

いきいき百歳体操の取組紹介

「いきいき百歳体操」
ってなあに？



- ・いきいき百歳体操は、平成14年に高知市が開発したおもりを使った体操です。
- ・筋力運動の体操で、全国的に広がっていてその効果が実証されています。
- ・手足や足首におもりを巻き付け、ゆっくりと手足を動かすことで、筋力・柔軟性・バランスが鍛えられます。
- ・毎週1回、歩いて15分圏内の集会所などで行うことで、地域のつどいの場づくりへと繋がっています。

「いきいき百歳体操」
を続けると、どんな効
果があるの？

週に1回継続的に行うことで、筋力がつきます。それにより楽に動けるようになり、転倒しにくい体になり、寝たきりを防ぐことへとつながります。

体操に参加された方からは・・・

- 「椅子からの立ち上がりが楽になった、膝の痛みがなくなってきた」
- 「足が上がるようになってきた」
- 「体が軽くなった」
- 「気持ち明るくなった」

などの嬉しい声が届いています。

「いきいき百歳体操」
をはどんな体操？



安堵町

椅子に座って（背もたれのあるもの）、おもりを巻いて、DVDを観ながら行う30分程度のゆっくりした体操です。

準備運動

1. 深呼吸
2. 肩と脇腹のばし
3. 体ねじり
4. 首の運動
5. 足踏み
6. 股関節の運動
7. 膝のばし運動
8. 深呼吸

筋力運動

1. 腕を前に上げる運動
2. 腕を横に上げる運動
3. 腕の曲げ伸ばし運動
4. 椅子からの立ち上がり運動
5. 膝を伸ばす運動
6. 脚の後ろ上げ運動
7. 脚の横上げ運動

整理体操

1. 肩の運動
2. 手首・腕のストレッチ
3. 太ももの裏のストレッチ
4. ふくらはぎのストレッチ
5. 首の運動

体操を始めたいときは？

- 椅子に座って（背もたれのあるもの）
- テレビ、DVDプレーヤー



が必要になります。

●新たに始めたい方は、、、
3人以上集まれば、立ち上げから一緒に支援させていただきます。（最初の4回までは体操などの説明あり）その後の自主活動へと支援させていただきます。

