

7. 認知症予防 ～脳と体の刺激が大切～

◆認知症予防には、「いきいき 100 歳体操」を始めてみませんか？

【いきいき 100 歳体操とは】

全国的に広がっている筋力アップのための体操です。調整できる軽いおもりを手首や足首につけて「準備体操」「筋力運動」「ストレッチ体操」を合わせた約 30 分間の体操です。

【小野市で実際に体操を実践した市民の感想より】

「膝の痛みがましになった」
「運動した後の筋肉痛が軽くなった」
「体操で話をするのが楽しみ」等

【いきいき 100 歳体操をしている町（自治会）からのメッセージ】

・町内の方々とコミュニケーションがとれ、楽しく体操ができます。まだ始めていない町もぜひ始めてください。



体操体験会 随時開催中！

- ・5人以上集まれば実施できます
- ・身近な場所（公民館等）誰でも可能
- ・週1回程度 約30分実施
- ・椅子に座ったままでできます
- ・おもり、DVD、自動血圧計を無料で貸出します

『おの楽しく体操』DVDのレンタル・販売を行っています！

週2回で無理なくできる体操です。

10歳若返りを目指しましょう!! 「おの楽しく体操」は、筋力トレーニングをしながら、転ばない、転んでもケガをしない身体づくりを目指した体操です。

【体操の特徴】

- ・ゆっくりと身体をほぐし、骨盤や背骨の動きを改善して姿勢を良くします。
- ・柔軟性を高め、足腰の筋肉を中心に鍛えます。
- ・「お口の体操パタカ」は、お口の周りの筋肉を動かすことにより「話す」「食べる」「飲み込む」力を鍛え、誤嚥予防にも効果的です。

【販売・貸出窓口】

販売 DVD

価格：市内在住の方、いずれも1本500円

貸出 DVD ※貸出期間は4週間

窓口 地域包括支援センター



おの楽しく体操をやってみよう！

ピンナップポーズ……

①腕を肩の高さに上げ、肘を直角に曲げる。胸を張り、ゆっくりと深呼吸。

②頭の後ろで手を組む。胸を張り、ゆっくりと深呼吸。

膝のばし

①椅子に座り、膝をまっすぐのばす。(足首90度)

②そのまま5秒間数えてもどす。



※左右3回ずつ繰り返す

●楽しく脳を活性化！ ～1日のうちで最も脳が活性化する朝食後に行うのがおすすめです～



① 認知症をたてこわす100のヒント



② あもろ体操



③ 漢字の海

●市内在住の65歳以上の方に、お1人様各1冊を無料でお渡ししています。

●人生手帳を無料で配布しています。～これからの人生について考えてみませんか？～

65歳以上の方を対象に、これからの過ごし方を元気うちから考え、自ら介護予防に取り組み、地域との交流を持って生きていくことにより、安心した人生を送ることができます。

また、自分の終末期をどのように迎えるかを親族と話し合うことで、自分らしい人生を過ごしていただけるよう、この手帳を作りました。ご利用ください。

【配布対象者】市内在住の方

【配布場所】小野市福祉総合支援センター（地域包括支援センター）窓口

※小野市のホームページでも人生手帳一覧をご覧いただけます。



●私の生き方・暮らし方の希望（人生手帳のページ一部）



（現在 歳）

【自分が、もし介護が必要になった時にどうしたいと思っていますか？】

外出の主な手段は何ですか？

【現在】

日用品の買い物はどうしていますか？

食事の準備・調理は誰がされていますか？

掃除・洗濯は誰がされていますか？

入院時に手続きや支払いをしてくれる方はいますか？

誰かの介護をしていますか？