



2025年冬／第7号

P1～2

健康セルフチェックシート

P3～4

いきいき・かみかみ・
しゃきしゃき百歳体操

P5～6

春野町の体操会場一覧

P7

高知市春野地域包括
支援センターの活動紹介

医療法人 永島会

高知市春野地域包括支援センター

☎ 088-894-3322





健康セルフ チェックシート



加齢に伴って、生活機能は少しずつ低下していきます。
より長く、健やかに過ごしていくために、セルフチェックしてみましょう！

日付																		
血圧測定 (時間)	/ (:)	/ (:)	/ (:)	/ (:)	/ (:)	/ (:)	/ (:)											
睡眠時間																		
あてはまる 記号を書いて みよう！	 「できた」 ⇒ 「○」	 「まあまあ」 ⇒ 「△」	 「できなかった」 ⇒ 「×」															
	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
服薬管理 																		
1日3回 食べる 																		
歯磨き 																		
こまめな 水分摂取																		
外出 																		
運動 																		
声を出して 笑う 																		



血圧測定



家庭で血圧を測り、普段の血圧がどれくらいなのか知っておきましょう。高血圧の状態を放っておくと、動脈硬化を起こし、脳卒中や心臓病などの病気を引き起こす可能性があります。

血圧測定のポイント



- ① 血圧は1日の中で大きく変動するため、朝と夜に測定するのがおすすめです。
 ※朝測定する場合は起床後1時間以内
 または朝食前・服薬前にしましょう。
 🌙夜測定する場合は就寝直前にしましょう。
- ② 1～2分椅子に座り、安静にしてから測定をしましょう。
- ③ 高血圧の判断基準 ※高血圧管理・治療ガイドライン2025より
 家庭での場合は、135/85 以上が
 続く場合はかかりつけ医へ相談を
 してみましょう。



睡眠時間 zzz

睡眠をしっかりすることで、規則正しい生活を身に付けることができ、心身ともに疲労を回復することができます。日中の活動量を増やし、質の良い睡眠をめざしましょう。



SLEEP

こまめな水分摂取

加齢に伴って、体内の水分量が少なくなってきました。わたしたちは普段の生活をするだけで、2.3～2.5リットルの水分が失われます。そのため、食事や飲料水からの水分が重要になってきます。

頻回にトイレに行きたくないことを理由に水分を取らない方もいますが、その方は脱水症になるリスクが高くなってきます。起床時、外出前、入浴前後等さまざまなタイミングでこまめに水分をとることを心がけてみましょう。



歯磨き



加齢に伴って、滑舌が悪くなる、食べこぼす、むせ込む、かめない食品が増えてくるなど、口腔機能が低下してきます。このような口腔機能をそのまま放っておくと、心身の衰えも心配されます。舌や頬を動かしたり、言葉の体操（かみかみ百歳体操）をしてみましょう。



1日3回食べる

1日3回、主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか？低栄養状態になると、傷の治りが悪くなったり、ウイルスに対する抵抗力が衰えたりします。たんぱく質（肉・魚・卵・大豆・牛乳など）をしっかりとり、栄養状態を高める食生活を心がけましょう。

高知市栄養改善運動を活用して、不足している食品をチェックしてみても良いかもしれません。高知市春野地域包括支援センターにチェックシートがあります。ぜひ、ご活用ください！

低栄養チェック



1つでも該当した方は低栄養の可能性が高いです

- ☐ BMIが18.5未満
 (体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m)
- ☐ 体重が急激に減少している
- ☐ 食事を残すことが多くなった



外出



外出すると体を動かすため、寝たきり予防になり、運動不足の解消にも繋がります。また、外に出ると四季の景色、風、香り、音、歩く触感など、五感すべてが刺激され、体力維持だけでなく、脳の活性化になるなど、様々な効果が得られます。



運動



加齢によって、筋力の低下や活動量の低下・易疲労性・歩行速度の低下・体重減少が生じていませんか？これらが3つ以上の場合は、虚弱傾向にあります。そのまま放置をしておくと、介護が必要となる状態になりやすくなります。

運動（いきいき百歳体操など）を行うことで介護状態を遅らすことができるとともに、気分転換やストレスの発散となり、精神的な安定を促すこともできます。

声を出して笑う



笑うことは、ポジティブな感情を生み出して気分を良くします。また、ストレスの軽減となり、心身ともに多くの健康効果をもたらすとされています。



フレイル予防に最適！



いきいき・かみかみ・しゃきしゃき

百歳体操



いきいき百歳体操ってなに？

いきいき百歳体操は、日常的に必要な筋力を高め、運動と交流に効果的な体操です。イスに腰をかけ、準備体操、筋力体操、整理体操の3つの運動を行います。筋力運動では、0kg～2.2kgまで10段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、ゆっくりと手足を動かしていきます。

