

いきいき百歳体操
～誰もができる場所での展開～

吹田市

吹田市の概要①



☆H17年

・人口	353,885人
・高齢化率	16.1%
・第1号被保険者数	57,131人
・要介護認定率	17.9%
・要介護認定者数	10,208人
・要支援	994人
・要介護1	4,294人
・要介護2	1,585人
・要介護3~5	3,335人
・介護保険料	4,128円 (H18年度~)

☆H28年2月末

・人口	367,080人
・高齢化率	23.0%
・第1号被保険者数	84,484人
・要介護認定率	18.5%
・要介護認定者数	15,650人
・要支援1	3,318人
・要支援2	2,231人
・要介護1	2,889人
・要介護2	2,702人
・要介護3~5	4,510人
※要介護3	1,788人
要介護4	1,496人
要介護5	1,226人
⇒ 介護保険料	5,390円 (H27年度~)

吹田市の概要②



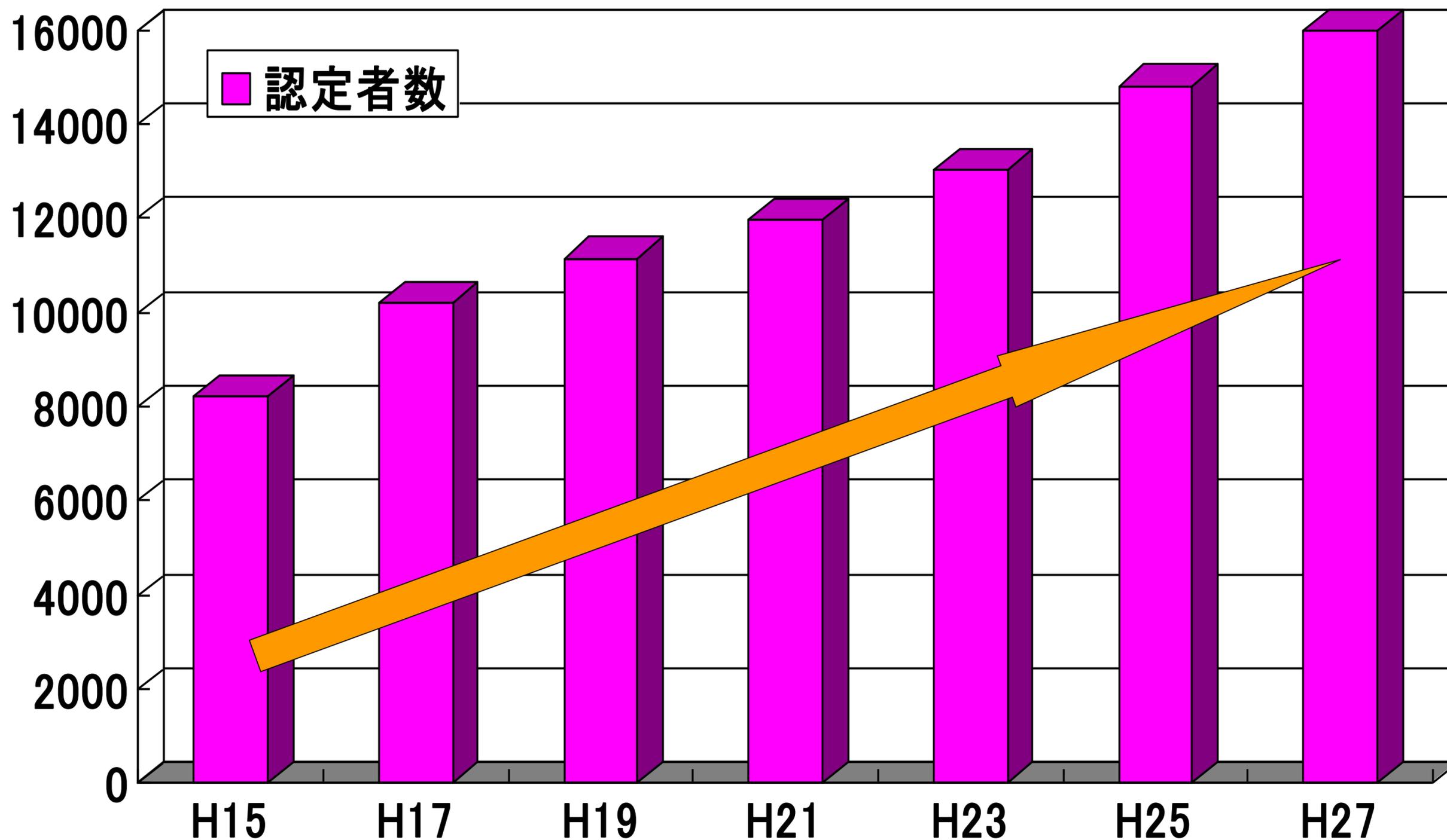
☆H28年2月末

・人口	367,080人
・高齢化率	23.0%
・第1号被保険者数	84,484人
・要介護認定率	18.5%
・要介護認定者数	15,650人
・要支援1	3,318人
・要支援2	2,231人
・要介護1	2,889人
・要介護2	2,702人
・要介護3~5	4,510人
※要介護3	1,788人
要介護4	1,496人
要介護5	1,226人
⇒ 介護保険料	5,390円 (H27年度~)

