



日本で人口減少と超高齢化が進む中、益城町の高齢化率は28%を超えました。これから、介護ニーズの激増は必至で、いかに費用の膨張を抑えつつ、必要なサービスを確実に提供するかが最大の課題となっています。

自分がやりたいときにやりたいことができる生活を続けていくために、65歳以上の人なら誰でも取り組み、「益城町」が推奨する介護予防体操「いきいき百歳体操」を始めませんか？

「自分の健康は、自分で守る」をモットーに、元気高齢者人口ナンバーワンを目指しましょう!!

## みんなでできる介護予防体操

### 「いきいき百歳体操」って？

今、熊本でも広がりを見せる話題の介護予防体操で、高知市の理学療法士が考案したものです。

その効果も立証されており、DVDを見ながら簡単にできます。

### はじめる前に…

**必要条件** 「まずは、やってみよう！」  
という気持ちが大切です。

- ① おおむね65歳以上の人を中心とした5人以上のグループ
- ② 週1回以上実施できる
- ③ 最低3か月以上継続できる
- ④ 下記の必要物品が準備できる
- ⑤ 政治・宗教などの活動や営利を目的にした団体でないこと

### 必要物品

- ① テレビなど、DVDが見れる機材
- ② 背もたれつきの椅子（貸出します）
- ③ おもり（必要であれば）

### 支援内容 精一杯支援します！

- ① 体操DVDの提供
- ② DVDプレーヤーの貸与（先着4団体…お早めに!）
- ③ リハビリ専門職等を2回派遣（体操の実施方法の支援・体力測定など）
- ④ パイプいすの貸与（先着85脚）

平成30年度目標

**実施地区  
5か所**

やってみよう！

7月1日現在、福富地区と市ノ後団地で実施されています。

**福富百歳体操での皆さんの声**（取り組んで3か月後）

- ・気持ちが明るくなった。
- ・外や部屋の中での歩行が楽になった。
- ・階段の昇り降りが楽になった。
- ・布団や椅子からの起き立ち上がりが楽になった。
- ・体力がついた。
- ・足や腕が上がるようになった。
- ・膝・腰等痛みが楽になった。

など…仲間と楽しく取り組まれています。

福富百歳体操のようす



申込・園福祉課 高齢者支援係  
介護保険係 ☎ 286-3114