



すべての年齢の人が参加する百歳体操の実現



本日の伝えたいこと

- 私達は地域の多くの人たちに健康で楽しく長生きしてもらいたいと思い、高校生が参加して広めたいと、思いました。

百歳体操とは

- 能勢町では2015年に取り組みを始めました
- 手足に重りを巻き付けながら、DVDの体操の映像を見ながらする体操です（イスに座る）
- 何歳になっても元気で健康に生活するための体操です

能勢健康長寿研究（のせけん） 専門家 大阪大学 神出教授のお話

- 百歳体操は住民が積極的に参加している
- 数値化して掲載したら、結果が分かりやすくて、広まっていく
- 運動（百歳体操） ・ 社会参加（交流） ・ 食事（体操後空腹）



テーマ設定の理由

6月 能勢町福祉課 小松さんに話を聞きました。



「参加世代・参加者が固定化している」
という課題を私たちがなんとかしたい！

上田尻区、宿野四区、神山区に参加して わかったこと

- 年齢層：70歳以上くらい
- 参加人数：15人前後／地区
- 体力の増進＋おしゃべりの場
- 高齢者は若者と交流したい
- 重りが高校生でも重かった



元気で健康な人を増やすために大切な視点

量

どちらも大事

質

参加人数

これまで参加していない年齢の人
様々な理由で参加していない人

3 地区の世話人さんとデイサービス 4 ヶ所に聞く

3 地区の世話人さん

- 3地区には「地域活動に参加したいけれど、参加してない人」はこの地区にはいない

デイサービス 4 ヶ所

- デイサービスに通ってる人は百歳体操の両立が難しい

福祉課に再度聞き取り

- 百歳体操が周知されている中、あえて参加しない人
- 参加したいけど、参加できない理由がある人
- そもそもいきいき百歳体操を知らない人

私たちがやりたいこと

- 高校生が参加する、いきいき百歳体操のPRチラシを作って参加してない人を増やそうと思った

チラシ作り

表

能勢分校の生徒と一緒に いきいき百歳体操

大阪府豊中高等学校能勢分校 3年生徒

いきいき百歳体操とは

おもりをつけてイスに座ってテレビで流れる体操を見ながらする介護予防のための体操です。



〇〇区の百歳体操に参加しました

参加者さんが参加したい日に行って楽しく参加していました。体操が終わったあとはおしゃべりやお楽しみ会などをしているので楽しみの1つとして来られている方がいます。すごく楽しい方ばかりで笑いが絶えない楽しい場でした！

開催場所：〇〇区 大阪府豊能都能勢町〇〇区

日にち：毎週〇曜日 〇〇時～

自分に合わせたおもりを付けて出来ます！
年齢関係なしに体力に自信のある方やおしゃべりをしたい方も**大歓迎**！

〇月〇日は私たち高校生も参加します！

裏

参加している様子



おもりをつけて
Let's 体操!



映像を見ながら
体操するから
初見でも大丈夫！

新規参加希望の方は事前に記載の番号にお電話下さい。

能勢町地域包括支援センター 731-2160

チラシのこだわり

自分に合わせたおもりを付けて出来ます！
年齢関係なしに体力に自信のある方やおしゃ
べりをしたい方も**大歓迎**！

○月○日は私たち高校生も参加します！

参加している様子



おもりをつけて
Let's 体操!



映像を見ながら
体操するから
初見でも大丈夫!



チラシの提案に

宿野四区と神山区の世話人さんにチラシを提案しました。

高校生が参加することはとてもいい



ほかの地区で告知が広がれば、
新規参加者が増える可能性

まとめ

仮に

13 / 27 地区 × 3 人 = 39 人

健康でいきいきな人を 39 人増やせます

若者による百歳体操の後継者作りにもつながり、
長期にわたりすべての人に健康と福祉を実現
出来ます

3 すべての人に
健康と福祉を



ありがとうございました