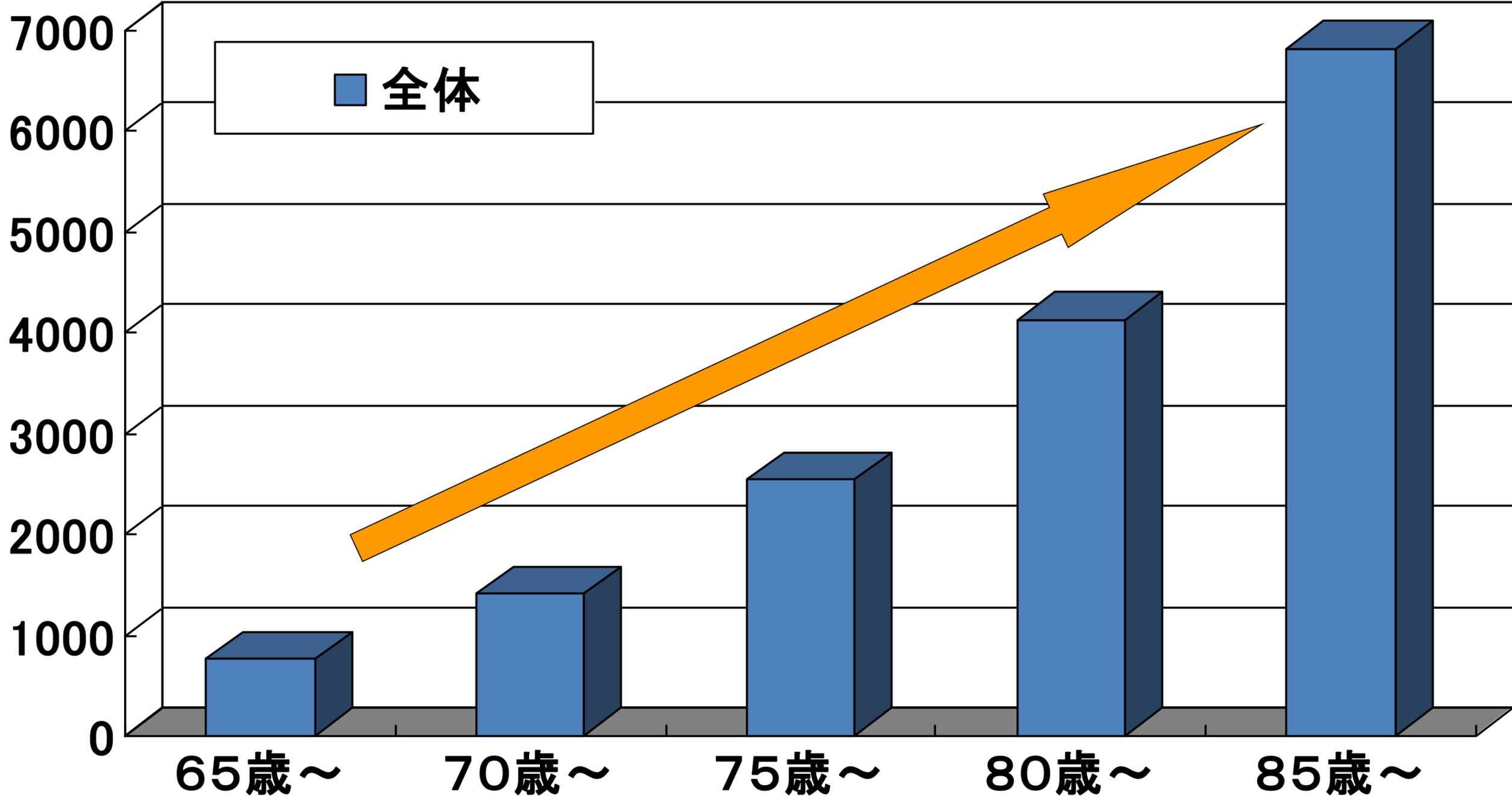
☆H37年

・人口	365,366人
・高齢化率	23.7%
・第1号被保険者数	86,500人
・要介護認定率	26.4%
・要介護認定者数	22,878人
・要支援1	5,034人
・要支援2	2,975人
・要介護1	4,168人
・要介護2	4,191人
・要介護3~5	6,510人
※要介護3	2,688人
要介護4	1,954人
要介護5	1,868人
⇒ 介護保険料	8,400円 (H37年度)

