

のばそう健康寿命！

# はじめてみませんか！ 百歳体操！

市では県の地域づくりによる介護予防推進事業のモデル事業を受け、現在3団体（大草町いきいき貯筋クラブ、龍岡町若尾新田もみじ会、葦崎市社会福祉協議会）が週1回『いきいき百歳体操』を実施しています。

今回は平成28年1月から活動を始めた**龍岡町若尾新田もみじ会（毎週金曜日午前10時～12時）**の体力測定を実施し、2年間継続して実施してきた効果を判定したので紹介します。

①～⑥の項目の体力測定の結果から、「立ち」「歩く」等生活動作に必要なバランス能力、柔軟性、筋力の向上が見られ、百歳体操を継続して毎週実施してきた効果ははっきりあらわれています。

市では介護予防を目的とし、百歳体操に取り組む地区や団体を募集しています。希望する地区や団体は、お問い合わせください。

## ■募集要件

1. 65歳以上の方が5人以上集まれるグループ
2. 週1回実施できる
3. 会場、テレビ、DVDプレーヤー、椅子が準備できる
4. 血圧計が準備できる

## ■内容

百歳体操は、重さの調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、椅子に座ったままゆっくり両腕を前や横に上げたり、膝を伸ばしたり、簡単な動作をDVDを見ながら行なう筋肉運動で、所要時間は約35分です。

## ■市が応援できること

- ・百歳体操の実施方法の指導
- ・DVD、重りの貸し出し
- ・体力測定の実施

## ■申し込み・問い合わせ

介護保険課 介護予防担当 ☎ 23-4313

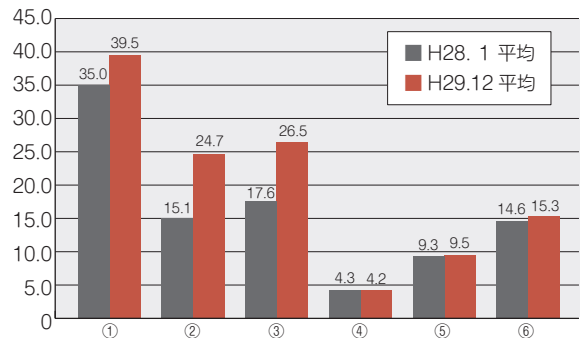


## 体力測定項目

- ① 体前屈(cm)
- ② 開眼片足立ち・右(秒)
- ③ 開眼片足立ち・左(秒)
- ④ 5m歩行(秒)
- ⑤ TUG 3m(秒)
- ⑥ 立ち上がり30秒(回)

※TUG (Timed Up to Go) 肘掛つきの椅子から立ち上がり、3m歩行し、方向転換後3m歩行して戻り、椅子に座る動作までの一連の運動

## 龍岡町若尾新田もみじ会体力測定結果



初回と約2年後の最終の体力測定を両日受けた人は全部で11人でした。このグラフは、その11人の方の体力測定結果を平均した数値を示しています。①～⑥の項目のうち、5つの項目で改善が見られました。中でも開眼片足立ちの改善が際立っており、バランス能力の向上がはっきり見られました。

# 認知症カフェをご存知ですか？

現在市内4か所で認知症カフェが開催されています。認知症の方やその家族、地域住民が交流を図りながら情報交換をしたり家族の介護負担の軽減を図るものです。どなたでも参加可能ですのでお気軽にご参加ください。

■対象者 認知症の方とその家族、地域住民など、どなたでも参加できます。

■内容 カフェ形態で集う場を定期開催します。認知症の方やその家族、地域住民など誰もが集え、医療介護の専門職がいることで介護相談ができリフレッシュできます。

※認知症カフェを開催していただける方（団体）も募集しています。詳細はお問い合わせください。

■問い合わせ 葦崎市地域包括支援センター（保健福祉センター内） ☎ 23-4313

## 葦崎市認知症カフェ一覧

	オレンジカフェ・虹	こすもすカフェ	こもれびカフェ	にらさきオレンジカフェ
場所	ニコリ1階会議室	こすもす本町通りデイサービス（本町1-10-1文化村）	愛の家グループホームにらさき（龍岡町下條南割192-3）	フルリールにらさき（富士見2-15-27）
実施主体	公益社団法人 認知症の人と家族の会 峡北地域・虹の会	(有) こすもす	愛の家グループホームにらさき	フルリールにらさき
連絡先	☎ 22-0366・☎ 22-3566	こすもす本町通り：☎ 21-3237 こすもす藤井：☎ 23-6188	☎ 21-2222	☎ 30-2211