詳しくはお問合せ下さい。

「いきいき百歳体操」 実施場所

H29. 3現在

★かしの木台集会所
毎週金曜日 午前10時～

★小泉苑集会所
毎週水曜日 午前10時30分～

★柿の里集会所
毎週金曜日 午後1時30分～

「いきいき百歳体操」 の目的

①筋力向上して元気な体づくりを！（介護予防）

②地域に集いの場ができることにより、住民の皆さんと共に支え合う地域づくりを目指します！

集会所での体操をされている様子



おもりを付けにくい場合は、お互い付け合ったりされています。

「毎週の体操が楽しみ」
「体が軽くなった」
「貯筋（ちょきん）できているのかなあ」
などの声が聞かれます 😊



集会所で体操をされている様子

体操が終わった
ら・・・毎回1曲
みんなで歌を歌い
ます～

熱心にみなさん取
り組んでおられま
す。



体操後のお楽しみ



『パイプイスに滑り止め
をつけました』様々な工
夫をされています。



地域づくりによる介護予防推進支援事業



以降は、
町の取組内容の報告を載せて
います・・・

市町村担当課名

安堵町健康福祉課
報告 安堵町地域包括支援センター

地域づくりによる介護予防推進支援事業

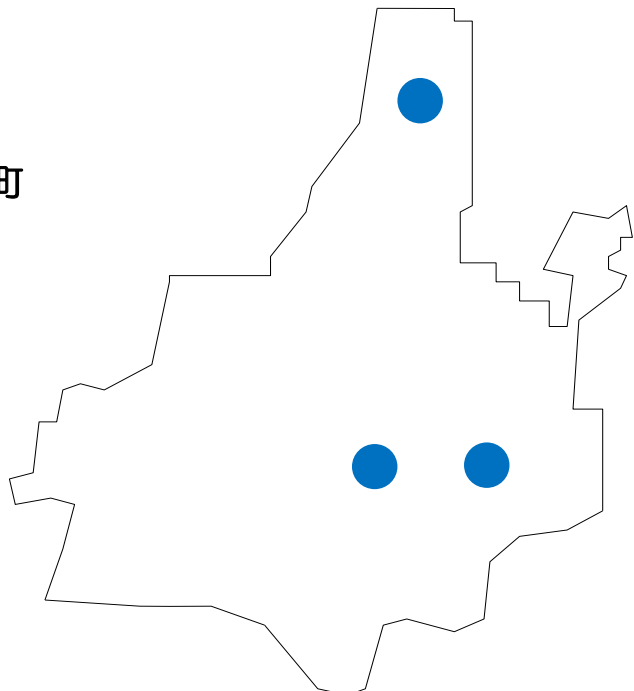
安堵町 地域づくりへの道のり

安堵町の実施方針

- 住民さんが主役！おもてにたたない、黒子に徹し住民さんの元気を応援！
- 継続とセルフマネジメント向上への支援

1 モデル市町村の基礎情報

安堵町



凡例

● 新規で立ち上がった
通いの場

● モデル事業で活用した
既存の通いの場

■ 公民館の場所

高齢者人口／高齢化率	2,299人／ 30.3%
高齢者人口の1割	230人
認定率	16.5%
第1号保険料月額	5,700円
参加人数／拠点数（1/30時点）	55人／ 2拠点／ 2.4%
目標参加人数／拠点数 （H30年度末までに）	260人／ 13拠点／ 11.3%

(H28.4.1時点)

小さくてもキラリ光る交流のまち あんど

- 奈良盆地西北部にあり、奈良時代からの歴史のルーツの一エリア
- 奈良市まで直線10km強、大阪市まで30km、京都まで50kmと関西の大都市の通勤圏内
- 大和川等3本の河川で形成された沖積地で、ほぼ平坦
- 聖徳太子にまつわる伝説も多く古代より文化が発展してきた土地柄
- 富本憲吉は町を代表する文化人(陶芸家:人間国宝)
- ならコープ「あったか便」運行開始



2 安堵町のスケジュール（H28年度）

目的 いつまでも住み慣れた地域で暮らせるまちづくりを目指し、介護保険制度に頼りすぎない介護予防の推進を念頭に、自助努力という視点での意識改革、住民主体型のつどいの場、元気高齢者の生きがいづくりを推進し、地域で支え合うしくみ作りを目指す。

	自主活動関係(地域)	健康リーダー養成講座	啓発活動	会議等
4月			既存ボランティアさんに予防を普及する健康リーダーになっていただくことへの打診。	健康福祉課・包括・社協での戦略会議
5月			既存ボランティア(運動普及ボランティアさん)への啓発	介護予防推進部会・戦略会議・リハ職打診・ボランティアさんとの会議
6月			運動普及ボランティアさんへの啓発	介護予防推進部会・戦略会議・リハ職との話し合い・ボランティアさんとの会議
7月		健康リーダー養成研修第1～3回		戦略会議・リハ職との会議
8月		健康リーダー養成研修第4～8回	住民説明会準備・チラシ、広報準備	戦略会議・モデル選定話し合い
9月	モデル①への住民説明会9/9(かしの木台)	健康リーダー養成研修終了式終了証書	民生委員9/7・区長会9/26・各地域のサロン9/9.9/14での啓発	戦略会議・リハ職との会議
10月	モデル①スタート10/27(評価初回・3か月後)1回目評価・体力測定3項目	モデルサロン①実施支援(リハ職と評価)	住民説明会1・いきいき百歳体操体験会10/17・老人会への啓発9/21 広報	モデル3回目まで支援・リハ職との話し合い
11月	モデル②への説明会11/10・スタート11/16	モデルサロン②実施支援(リハ職と評価)	各地域のサロンへの啓発11/17	戦略会議・モデル選定
12月			各地域のサロンへの啓発12/16	戦略会議・モデル選定
1月	モデル①評価1/27 モデル③説明会1/13スタート2/3		広報で啓発	戦略会議・モデル選定・リハ職との話し合い
2月	モデル②評価2/22	モデルサロン③実施支援(評価)	ロコミを期待...	事業評価
3月	モデル③は4月評価			