いきいき百歳体操をすることで、筋力がつきます。筋力がつくると体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体にもなります。週1～2回行い、効果を実感してみましょう♪

高知市内に360カ所以上！
春野町には23カ所あります！



かみかみ百歳体操ってなに？

かみかみ百歳体操は、口や舌を動かして噛む・飲み込む・話す力を元気にする体操です。イスに座って口の周りや舌を動かします。

かみかみ百歳体操をすることで、唾液がよく出るようになります。唾液が出ると口の中が清潔に保たれ、食べることや飲み込むことが楽になります。また、口の周りに力がつくため、食べこぼしやむせ込みが改善されます。食事の前に行うと口の準備運動になり、むせ込みの予防や食べる力の向上により効果的です。



しゃきしゃき百歳体操ってなに？

しゃきしゃき百歳体操は、頭と体を使い、認知機能を向上を目的とした体操です。イスに座った状態で映像に合わせて、二つの動作を同時に行います。

最初は難しいと感じるかもしれませんが、トレーニングをすることで効果が現れやすいと言われています。

しゃきしゃき百歳体操チャレンジ

その1

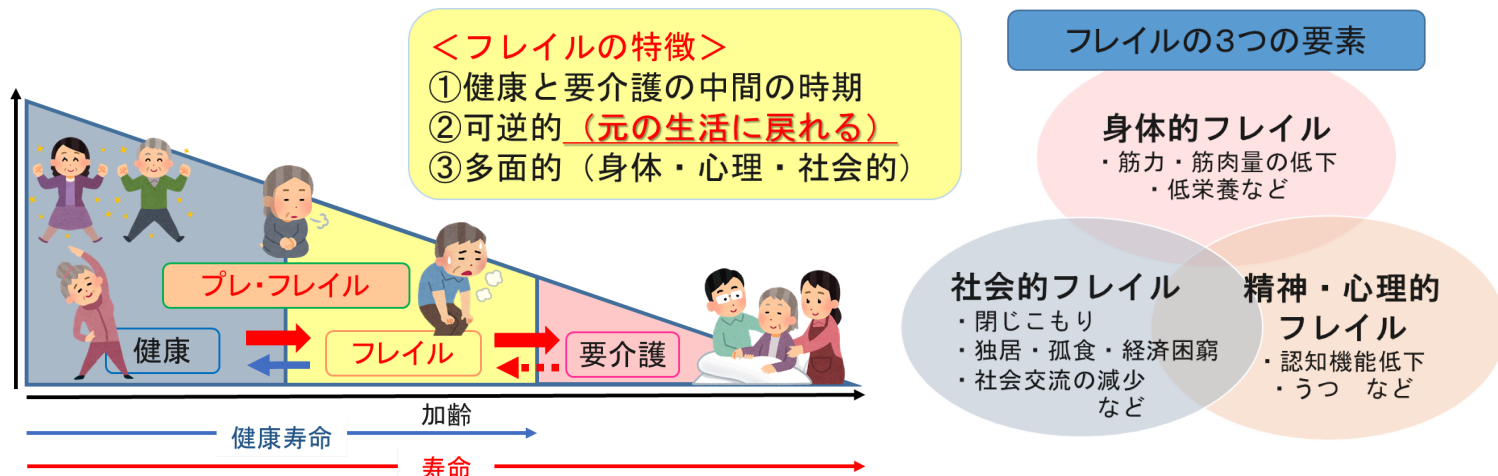
一定のリズムで足踏みしながら、
思いつく野菜の名前をできるだけ多く言ってみよう！

その2

一定のリズムで足踏みしながら、
昨日食べた食事の献立や料理の名前を言ってみよう！

フレイル予防に効果的！

フレイルとは、「加齢によって気力や体力など心身の活力が低下した状態」のことです。しかし、適切な予防をすることで心と体の機能を取り戻すことができる時期でもあります。百歳体操で、身体的・社会的・精神・心理的フレイルを予防していきましょう！



フレイルになってないか簡単チェック

□ 半年に2kg以上の体重減少がある

□ ここ2週間わけもない疲労感がある

□ 握力の低下がある

男性は28kg以下・女性は18kg以下の人は握力が低下しています。日常生活でいうと、ペットボトルのフタを開けられないことがある人は握力が低下している可能性が高いです。

