



## やってみましょう！いきいき百歳体操

ゆっくりと数えながら行います。



「1・2・3・4」で肩の高さまで腕を前に上げ、  
「5・6・7・8」で元の位置まで腕を下ろします。



「1・2・3・4」で肩の高さまで腕を横に上げ、  
「5・6・7・8」で元の位置まで腕を下ろします。



足の裏がしっかり床に着くよう座ります。  
「1・2・3・4」でゆっくりと立ち上がります。  
「5・6・7・8」でゆっくりと椅子に座ります。



「1・2・3・4」右足を横に上げます。  
「5・6・7・8」で元の位置までもどします。  
10回終わったら左足を行います。  
転倒しないよう、椅子の背もたれなどにつかまって行います。



「1・2・3・4」で右足を後ろに上げます。  
「5・6・7・8」で元の位置までもどします。  
10回終わったら左足を行います。  
転倒しないよう、椅子の背もたれなどにつかまって行います。



「1・2・3・4」で右膝を伸ばします。  
つま先はしっかり自分の方に向けてます。  
「5・6・7・8」で元の位置までおろします。  
10回終わったら左足を行います。

現在市では、健康運動推進員を中心に「ころげん体操」の普及にも取り組んでいます。  
「ころげん体操」と「いきいき百歳体操」をうまく取り入れながら、介護予防に取り組んでいきましょう！

## 介護予防に取り組みましょう！

いつまでも健康でいきいきとした生活を送るためには、立つ・歩くなど、日常生活で必要とされる動作に必要な筋力を維持・向上させることが大切です。  
地域において、高齢者の孤立防止や介護予防・健康づくりを目的に「いきいき百歳体操」に取り組んでみませんか？

### 「いきいき百歳体操」とは

高知県で開発された高齢者向けの筋力運動の体操です。  
椅子に腰かけ「準備体操」「筋力運動」「整理体操」の3つの運動を30分程度行います。  
「筋力運動」では自分の体力に合わせた錘を用いてゆっくりと手足を動かしていきます。

### 「いきいき百歳体操」の効果

週1回以上継続して行うと効果的と言われており、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨折したり寝たきりになったりすることを防ぐことができます。さらに、週に1回程度地域の高齢者が集まって体操を続けると、参加者同士の交流が生まれ、元気な地域づくりにつながります。

7月から各町で実施する「巡回型健康教室」において「いきいき百歳体操」の実技指導を行います。ぜひご参加ください。

※いずれも、14時45分から15時30分までの間で、運動の実技を行います。

日程	開催場所	日程	開催場所
7月27日(木)	向原生涯学習センターみらい	10月26日(木)	八千代B&G海洋センター
8月29日(火)	美土里生涯学習センターまなび	11月30日(木)	甲田文化センターミュージズ
9月27日(水)	高宮田園パラッツォ	12月12日(火)	市民文化センタークリスタルアージョ

## 食費・居住費（滞在費）の負担限度額

利用者負担段階	居住費（1日あたり）の負担限度額						食費（1日あたり）負担限度額
	ユニット型個室	ユニット型準個室	従来型個室		多床室		
			特養	老健・療養型	特養	老健・療養型	
第1段階	820	490	320	490	0	0	300
第2段階	820	490	420	490	370	370	390
第3段階	1,310	1,310	820	1,310	370	370	650
第4段階（基準額）	1,970	1,640	1,150	1,640	840	370	1,380

第1段階：生活保護受給または世帯全員が非課税で、老齢福祉年金を受給している方  
第2段階：世帯全員が非課税で合計所得金額および年金収入（非課税年金含む）年額が合計80万円以下の方  
第3段階：世帯全員が非課税で第1段階、第2段階のいずれにも該当しない方  
第4段階：住民税課税世帯の方（負担限度額の軽減はありません）

## マイナンバーについて

申請にあたっては、マイナンバーの記載と、番号法に基づく本人確認が必要となります。

## 介護保険施設サービスを利用する際の食費・居住費の負担軽減について

介護保険施設サービス及び短期入所時の食費・居住費は利用者の負担です。ただし利用者の世帯全員が住民税非課税の方や生活保護受給者の方等には負担額が軽減される制度があります。（現在「介護保険限度額認定証」をお持ちの方も、更新のため市への申請が必要です）

### 軽減が適用される方

- ①住民税非課税世帯であること（世帯分離をしている配偶者も住民税非課税であること）
- ②預貯金、有価証券、現金の合計が次の額以下であること
  - ・配偶者がいない方は、1,000万円
  - ・配偶者がいる方は、夫婦で合計2,000万円

### 申請方法

次の書類を、市役所保険医療課または各支所の窓口まで提出してください。

（現在負担限度額認定証をお持ちの方には、個別に更新手続きの案内を送付します。）

- ・介護保険負担限度額認定申請書
- ・同意書（住民税課税状況や資産等の照会のためのもの）
- ・通帳等の写し（普通、定期含め、すべての口座のもの）