3 安堵町の取組

モデル事業取組のきっかけ

安堵町の課題解決の糸口になるかもしれない！
国のアドバイザー、県の支援が受けられる！

○地域での活動の広がり

・地域サロン活動のネタ切れや参加者が増えない、ボランティアさんの高齢化

○介護予防事業推進

・センターで行う介護予防教室はセンターへ来れる人しか参加できない、参加者が毎回同じ顔ぶれ。教室が終わればまた元の状態に戻る・・・

・住民さんのセルフマネジメント・・・住民さんや職員の意識を変えていこう

○安堵町の資源を大事に

・高齢化の進む小さな町だが、ボランティアが意外に？多い。→やる気のある高齢者が多い！→元気高齢者の活動域の拡充と、今ある大切な資源を活性化したい。様々な点を線で繋ぎたい。

○介護予防・日常生活支援総合事業への受け皿的なものへ

モデル事業への参加

3 安堵町の取組

①地域づくりによる介護予防戦略会議

健康福祉課・包括・社協

- ・住民さん一人一人の‘自主的な予防’への啓発(現状と課題を時にはぶつけてみる)
- ・町内にはリハビリ専門職がないため、外部よりリハビリ専門職を依頼し、協力を要請。
- ・介護予防を推進していくための、住民さんの意識を変えていくリーダー的な存在を発掘。
- ・地域づくりを進めていく上でのキーパーソンを探し、アプローチ

②ボランティアさんとの協議

健康福祉課・包括・社協・ボランティアさんの代表

- ・もともと住民さんに“運動を普及する”ため、自ら各地域サロンに出向き、運動をして下さっている。各地域へ予防を普及するにあたり、このボランティアさんを潰してはいけない。ならば、資源を活用し、さらに予防に特化した運動も伝えていくことはどうか、尋ねる。
- ・ボランティアさんの熱意に心打たれる・・・ボランティアさん内での可能な限りの共通認識。出来る限り、自主的に・・・

③リハビリ専門職との協議

包括・社協・リハビリ専門職

- ・町としてのビジョン
- ・予防は継続してこそ価値がある。継続できる予防～そのためには歩いて15分圏内の場所で行うことがよい～集いの場となる。
- ・住民さんへの啓発(厳しい現実も伝えることが大事)

3 安堵町の取組

安堵町健康リーダー養成研修

運動普及ボランティアさん



安堵町の健康リーダーにステップアップ

リーダーだが、あくまでお世話役という立ち位置で…

【目的】

いつまでも住み慣れた地域で暮らせるまちづくりを目指し、介護保険制度に頼りすぎない介護予防の推進を念頭に、自助努力という視点での意識改革、住民主体型のつどいの場、元気高齢者の生きがいづくりを推進し、地域で支えるしくみづくりを目指します。