※握力測定をしたい方は、高知市春野地域包括支援センターまでご連絡下さい。



□ 身体機能が低下している

いきいき百歳体操などの体操や定期的なスポーツを週1回もしていない人は身体機能が低下している可能性があります。

□ 歩行速度が低下している

1秒あたり1m未満の人は歩行速度が低下しています。日常生活でいうと、横断歩道を青で渡り切れないことがある人は歩行速度が低下している可能性が高いです。

すべてに当てはまらない

フレイルではありません！素晴らしい！



✓ **が1~2つ**

プレフレイル（フレイルの前段階）になっています。フレイルリスクが高まっています。

✓ **が3つ以上**

フレイルになっています。フレイル予防を行い、要介護状態にならないようにしましょう！



役割をもってさらにフレイル予防！

体操会場のサポートをしてみませんか？高知市では、無料のサポーター養成教室を開催しています。百歳体操の目的や役割を学び、安心して体操会場をサポートすることができます！

スタンプを集めて一石二鳥

週1回の体操参加すると『こうち笑顔マイレージ』で1スタンプ付与されます。たまったスタンプは、翌年度に商品券等と交換することができます。健康維持に繋げることもでき、一石二鳥です♪



春野町体操会場一覧

実施場所	実施日時	いき いき	かみ かみ	しゃき しゃき
春野公民館西分館	水・日 10:00～	●	●	●
西諸木公会堂	水 10:00～	●	●	●
春野公民館内ノ谷分館（内ノ谷百歳体操）	火 13:30～	●	●	●
春野公民館諸木分館	火 13:30～	●	●	
春野平和分館	月 14:00～	●	●	
春野公民館芳原分館	水 10:00～	●	●	●
春野甲殿分館	水 13:00～	●	●	
春野秋山分館	金 10:00～	●	休止中	●
春野秋山市民会館	水 13:30～	●	●	
戸原集会所（戸原健康体操クラブ）	木 13:30～	●	●	●
春野南ヶ丘コミュニティセンター	水 10:00～	●	●	
春野公民館弘岡下分館（あおぞら会）	月・木 13:30～	●	●	●
春野公民館新川分館	火 14:00～	●	●	●
百笑横手地域公民館	木 13:00～	●	休止中	
春野公民館森山分館	木 13:30～	●	●	●
春野北仁ノ集会所	水 15:00～	●	●	
弘岡上分館	水 13:40～	●	●	
和気あいあい会（弘岡上分館）	土 10:00～	●	●	
春野公民館仁ノ分館	月・木 13:30～	●	●	
春野弘岡中市民会館	火・金 13:00～	●	●	●
高知市春野デコの里	月・金 13:00～	●	●	
春野公民館弘岡中分館	火・金 10:30～	●	●	●
サービス付き高齢者住宅「はるのガーデン」	木 10:30～	●		

※令和7年11月1日時点



握力測定

握力維持・向上しているかチェック

開眼片足立ち

両手を腰に当て、片足を床から離していただける時間を測定！

30秒椅子立ち上がり

30秒間、椅子から立ちしゃがみを行った回数を測定！



第20回 \ 400人以上が参加！ いきいき百歳大交流大会

「いきいき百歳大交流大会」とは、「いきいき・かみかみ・しゃきしゃき百歳体操」の参加者や関係者などが年1回集まる親睦・情報交換の場です。

今年は、10月23日木曜日に高知県立県民文化ホール（オレンジホール）で開催され、県内外から400名以上が集まりました。春野町からは2つの体操会場がポスターを作成しました！ 2026年は10月21日水曜日に高知県立県民文化ホール（オレンジホール）で開催予定です♪

春野公民館西分館



ポスターのポイント

みんなの元気応援隊 隊長を筆頭に派手に仕上げました！！



わたしたちの 体操会場は...

- ★毎週水曜日と日曜日 10時～11時の週2回やっています。
- ★いきいき、かみかみ、しゃきしゃき、スペシャル版など全部を組み合わせます！また、紙芝居やラジオ体操などでバッチリ体を鍛えています！目指せー！100歳いえ110歳★
- ★月1回体操後にミニデイ行事をしています。例えば、紙芝居や音楽会など！

春野公民館秋山分館



ポスターのポイント

いちようや紅葉の折り紙で秋っぽく仕上げました♪



わたしたちの 体操会場は...

- ★毎週金曜日 10時～やっています。毎月1回（水曜日）はミニデイもやっています！
- ★いきいき、かみかみ、しゃきしゃき体操をやっています！はじめは数人の参加者でしたが、今では10人以上の方が参加しています！みんなで目指せ！健康寿命延伸！



イベント情報

春野町のイベントに参加してみませんか？
お役立ち情報が得られて有意義な時間になるはず！？



第2土曜日

四国調剤はるの薬局 主催

認知症カフェ

はるの芽カフェ

時間：13時30分～15時30分

場所：はるのガーデン2階

参加費：200円（飲み物・お菓子付）

その他：8月・1月はお休み月です。



第4土曜日

NPO法人トラスト21 主催

歌声喫茶

時間：10時～11時

場所：春野公民館西分館

参加費：無料

その他：飲み物・お菓子あります。

R7年12月7日(日)