吹田市介護保険認定者数(人)の年次推移

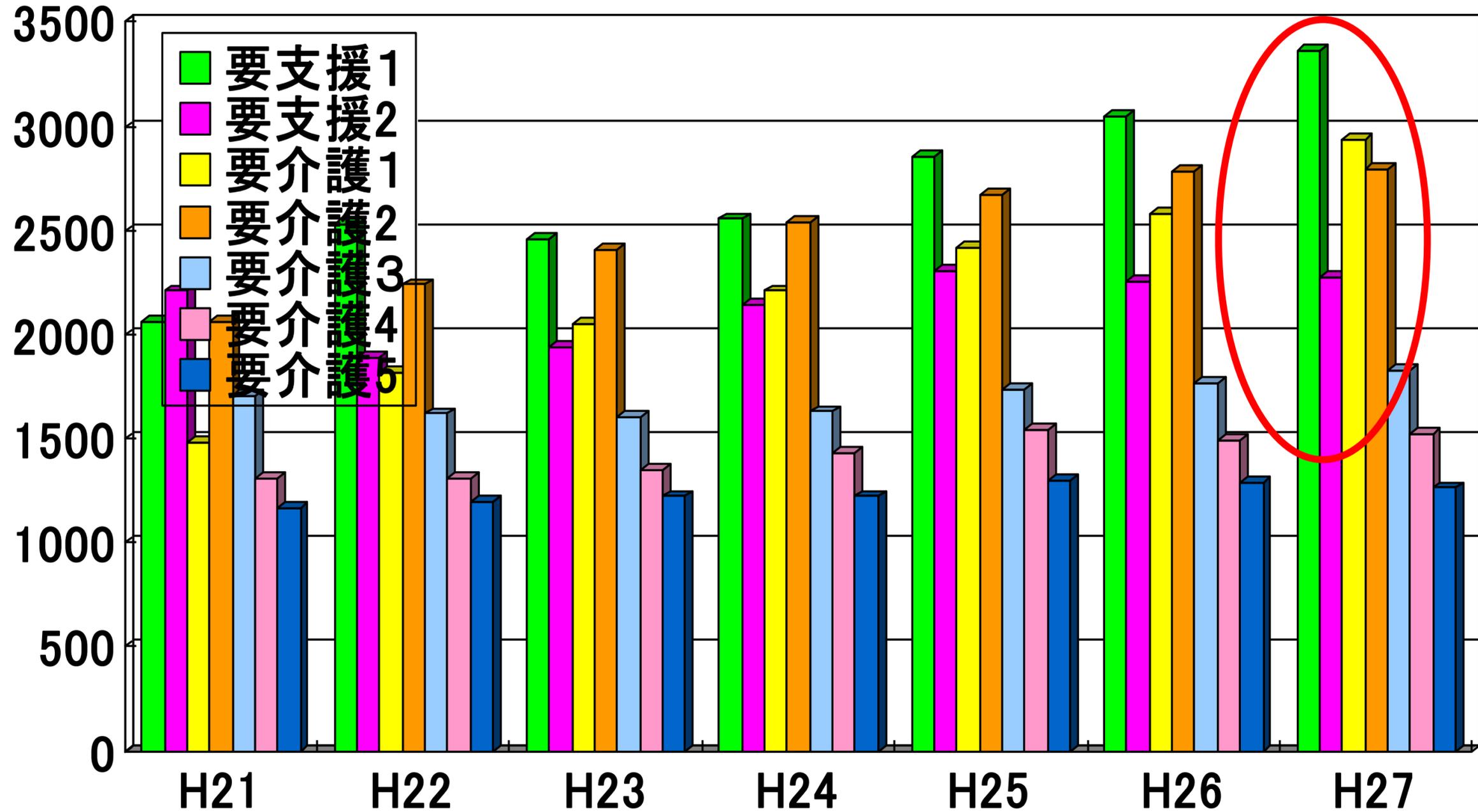


吹田市年齢階級別認定者数(人)(平成28年2月)



吹田市要介護度別認定者の推移(人)

(各年度末)



介護保険申請となる理由

在宅の軽度の要援助高齢者の多くは高血圧、関節症

	要支援	要介護 1	要介護 2	要介護 3	要介護 4	要介護 5
第1位	高血圧	高血圧	高血圧	脳梗塞	脳梗塞	脳梗塞
第2位	関節症	関節症	脳梗塞	高血圧	認知症	認知症
第3位	骨粗鬆症	脳梗塞	認知症	認知症	高血圧	高血圧

介護保険申請となる理由（吹田市）

在宅の軽度の要支援高齢者の多くは高齢による衰弱・骨折・転倒

	要支援 1	要支援 2	要介護 1	要介護 2	要介護 3	要介護 4	要介護 5
第1位	高齢による衰弱	高齢による衰弱	認知症	高齢による衰弱	認知症	認知症	認知症
第2位	骨折・転倒	骨折・転倒	高齢による衰弱	認知症	脳卒中	脳卒中	脳卒中
第3位	関節の病気	脳卒中	骨折・転倒	骨折・転倒	高齢による衰弱	骨折・転倒	高齢による衰弱

介護予防とは

高齢者ができる限り寝たきりなどの要介護状態になったり、要介護状態がさらに悪化する事がないようにすること

- 元気高齢者が虚弱にならない
- 虚弱高齢者が元気になる
- 要支援高齢者が自立に近づく

高齢者が動きにくくなる原因

筋力の低下

バランスの低下

虚 弱

柔軟性の低下

持久力の低下

高齢者の体力を維持・向上する4種類の運動

1. 持久性運動

ウォーキング等：心臓、肺等の呼吸・循環器系の機能を改善する

2. 柔軟性運動

ストレッチング：転倒や、突発的な事故による怪我を防ぐ

3. 筋力づくり運動

自信をつけ、自立性を高める

4. バランス運動

転倒を防ぐ



いきいき百
歳体操

いきいき百歳体操とは・・・

- 高知市でつくられた筋力づくり運動で、米国立老化研究所の運動の手引き書に準拠しています。
- 準備運動、おもりを使った7種類の筋力づくり運動、ストレッチで構成されています。
- 体操時間は約30分です。

