各集落で「いきいき百歳なっても元気に過ごすための体操(通称：いきいき百歳体操)」に取り組んでみませんか

智頭町では、平成28年度から、高知市で考案された「いきいき百歳体操」を開始し、現在、森のミニデイ6か所と15の集落で実施しています。

「いきいき百歳体操」は元気な人から、要介護3程度の人まで幅広い対象者が一緒に参加でき、週1～2回行うことで、筋力アップ等に効果があるとされています。智頭町でも、50代～90代と幅広い年齢層の人が取り組んでいます。

【やり方】

椅子に座って、DVDを見ながら、手足におもりを付けて体操します。おもりは200g単位で調整ができるため、一人ひとりの体力に応じて無理なく効果的に行うことができます。

また、年に1回体力測定と、年2回理学療法士による実施状況確認と指導を行っています。

体力測定では「ロコタス」というシステムを使用し、各個人の測定結果に合わせて処方されたおすすめ体操をその場でお渡しします。

理学療法士の指導では、より効果的な体操方法や、各個人の足腰の痛みなどに応じて無理なくできる方法などを具体的に指導します。

百歳体操の取り組みのポイント！！

◎ 筋力がつき、動作が楽になる
◎ 一人ではなく集団で行うことで、他者と交流しながら、楽しく続けられる

- **週1回以上、集落単位での取り組みが原則**
- **おもり、DVDディスクは地域包括支援センターが提供**
- **背もたれのある椅子、テレビ、DVDプレイヤーと体操できるスペースが必要**
- **備品については補助金制度もあり**

体操が目的ではなく、みんなと集まって体操したり、おしゃべりしたりすることが目的です。

体操ができなくても、みんなで顔を合わせて一緒に取り組むことで元気な100歳を目指しましょう！！

実施集落	曜　日
五月田	火・金
米　原	木
八河谷	木
下　西	火
坂　原	火
新　見	土
中　田	月
惣　地	火
下　町　★見学可能	月・木
木　原	火
野　原	月
中　町	月
沖　代	木
新　田	土
本　折	水
森のミニデイ６箇所	
合　計	２１箇所
※令和７年８月現在	

参加者の声

坂道や階段の上り下りが楽になった

つまずかなくなった

足腰の痛みが軽減した

代表者は数人で行うと楽に運営できた

体操も全部はできんけど、週に1回みんなの中にきておしゃべりするのが楽しい

90代の人の元気な姿をみると自分も頑張ろうと思う。こんなふうに元気に歳がとりたい

問合せ先　福祉課地域包括支援センター　☎ 75-6007