

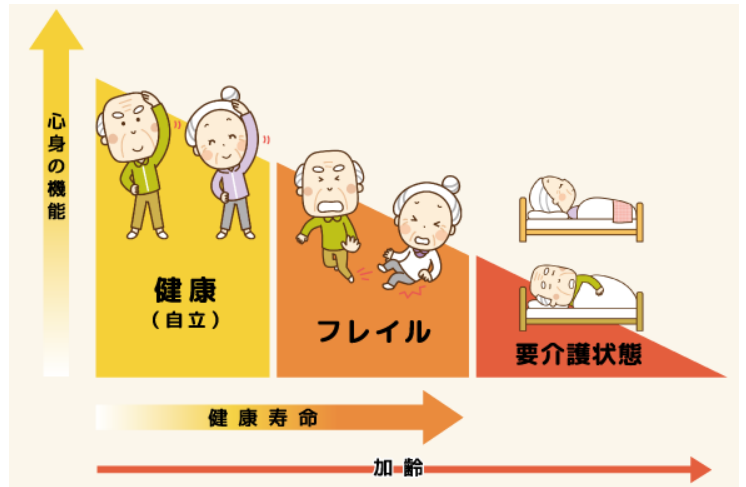
みんなで「いきいき百歳体操」

その1. フレイル予防・介護予防の効果があります。

*フレイルってなに…？

加齢に伴い、筋力が衰え疲れやすくなったり、家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般のことを「フレイル」といいます。

健康な状態から要介護状態になる前の段階で放置すると、健康や生活機能を損なうおそれがあります。



《フレイルチェックやってみよう！》

- ①1年で体重が4~5Kg減った
- ②疲れやすくなった
- ③筋力(握力)が低下した
- ④歩くのが遅くなった
- ⑤身体の活動量が減った

1~2項目あてはまる人 → フレイルの前段階 (プレフレイル)

3項目以上あてはまる人 → フレイルの疑いあり



でも、大丈夫！
フレイルは、
予防できます！！

百歳体操が効果的！！
地域みんなで
取り組むことで
無理なく、楽しく
継続できます。

栄養

3食しっかりバランスよく

食事は活力の源です。
バランスのとれた食事を
3食しっかりととり、お口の
健康(口腔ケア)へも気を
配りましょう。



よく噛んで食べると、
だ液が分泌され、
口腔ケアにも
つながります。

人との交流は、
脳の活性化にも
つながります。

フレイル 予防

身体活動

ウォーキング・ストレッチ
などを習慣に



身体活動は筋肉の発達
だけでなく食欲や心の
健康にも影響します。
今より10分多く
体を動かしましょう。

社会参加

趣味・ボランティア・
就労など

趣味やボランティアなどで
外出することはフレイル予防
に有効です。自分に合った
活動を見つけましょう。



その2. 地域づくりの効果があります。

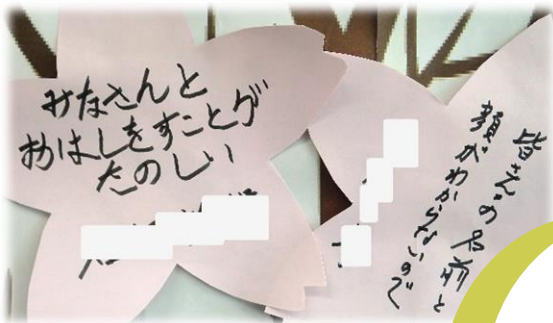
参加者の声

顔は知っているけど、
話したことがない人とも
つながるきっかけになったよ。



～こんな変化がありました！～

**知っている顔が地域に
増えて、安心感も UP！**



参加者の声

何気ないおしゃべりは
もちろん、悩みを話したり聞いて
もらったりしているよ。



～こんな変化がありました！～

**地域でおしゃべりできる
機会が増えました。**



**地域
づくり**



～こんな効果がありました！～

**負担が少ないから、
楽しみながら
続けることができます。**

参加者の声

ひとりひとりができることを
できる範囲でやっています。



～こんな効果がありました！～

**ひとり暮らしの方の
体調の変化にいち早く
気づくことができました。**

参加者の声

毎週顔を合わせると、
気づくことも増えてくる。
困った時は、おたがいさま！



百歳体操(通いの場)には、“自分が健康になる”ことに加え、“地域も元気になる”
うれしい効果がいっぱい!! 百歳体操(通いの場)で、地域づくりははじめませんか。