おもりを使って運動します

- 0から2キログラムまで10段階に負荷をやすことのできるおもりを手首、足首につけて運動を行うことにより筋力とバランス能力を高める



週2回が効果的です

- 筋力運動はたくさんやればよいというものではありません。
- 適切な間隔で筋力運動をすると、筋量が増加します。



高齢者では **週2回** 程度

いきいき百歳体操の効果

97歳女性 5メートル歩行スピード

前(9.2秒)

後(3.3秒)



(仮称)吹田市民はつらつ元気大作戦

- ① 相談体制の強化、利用支援
- ② 教室、講演会の実施
- ③ 介護予防継続への仕掛けづくり
- ④ いきいき百歳体操を地域に展開
- ⑤ 自主グループ支援
- ⑥ 評価・分析
- ⑦ リハビリテーション専門員による自立支援に向けての取り組みを推進

島本町いきいき百歳応援講座①

いきいき百歳応援講座参加前後の身体機能の変化

身体機能評価項目		初期		最終	差
握力(右)	全身筋力	21.1 kg	→	24.3 kg	3.2
握力(左)	全身筋力	21.8 kg	→	22.8 kg	1.0
開眼片足立ち	静的バランス	6.0 秒	→	14.1 秒	8.1
ファンクショナルリーチ	動的バランス	23.9 cm	→	36.0 cm	12.1
座位体前屈	柔軟性	-5.6 cm	→	-0.4 cm	5.2
Timed Up&Go	歩行関連動作	15.02 秒	→	13.25 秒	-1.77
5m歩行スピード	歩行動作	6.56 秒	→	5.26 秒	-1.30
2分間足踏み	持久力	96 回	→	141 回	45
膝伸展筋力(右)	下肢筋力	11.9 kg	→	13.8 kg	1.9
膝伸展筋力(左)	下肢筋力	11.2 kg	→	15.3 kg	4.1

UP!
UP!
UP!
UP!
UP!
UP!
UP!
UP!
UP!

筋力・バランス・柔軟性・持久力の全て UP!

島本町いきいき百歳応援講座②

Q: 今の生活に対する気持ちを表している顔はどれですか

The image displays two bar charts on a black background. Each chart has six bars of different colors and heights, each containing a vertical column of colored circles. Below each chart is a row of six faces with different expressions: smiling, neutral, sad, and crying.

Chart 1 (Left): The bars from left to right are: pink (4 circles), yellow (5 circles), green (5 circles), cyan (1 circle), light blue (2 circles), and blue (2 circles). A blue rounded rectangle highlights the green, cyan, and light blue bars.

Chart 2 (Right): The bars from left to right are: pink (4 circles), orange (1 circle), yellow (6 circles), green (3 circles), and blue (1 circle). A blue rounded rectangle highlights the green and blue bars.

Face Row (Left): Six faces with expressions: 1. Smiling (happy), 2. Neutral, 3. Neutral, 4. Sad, 5. Sad, 6. Crying.

Face Row (Right): Six faces with expressions: 1. Smiling (happy), 2. Neutral, 3. Neutral, 4. Sad, 5. Sad, 6. Crying.