【対象者】

高齢者、虚弱な高齢者

【内容】

住民主体型の介護予防の推進を目指すために、健康リーダーを養成し、介護予防と地域づくりに効果的な“いきいき百歳体操”をモデルサロンとして各地域に推進する。



熱心に取り組んでおられました



安堵町健康リーダー養成研修

回数	日程	テーマ	内容	場所2F
第1回	7/25(月) 10:00~11:30	開講式:介護予防とは。「誤嚥にナラ ん!体操」の実施と活用方法	自己紹介, 介護予防・転倒予防の重要性, リー ダー養成の必要性についての講義	3F運動指導室
第2回	8/1(月) 13:00~14:30	運動器の仕組みと加齢による影響・ バランス運動の理論と実際	筋骨格系の解剖学と身体運動学	3F 運動指導室
第3回	8/1(月) 14:30~16:00	認知症・高齢者のうつについて	認知症の正しい理解と高齢者の心理的問題	3F 運動指導室
第4回	8/8(月) 13:00~14:30	ロコモティブシンドロームとその予防 法について	腰痛・膝痛の病態と対処法についての実技	2F和室
第5回	8/8(月) 14:30~16:00	ストレッチングの理論と実際・筋力増 強・持久力向上の理論と実際	講義と実習	2F和室
第6回	8/29(月) 13:00~14:30	体力測定実習と結果の解釈	筋力・柔軟性・バランス評価の実技と解釈の仕 方についての講義	3F運動指導室
第7回	8/29(月) 14:30~16:00	運動指導方法論, リスク管理につい て	運動習慣の定着方法, 運動指導時のリスク管理 についての講義, グループワーク	3F運動指導室
第8回	9/5(月) 13:00~14:30	救急対応について	急変時の対応方法の理解と実習	2F和室 (西和消防署東分署)
第9回	9/5(月) 14:30~16:00	研修のまとめ・修了式	最終確認, 修了証書授与	2F和室
	後日	認定証交付・リーダー認定	認定証通知	

3 安堵町の取組

普及活動に向けて行ったこと

- ・安堵町の現状と課題について整理
（地域別の高齢化率や認定率、ニーズ調査の整理や各地域での聞き取り等・・・）
- ・啓発が必要な場所の情報整理
（人物・団体・集まる時期等・・・）
- ・アプローチの時期と手段・方法
（各団体の定例会、直接案内を持って自宅訪問、地域ケア会議での提案、各地域での集まり、サロンなどの開催日に訪問）

自治会長宅廻り

各地域のサロン活動へ

地域検討会へ

町、社協の広報紙

民生児童委員協議会定例会へ

町内ケアマネ連絡会へ

安寿会(老人クラブ)定例会へ

3 安堵町の取組

モデル事業の成果

全住民さん対象の説明会・体験会の様子10/17



初めておもりをつけての体操に興味深々...



リハビリの先生より予防についてのお話、、、
熱心にメモを取っておられました。
～耳の痛い～お話も・・・

県の方からも話していただきました。

淡路市のいきいき百歳体操PR用DVDを上映



モデル事業の成果

地域でモデルとして実施

【実施地域】	【実施期間】
・モデル①	H28.10.28～H29.1.27
・モデル②	H28.11.16～H29.2.22
・モデル③	H29.2.3 ～H29.4.28

自慢ポイント！



- ・補助金事業にておもりを購入（今年度は120個購入した。）
- ・200gのおもりが計6個入っている。
- ・その人の状態に合わせて負荷を変えられる。

モデル地域への支援内容

- ・計4回の職員派遣（第1・2・3・12回目）
- ・健康リーダーさん、専門職、職員が初回と最終回に体力測定実施支援。

TUG

開眼片足立ち

座位体前屈

CS-30

- ・なりたい自分シート聞き取り



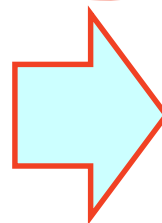
3 安堵町の取組

モデル事業の成果

いいことやし、みんなに知ってもらいたいから回覧しとくわ〜

各区域毎に回覧板で案内してくれていた

住民さんの意識の変化

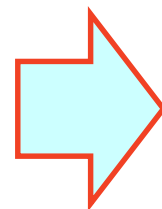


口コミから問合せが出てくる

あっこでやってるなら、2番目にうちでもやろうか！

広報掲載・啓発の効果

職員の意識の変化



住民さんの力を信じる

国、県のバックアップ

淡路市の視察

淡路市のきらきらした元気な住民さん・職員さんに元気をもらった。うちの町でも出来るかも！やりたい！

3 安堵町の取組

やりたい!とってもらうために工夫したこと

自分の体は自分で守る

つどいの場で仲間づくり

地域づくりによる介護予防 いきいき百歳体操 体験会

安堵町では、「いつまでも元気な自分!」を目指し、「地域のつどいの場づくり」と「いきいき百歳体操」を各地域に広めるため、下記のとおり体験・説明会を開催します。

全国の多くの地域で筋力アップや歩行機能の向上など、介護予防の効果が実証されています。興味のある方、一緒に体験してみませんか!

