

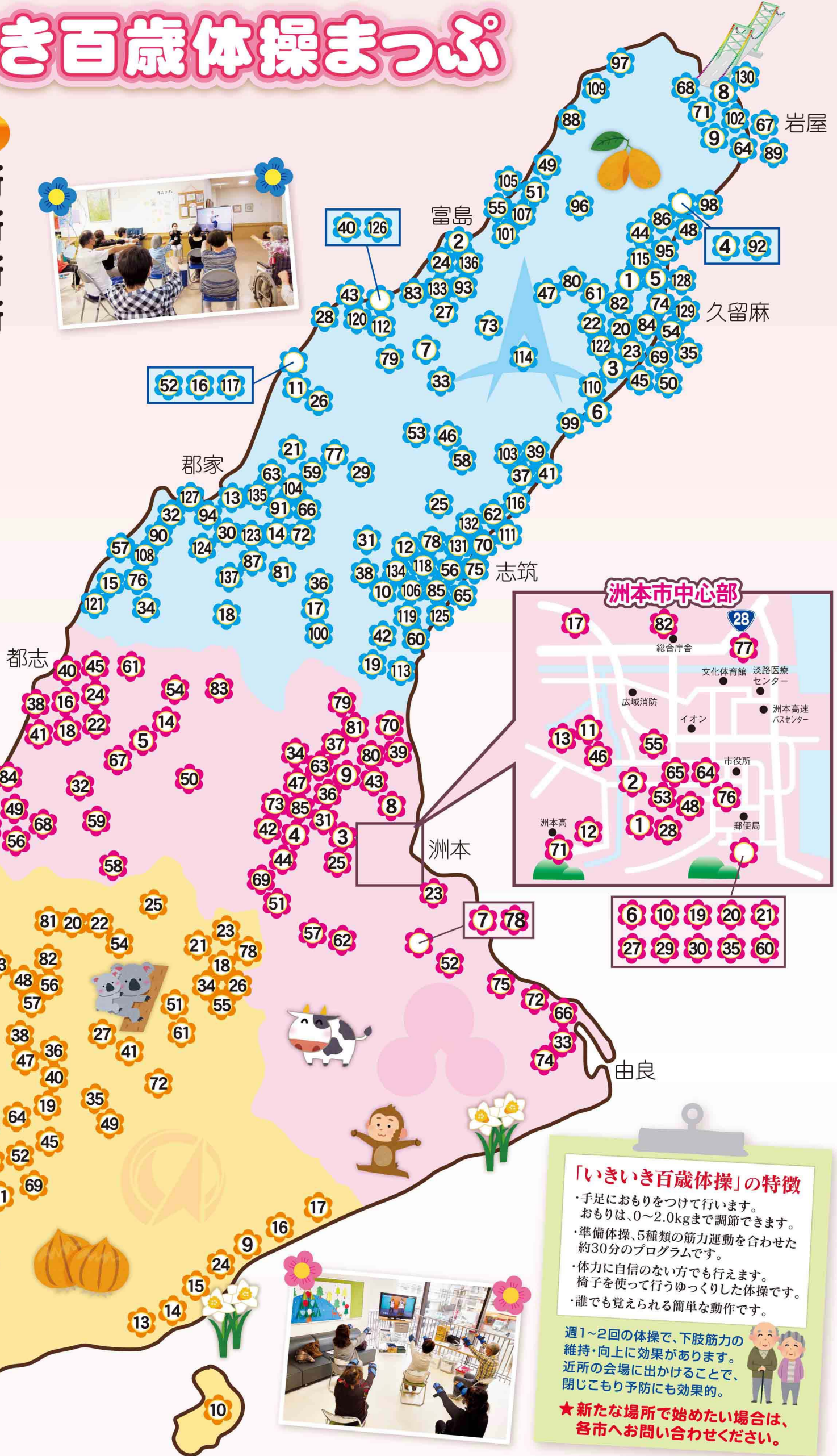
淡路島いきいき百歳体操まつり

令和4年12月

 洲本市… 85ヶ所
 南あわじ市… 82ヶ所
 淡路市… 137ヶ所
計304ヶ所

いきいき百歳体操の登録者状況
(令和4年3月末現在)

		洲本市	南あわじ市	淡路市	島内
会場カ所数		86	82	133	301
登録人数	総数	2,241	1,103	2,880	6,224
	男	515	132	431	1,078
	女	1,726	971	2,449	5,146
平均年齢		78.12歳	78.5歳	82.2歳	79.6歳
最高齢者の年齢	男	95歳	96歳	98歳	96.3歳
	女	97歳	98歳	100歳	98.3歳
90歳以上の人数	男	-	6	36	-
	女	-	44	159	-
75歳以上の人数	男	-	82	164	-
	女	-	681	1,051	-
要介護(要支援)認定者数	総数(要介護率)	-	161(14.6%)	346(19.0%)	-



「いきいき百歳体操」の特徴

- ・手足におもりをつけて行います。おもりは、0～2.0kgまで調節できます。
- ・準備体操、5種類の筋力運動を合わせた約30分のプログラムです。
- ・体力に自信のない方でも行えます。椅子を使って行うゆっくりした体操です。
- ・誰でも覚えられる簡単な動作です。

週1～2回の体操で、下肢筋力の維持・向上に効果があります。近所の会場に出かけることで、閉じこもり予防にも効果的。

★新たな場所で始めたい場合は、各市へお問い合わせください。



「いきいき百歳体操」は各地域にどんどん広まっています!