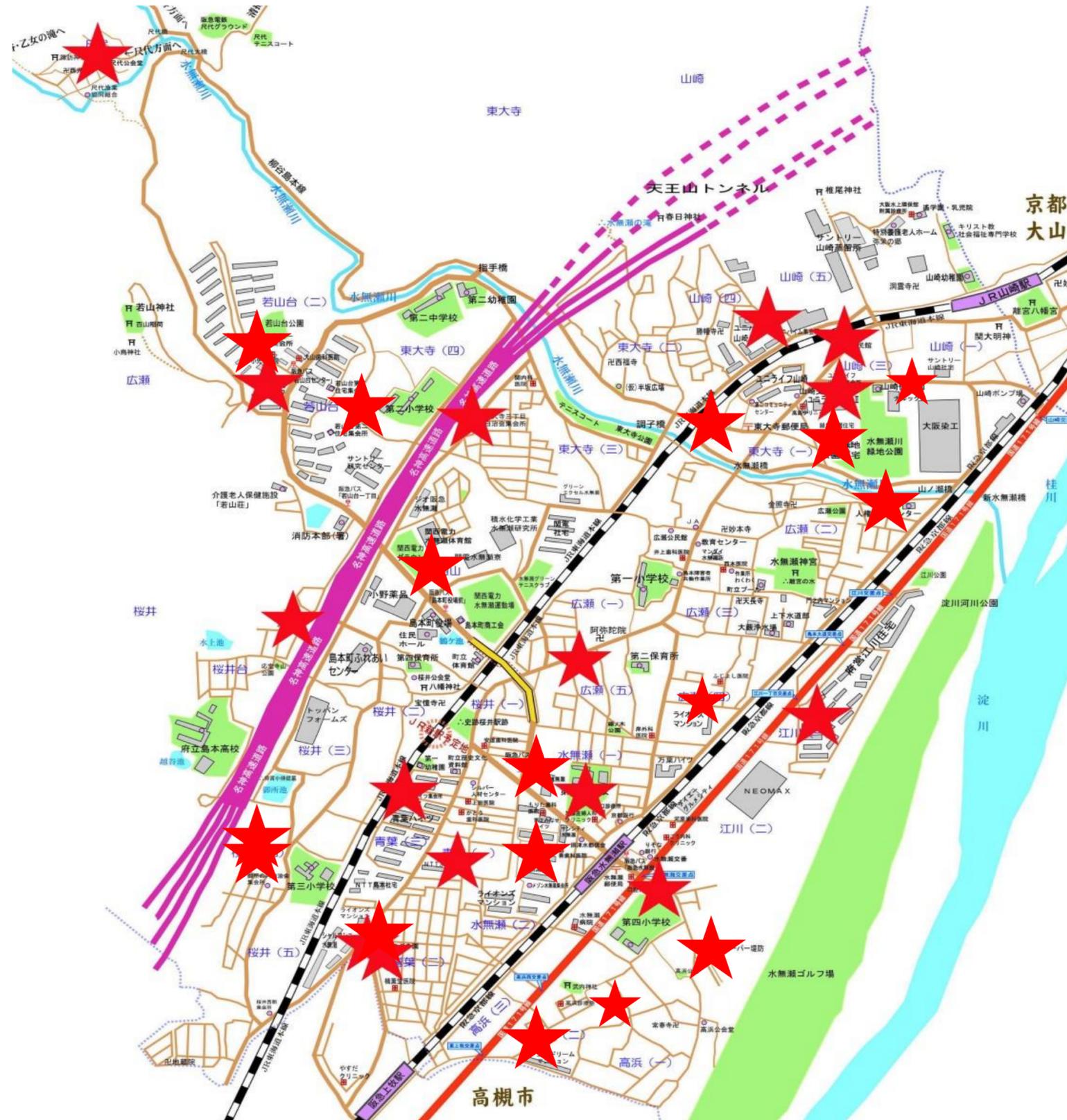
島本町いきいき百歳応援講座の参加者の声

- 痛かった肩が痛くなくなった
- 杖が必要なくなった
- 階段が楽に上り下りができようになった
- 介護保険のヘルパーさんに来てもらわなくても家事が自分でできるようになった
- 低い玄関からの立ち上がりがスムーズになった

生活の中での変化

いきいき百歳体操（島本町）

～誰もがができる場所での展開～



- 住民にとってより利用しやすい場所でのいきいき百歳体操の実施。

- 実施箇所：

36ヶ所

（平成26年9月現在）

いきいき百歳体操を取り組みたい！

保健師・理学
療法士・体育
指導員

みなさんで
集まれる
場所

4回の技術支援
DVDの無料貸出

必ず週1～2回・
最低3ヶ月継続