日時	平成28年10月17日(月) 午後1時30分~
場所	安堵町福祉保健センター 2階視聴覚室
内容	・安堵町の現状について ・介護予防は地域づくり ・「いきいき百歳体操」の体験
参加申込	10月13日(木)まで 安堵町社会福祉協議会 57-2523




県内の地域で実施されている様子。手、足に重りをつけて体操します~

住民説明会・体験会用パンフ・広報紙

居場所づくり 地域づくりによる介護予防事業

自分の体は自分で守る

あなたの「やりたい!」を支援します。さあ、始めてみませんか?
◎住民主体の通いの場づくりと生活のしづらさを解消するための筋力アップを支援していきます。

こんな方におすすめ

- ・椅子から何もつかまらずに立ち上がれない
- ・15分くらい続けて歩けない
- ・この一年間に転んだことがある
- ・転ぶことへの不安がある


いきいき百歳体操

どんな体操?

- ・DVDを見ながらゆっくりできる体操です
- ・椅子に座りながらできます
- ・約30分間の簡単な体操です
- ・周りのみんなと一緒にできる内容です

ボランティアきっかけ講座

5月から7月にかけて、ボランティアきっかけ講座を開催しました。今後、地域でますます活躍される100歳まで健康に暮らすために、介護する人が介護について学びあいたい。



自分の体は自分で守る

つどいの場で仲間づくり

地域づくりによる介護予防 いきいき百歳体操体験会

介護保険だより ver.42

安堵町では、「いつまでも元気な自分!」を目指し、「地域のつどいの場づくり」と「いきいき百歳体操」を各地域に広めるため、下記のとおり体験・説明会を開催します。全国の多くの地域で筋力アップや歩行機能の向上など、介護予防の効果が実証されています。興味のある方、一緒に体験してみませんか!

とき	10月17日(月) 午後1時30分~
ところ	福祉保健センター2階視聴覚室
内容	・安堵町の現状について ・「いきいき百歳体操」の体験 ・地域で実施する方法について
お問い合わせ・申し込み	10月13日(木)まで 安堵町社会福祉協議会 ☎57-2523

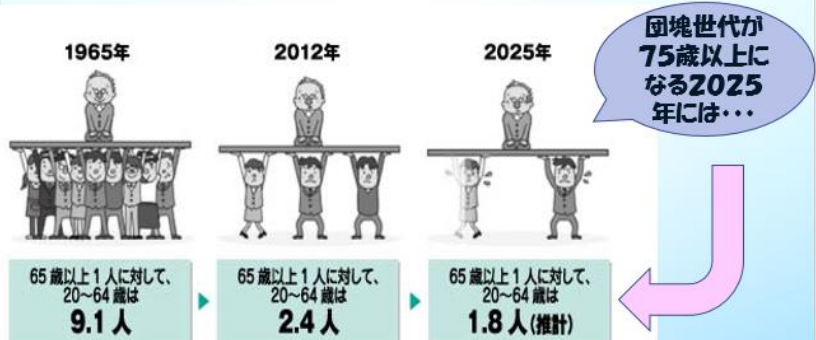
3 安堵町の取組

やりたい！と思ってもらうために工夫したこと

説明会での資料

これからの日本の向かう先

これからの65歳以上の高齢者1人を支える割合の推計図



介護難民が増える..

支える側が圧倒的に不足する!!!

いきいき百歳体操体験会

地域づくりにより介護予防



平成28年10月17日(月)

安堵町福祉保健センター
2階視聴覚教室

2025年には65歳以上の高齢者1人を1.8人で支えていかなければいけなくなり...

このまま高齢化・少子化が進むと

医療保険・介護保険がパンクしてしまいます!!!

