

報道機関各位

たつの市臨時記者発表資料	
発表年月日	令和5年6月22日（木）
担当課	健康部地域包括支援課
電話	0791-64-3125

## いきいき百歳体操継続者に 「いきいき元気賞」を授与します！

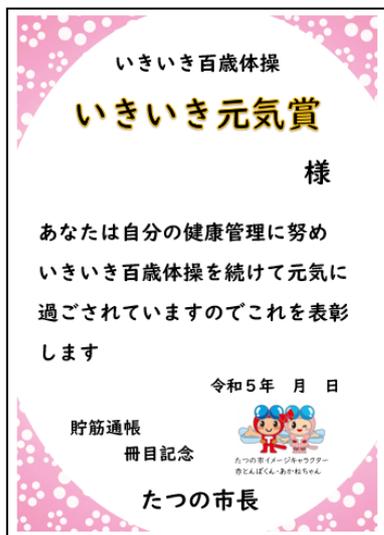
いきいき百歳体操継続者の日頃の活動を称賛し、更なる継続へ繋げることを目的として「いきいき元気賞」を授与しています。下記の日程で実施するいきいき百歳体操ステップアップ講座にて、「いきいき元気賞（銅賞）」受賞者に表彰状とトロフィーを贈呈します。

### 記

- 1 日 時 令和5年6月28日（水）10時から
- 2 場 所 たつの市役所多目的ホール
- 3 対 象 者 貯筋通帳が満了となり、現在もいきいき百歳体操を継続している市民
- 4 内 容 対象者に表彰状を授与。貯筋通帳の冊数に応じてトロフィーを贈呈。  
※トロフィー贈呈の基準  
(金賞：8冊満了者 銀賞：5冊満了者 銅賞：3冊満了者)



### 表彰状



### トロフィー

銀賞



銅賞



(参考)

### ① いきいき百歳体操

いきいき百歳体操とは、手や足に重りを付けて運動することで筋力の維持、向上を図り、介護予防ができる体操です。また、グループで集い体操をするため、閉じこもり防止や認知症予防等が期待できます。

本市では、平成24年度からいつまでも元気で自立した自分らしい生活ができるよう体力づくりをするとともに、生きがい・役割をもって生活できる住民主体の地域づくりを目的として、いきいき百歳体操を推進しています。また、平成31年2月からいきいき百歳体操の記録ができる貯筋通帳を体操参加者へ配布しています。

【令和4年度】活動グループ数：144グループ 登録者数：延2,187人

### ② 貯筋通帳とは

体操実施日、体操の種類、体力測定値、重りの量などを記録し、成果が見える化した通帳です。



表紙

<私の基本情報>

氏名	
生年月日	年 月 日
緊急時すぐに連絡がとれる人	氏名( ) 電話番号( )
かかりつけ医療機関	診療科( ) 電話番号( )
治療中の病気	高血圧、心臓病、糖尿病、脳卒中、その他( )
運動制限の内容	肩こり、腰痛、膝痛、その他( )
痛みのある場所	首、肩(左・右)、膝(左・右)、その他( )

基本情報 (緊急連絡先)

たつの市いきいき百歳体操 貯筋通帳

回数	1	2	3	4
年・月・日				
体温				
血圧	/ /	/ /	/ /	/ /
体調				
筋力(20分)				
スワッチャル板(20分)				
かみかみ百歳体操				
その他				
重りの量(kg)				
筋力(右)(kg)				
筋力(左)(kg)				
関節可動域(度)				
支持脚	左・右	左・右	左・右	左・右
列の番号(09)				

日付、体操記録など

#### 【貯筋通帳満了の目安】

- 1冊満了 ※88回分記入可能
  - ・週1回体操をしている場合：1年10か月で満了
  - ・週2回体操をしている場合：11か月で満了
- 3冊満了 (銅賞)
  - ・週1回体操をしている場合：5年6か月で満了
  - ・週2回体操をしている場合：2年9か月で満了
- 5冊満了 (銀賞)
  - ・週1回体操をしている場合：9年2か月で満了
  - ・週2回体操をしている場合：4年7か月で満了
- 8冊満了 (金賞)
  - ・週1回体操をしている場合：14年8か月で満了
  - ・週2回体操をしている場合：7年4か月で満了

### ③ ステップアップ講座

いきいき百歳体操の必要性や正しい効果的な体操の方法を健康運動指導士から学び、自身の体操を振り返ることで、今後の体操に活かせる講座です。また、継続意欲の向上や体操継続を意識する機会としています。令和5年度は3回実施します。