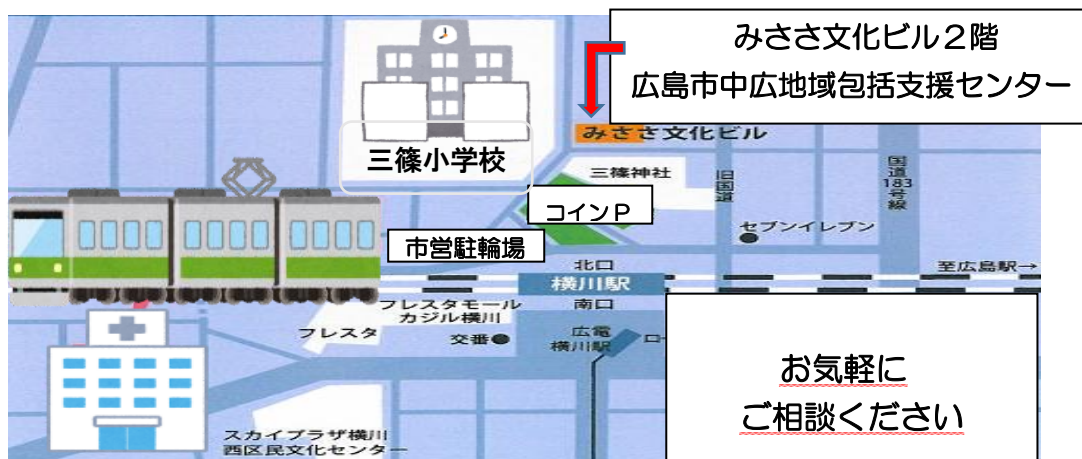
広島市では平成27年10月から
地域介護予防拠点整備促進事業が
始まっています。

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。

百歳体操に参加したい方、運動の場をつくりたい方は、包括支援センターにご相談ください。

案内図



- 📍 住所 〒733-0003
広島市西区三篠町1丁目8番21号
- 📞 電話 (082)509-0288
- 📠 FAX (082)230-8190
- 受付時間 8:30~17:30 (月~土)
- ※日・祝日、8/15、年末年始(12/30~1/3)を除く

お気軽に
ご相談ください