ちなみに安堵町の現状・・・ (H28年4月1日現在)

・総人口	7,582人
・高齢化率	30.3%
・認定者数	要支援92人・要介護302人:計394人
・認定率	16.5%

3 安堵町の取組

H26年ニーズ調査より・・・

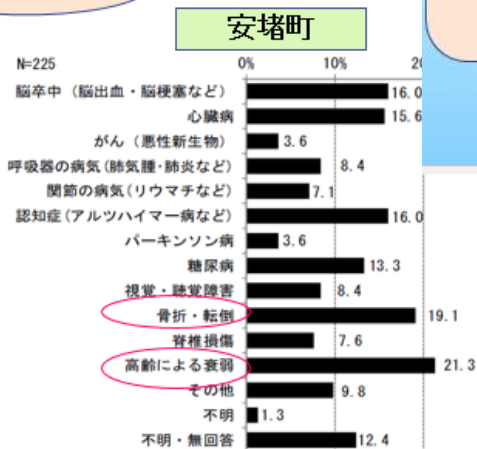
介護の必要はない
74.5%

何らかの介護を受けている
12.2%

介護が必要になった主な原因

- 1位 高齢化による衰弱
- 2位 骨折・転倒
- 3位 脳卒中
- 4位 心臓病

予防・筋力アップが
大事です！

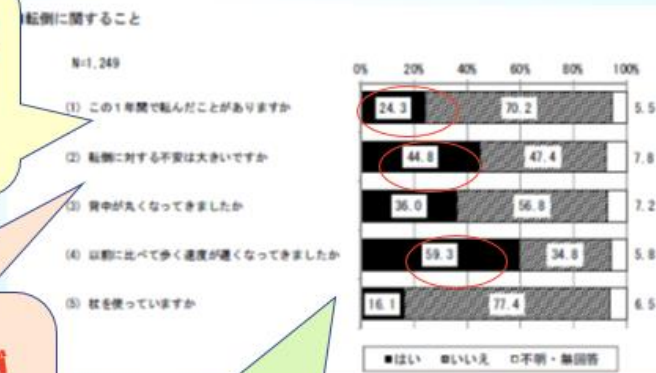


転倒についての調査

平成26年度アンケート調査結果より～

この1年で転んだことがある
24.3%

転倒に対する不安が大きい
44.8%



以前に比べて歩く速度が遅くなった
59.3%

3 安堵町の取組

外出を控えていますか？

はい
25.7%いいえ
64.1%

外出を控えている理由

平成26年度アンケート結果

- 1位 足腰等の痛み 48.6%
- 2位 交通の便が悪いため 23.1%
- 3位 病気のため 21.1%
- 4位 外出する目的がない 17.8%

安堵町でも！

いきいき百歳体操の目的

1
介護にならないための
予防筋力アップで転倒
しないからだを作り、
要介護状態になるこ
とを防ぐ2
地域で支え合う
仕組みづくり地域のつといの場が増
えることでお互いに支え
合える地域づくりがで
きる

3 安堵町の取組



いきいき百歳体操
ってどんな体操？

- ・筋力向上のための体操
- ・両手足に重りをつけて行います
- ・DVDを観ながら30分の体操
- ・虚弱高齢者が実施しやすい体操
- ・日本全国で効果実証！
- ・体操は週に1回続けます



奈良県内でも様々なところで
取り組まれています

実際に体操を続けた方の声

こんな効果が
あります！

- ・体が軽くなり、動きやすくなった
- ・筋力がついて膝や腰の痛みがましになった
- ・気持ちが明るく前向きになった
- ・人と話したいできて楽しい
- ・外へ出る機会が増えた
- ・お互いが見守り合えるのがうれしい



3 安堵町の取組

いきいき百歳体操を始めるための条件

1. 会場を確保する
2. 参加者が3人以上集まること
3. **テレビ・DVDデッキ・椅子**の準備ができる
4. 教室の運営は参加されるみなさんで行う

いきいき百歳体操をする上で
安堵町・包括がすること

1. 体操に必要なおもいの貸出し(モデルとして実施される期間中)
2. スタッフ等が会場に行き、体操についての説明、技術支援、体力測定等行います。
3. 実施されたい地域には随時説明に出向きます。

