



能勢町健康づくり支援事業

のせ健サポート通信

のせ健サポートとは、家庭血圧測定を始めとして、
町民の皆さまの健康づくりをサポートすることで健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の皆さまへ

第3回のせけん測定会について

第3回のせけん測定会は、今月で終了します。
以前ご案内した際にご都合が合わなかった方も、参加を希望される場合は健康づくり課
(072-731-3201)までご連絡ください。

血圧手帳の提出について(けやき地域の方)

記録された血圧手帳は1年を目安に提出をお願いしています。



今月は、**けやき地域**(令和2年度から血圧測定を行っている地域)の方の血圧手帳の提出をお願いします。対象の方には8月下旬に通知と返信用封筒を送付しますので、ご提出ください。

保健福祉センターでの「いきいき百歳体操」が始まりました！

「いきいき百歳体操」は、各地区の公民館等で週1～2回行われていますが、**今年度からは新たに保健福祉センターでも開催**しています！

「せっかく体操するならもっと筋力をつけたい」「効果的な動き方を学び直したい」
そんな声にお応えし、体操のポイントをしっかりと解説する教室です。
これから体操を始めたい方にもお勧めです！気軽にご参加ください。

「はじめよう、つづけよう！いきいき百歳体操」令和7年度(8月以降)の日程

日程：8月1日(金)・9月5日(金)・10月3日(金)・11月7日(金)・12月5日(金)・
1月9日(金)・2月6日(金)・3月6日(金)

時間：いずれも9:30～、11:00～(1日2回)の開催です。

場所：保健福祉センター 多目的室(2階)

持ち物：水分 おもりやバンドは貸出します。

予約：**不要** 直接お越しください。

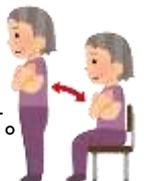


「いきいき百歳体操」とは？

手足におもりをつけ、DVDを見ながら取り組む30～45分の体操です。

筋力とバランスを高める体操で、体力に応じて約200gのおもりを1～10本まで調整できます。

若い世代や前期高齢(65～74歳)の方にも、**今からできる健康づくりとして効果的**です。



大阪大学 のせけんを通じて ちよつとわかつた話

～いきいき百歳体操で ころもからだも健康に！～ 今月号では、フレイル予防の一環として行われている「いきいき百歳体操」の効果を能勢町のデータをもとにご紹介します！

「フレイル」とは？

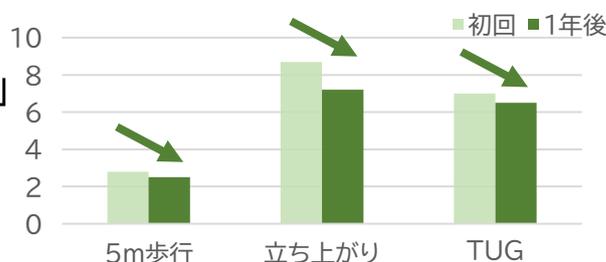
加齢などにより、回復力や予備能力が低下した状態を「フレイル」といいます。この状態は、病気やけが、手術、薬の副作用などで要介護状態に進むきっかけになります。一方、フレイルから活動的な状態に戻ることも可能であり、その対処法の一つが「運動」です。能勢町では平成27(2015)年から、住民の皆さまが主体となり、各地区で「いきいき百歳体操」が行われています。

「いきいき百歳体操」の効果 ～能勢町の結果～

効果① 動作がスムーズに！

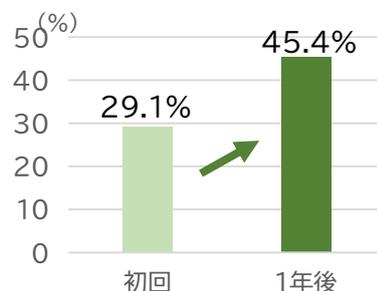
1年後の体力測定では、「動作にかかる時間」が短くなっていました！¹⁾

立ち上がりテスト:手を使わずに椅子から5回立ち上がる秒数
TUGテスト:立ち上がって3m先で折り返し、再び座るまでの秒数



効果② 「自分は健康状態が良い」と感じる方が増加！

参加1年後の「主観的健康観」が良い人が増えていました¹⁾。



効果③ 女性では、参加回数が多いほど歩行速度が上昇！

女性の参加者では、体操の参加回数が多いほど、5m歩行の速度が向上していました²⁾。

約月1回以下の参加者: 2.48秒

約月3回以上の参加者: 2.31秒

いきいき百歳体操は、心と体の両方を元気に保つ、“未来の自分に贈る健康の貯金”です。続ければ続けるほど、毎日をいきいきと、自分らしく過ごす力になります。能勢町と大阪大学は、今後もその効果を科学的に検証し、健康づくりに活かしていきます。ご自身の健康のために、無理のない範囲で続けていきましょう！

¹⁾ 廣 進梅、他(2021) 地域通いの場に参加する高齢者におけるフレイルの実態といきいき百歳体操効果の縦断的検討～大阪府能勢町いきいき百歳体操効果検証～
²⁾ 横山優夏、他(日本老年医学会近畿地方会2023):地域在住高齢者における介護予防プログラム参加頻度と身体的・精神的健康の関連についての検討

(大阪大学大学院医学系研究科 横山 優夏、武村 和歌、小林 慶吾、木戸 倫子)

