

広がっています！

# いきいき百歳体操の“輪”！



令和5年3月23日（木）、益田市総合福祉センターで、「令和4年度 いきいき百歳体操交流会」を開催しました。25団体の37名が参加されました。交流会の内容は、自己紹介・講演会・グループワークです。

講演会は「健康食品が好きなあなたに贈る大事な話」をテーマに薬剤師・世界の料理研究家の松本あづささんにお話していただきました。機能性表示食品の特徴や利用法、健康食品の被害等をわかりやすく説明していただきました。

講演後はグループワークを行い、情報交換や意見交換を行いました。「他の団体の取り組みを参考にしたい」「いろいろな意見を聞くことができ、勉強になった」などの意見がありました。



## 【グループワークの内容】

### ●いきいき百歳体操の活動で 工夫していること、自慢できること

- ・月1回、百歳体操＋学習・レク・食事を実施
- ・雨の日は公民館からバスが利用できる
- ・仲間づくりができた
- ・一人暮らしの安否を確認できる
- ・楽しくやっている 体操後は食事やお茶会
- ・時々ゲームをしたり、ビデオをみる
- ・ポイント制で喜んでいただいている

### ●いきいき百歳体操の活動で 困っていることや悩んでいること

- ・資金がないため、継続が難しい
- ・1年後のおもりの購入費をどうしたらよいか 社協に協力してもらえないか
- ・会場の階段の昇り降りが困難で、高齢者が辞めていく

### ●いきいき百歳体操の活動で これから取り入れてみたいこと

- ・コロナが収束したら、食事会やお茶会をしたい

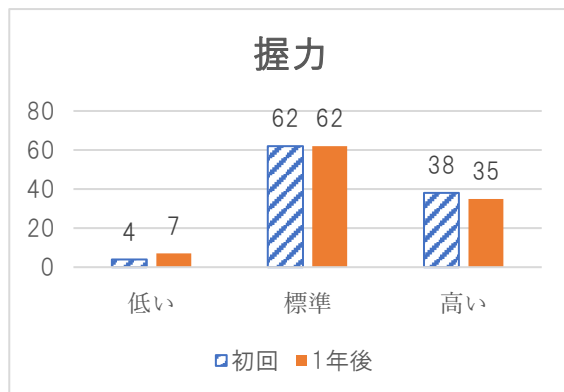
★今年度は10月頃に交流会の開催を予定しています。



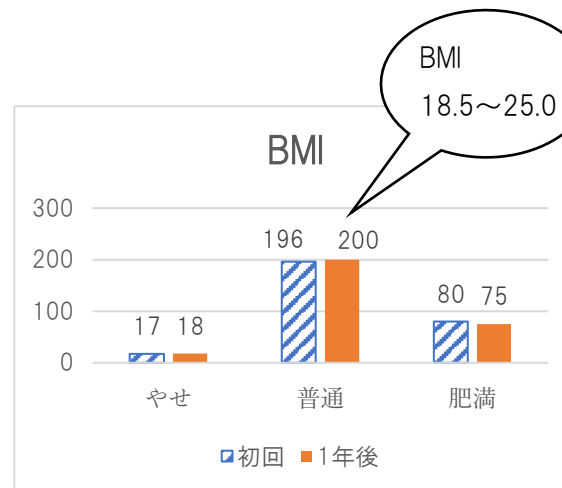
# 初回と1年後の体力測定結果を比較してみました！

実施人数 31団体 293名 (男性：44名 女性：249名)

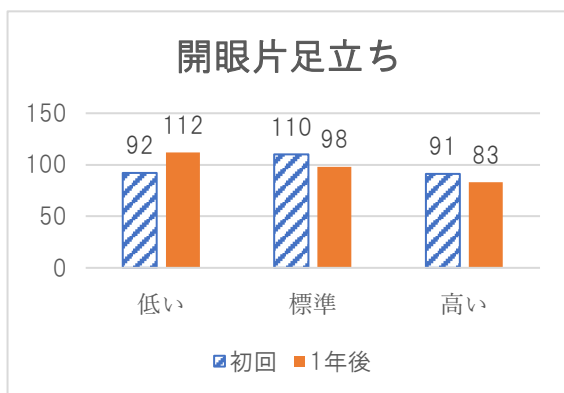
※コロナウイルス感染予防のため、握力測定を実施しない期間があったため、他の項目と比較人数が異なります。



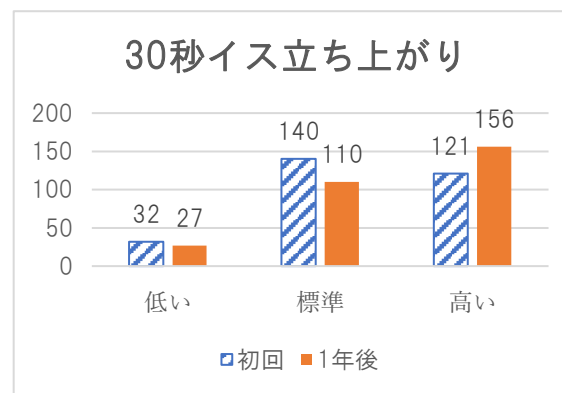
9割の方が維持しておられました！  
素晴らしいです！



やせすぎても、太りすぎてもいけません。  
BMI18.5~25.0を維持できるように、食事や運動に気をつけましょう。



測定時のコンディションの影響もあると思いますが、バランス力向上のための運動も取り入れて行うといいですね。



『高い』に該当する方が増えていました。  
足の筋力が向上していますね！



こんな心配はありませんか？ 口腔講話、栄養講話を1年に1回取り入れましょう！

◎噛めないものが増えた、むせやすくなった、飲み込みにくくなった、入れ歯を入れている → **歯科衛生士による口腔講話**

◎何をどのくらい食べたらいいの？ 今の食事内容で大丈夫かな？ 筋肉をつける・骨を丈夫にするための食事は？ → **栄養士による栄養講話**

ご希望がありましたら、健康増進課までご連絡ください。

(健康増進課 ☎1-0214 担当:介護予防コーディネーター 藤原・下森)