

# いきいき百歳体操

## 交流会 谷外の集い



平成28年9月9日  
谷外公民館にて



谷外校区は平成25年から「いきいき百歳体操」に取り組んでいます。今年で4年目になりました。現在では、谷外校区だけで8グループが自主的に集まり、体操をしています。人数で言うと、約150人。谷外校区の65歳以上人口は約1600人ですから、校区の9%の人が体操に取り組んでいるということになります。これは市内でも高い割合で、たくさんの方が自分が健康にいるために努力していることを表しています。

交流会では運動指導士の指導のもと、体操のポイントを振り返りました。また、体操のあとの意見交換会では、自分たちのグループで取り組んでいることを発表したり、体操を通して良かったなあと思うことなどを話し合いました。

「近所の人との交流の良い機会になっている」

「前はそんなに話をしなかった人とも話をするようになった」

など、体力作りはもちろんですが、体操を通して近所の繋がりが広がっているという意見がたくさんでした。

自分の健康はもちろん大切ですが、それとともに、近所の人と一緒にみんなで元気になる…いきいき百歳体操はそのように、「お互いに支えあうこと」についても効果があることを感じました。



# こんにちは♪ 花田・城山 地域包括支援センターです

平成28年10月発行  
VOL.26

姫路市  
花田・城山  
地域包括支援センター

(姫路市より受託)

姫路市花田町加納原田 155  
TEL : 079-253-8178  
FAX : 079-253-8179

(内容)

- 1.インフルエンザ  
について
- 2.いきいき百歳体操  
交流会  
～谷外の集い～



過ごしやすい季節になりました。みなさん、どのよう  
にお過ごしですか？

朝夕気温が低くなり、風邪をひきやすい時期です。し  
っかり体調を整えて、元気に過ごしましょうね。

## インフルエンザについて

インフルエンザは、インフルエンザウィルスに感染することによ  
って起こる感染症です。インフルエンザの発症とその症状には  
個人差があります。体力や免疫力が低下している高齢者や糖尿病、  
心臓や呼吸器などに持病があると、症状が重篤化しやすく、様々  
な合併症を起こしやすくなります。

インフルエンザは  
風邪とは違う！

症状

- ・突然の発熱(38～40度の高熱)
- ・関節痛、筋肉痛、頭痛など
- ・全身倦怠感

重症度

- ・乳幼児や高齢者では死亡率も高い
- ・肺炎や脳炎を併発しやすい

感染性

- ・感染力が強く短期間に拡大する

うつらない！

うつさない！

広げない！

1. **栄養**と**休息**を十分に。体力をつけましょう。
2. 人ごみを避けましょう。
3. **加湿・換気**を忘れずに。
4. 咳エチケット！**マスク**をつける！
5. 外出後、**手洗い、うがい**をしましょう。
6. **予防接種**で重症化を予防



姫路市では、毎年10月15日から翌年1月31日の期間、インフルエンザの予防接種を実施し  
ています。

接種日において満65歳以上の姫路市民の方は、期間内に1回接種分のみ自己負担額1500円  
で接種を受けることができます。市民税非課税世帯の方、または生活保護受給中の方は該当する証  
明書を医療機関に提出すれば、無料となります。

詳しくは、姫路市保健所予防課まで。

問い合わせ先

姫路市保健所 予防課

電話 (079) 289-1635