春野地区多世代交流
音楽会実行委員会 主催

冬の演奏会

社会人アンサンブルバンド

・ちょいふるさんの演奏、

・ムジカトウツティさんの

コーラスを聴きにいきましょう！

●時間：13時30分～15時30分

●場所：春野公民館弘岡上分館

●参加費：無料

R7年12月18日(木)

高知市春野地域

包括支援センター 主催

～地域の人々と一緒に学ぼう～

リエイブルメント

ケアマネジャーなどの専門職向けの研修ですが、自立支援に興味のある方はぜひご参加ください。

●時間：13時30分～15時30分

●場所：あじさい会館多目的ホール

●参加費：無料

※事前申し込み必要

R8年1月15日(木)

高知市春野地域

包括支援センター 主催

『人生会議』

してみませんか？

これからしたいこと、医療・介護のこと等の自分の思いを一緒に整理ししてみませんか？

●時間：11時～12時（現時点）

●場所：春野弘岡中市民会館

●参加費：無料

活動紹介

春野中学校の授業「職業人に聞く」

R7年7月3日(木)に春野中学校3年生を対象に実施された「職業人に聞く」に講師として参加しました。私たちのブースでは『介護福祉士の仕事について』のお話をした後に、高齢者疑似体験や車椅子体験を行いました。これからの将来へ向けて、学びを深めてもらえたと思います。

日本医療マネジメント学会

R7年8月24日(日)に行われた日本医療マネジメント学会ー第21回高知県支部学術集会ーで生活支援コーディネーターの宮上が『地域の医療ネットワークづくりにおける地域包括支援センターの役割～事例を通して～』を発表しました。

わいわいフェスティバル

R7年10月25日(土)に春野東小学校の『わいわいフェスティバル』に呼んでいただきました。脳トレチャレンジ・握力測定のブースを出し、子どもたちに楽しんでもらいました。



希望の木プロジェクト



『共生社会の実現を推進するための認知症基本法』において、毎年9月21日を『認知症の日』、9月を『認知症月間』と定めています。

高知市では、アルツハイマー月間啓発イベントとして～希望の木プロジェクト～を行いました。

認知症のご本人やご家族、地域の方々に、認知症になっても「やってみたいこと」や「叶えたい夢」など心にある思いを書いてもらい、認知症月間にあわせて、高知市立春野市民図書館に掲示させていただきました。

脳トレチャレンジ・・・『た』から始まって『と』で終わる言葉は？

- ① た□ と ② た□□ と ③ た□□□ と
④ た□□□□ と ⑤ た□□□□□ と

活動紹介

たくさんのご参加ありがとうございました。

第16回医療と音楽の集い

&

music is a good medicine

第9回福祉フェア

春野で元気を収穫！～紅葉を見に行こうよう～

2025
11/22
(土)

特定非営利活動法人トラスト21が主催で毎年秋頃に
春野文化ホールピアステージにて開催している、

『第16回医療と音楽の集& 第9回福祉フェア』に参加しました！

————— スローガン —————
高齢者の方に元気とエネルギーを。 命の尊さ、平和を愛する心の大切さを...

大ホール

講師による医療講演やムジカトゥッティによる
コンサート・音楽療法が行われました！

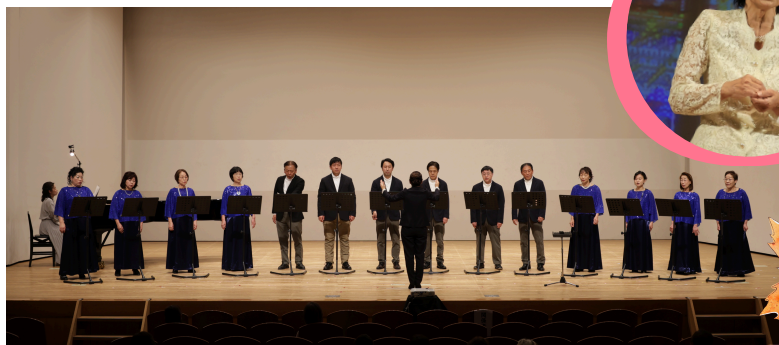
泉先生



市川徳和先生



♪ ムジカトゥッティ ♪



市川素子 理事



小ホール

福祉機器の展示や血圧などの健康測定、各種相談ブースが
行われ、小室が介護保険相談、西田がコーヒースタンドで参加しました！



介護保険相談ブース



コーヒースタンド



2026年度も
お待ちしております♪

来年度のお知らせ

- 2026年10月24日(土) 『第17回医療と音楽の集い& 第10回福祉フェア』
- 2026年10月25日(日) 『春野の健康・文化教室』
(高知市春野地域包括支援センター主催)