3 安堵町の取組

皆様の元気を応援します！

がんばりは必ず返ってきます

本日はご参加
ありがとうございました。



専門職による
体力測定・評価

安堵町健康リーダー
さんによるサポート



お得な情報

体力測定

- ・タイムアップアンドゴー
- ・開眼片足立ち
- ・座位体前屈
- ・CS30

年齢に対しての平均値や、転倒リスクなど、どのくらいみなさんの体力があるのかがわかります

3 安堵町の取組

参加者に書いていただいたもの

承諾書

安堵町 いきいき百歳体操参加時承諾書・緊急連絡先

1. 介護予防事業における運動内容と運動時に起こりうる危険性について
高齢者の介護予防のために考案した体操を行います。運動中に何らかの不測の変化が現れることが稀にあります。これには、異常な血圧の変化、めまい、不整脈、まれに心不全、脳卒中および死亡事故などが含まれます。

2. 介護予防の方法開発および普及のためのデータ、写真、映像提供について
①この事業のデータおよび写真・映像・介護保険情報が上記の目的においてのみ利用されること。
②事業実施結果のデータの公表は、調査対象となった個人をまったく特定できない形のみ行われること。

私は、上記1、2について理解の上、承諾し参加申し込みます。

平成 年 月 日

(署名) _____

生年月日 大正・昭和 年 月 日

住所

電話番号

緊急連絡先			
氏名			住所
	(続柄)		(電話番号)

今までにかかった大きな病気、現在通院している病気はありますか？○をつけて具体的にご記入下さい。

1. ない
2. ある → 病名を記入して下さい（例：高血圧、糖尿病、不整脈）

病名	医療機関	治療状況（○をつけてください）
		1. 治療中 2. 経過観察中 3. その他（ ）
		1. 治療中 2. 経過観察中 3. その他（ ）
		1. 治療中 2. 経過観察中 3. その他（ ）

なりたい自分シート

なりたい自分シート

名前 _____

【日常生活をする中で、困りごとは何ですか？】

(あてはまるものにチェックをつけてください)

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 最近、よくつまづくことがある。 | <input type="checkbox"/> 転倒しないか不安である。 |
| <input type="checkbox"/> ベッドからの起き上がりに時間がかかる。 | <input type="checkbox"/> 和式トイレが使えない |
| <input type="checkbox"/> 椅子からの立ち上がりがつらい。 | <input type="checkbox"/> 長い時間歩くのがつらい |
| <input type="checkbox"/> 膝痛があり階段の上り下りがつらい。 | <input type="checkbox"/> 立っているのがつらい |
| <input type="checkbox"/> 杖がないと歩行に不安がある | <input type="checkbox"/> 何をしても楽しくない |
| <input type="checkbox"/> 以前出来ていたことができなくなった | <input type="checkbox"/> 肩こりがひどくて憂鬱だ |

【3か月後の自分（どうなりたいですか？）】

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 杖なしで歩けるようになりたい | <input type="checkbox"/> 転倒の不安をなくしたい |
| <input type="checkbox"/> 楽に椅子から立ち上がりたい | <input type="checkbox"/> 趣味を再開したい |
| <input type="checkbox"/> 楽しく外出できるようになりたい | <input type="checkbox"/> 足腰の筋力をつけたい |
| <input type="checkbox"/> 階段を楽に上がれるようになりたい | <input type="checkbox"/> 膝・腰の痛みを軽減したい |

【3か月後、元気になった自分を想像して一番に何がしたいですか？】

3 安堵町の取組

体力測定評価表

いきいき百歳体操 体力測定 評価表			
名前		生年月日	
【開始時】 平成28年10月28日		【3か月後】 平成28年1月27日	
T ・ U ・ G	【1回目】 右回り ・ 左回り 秒	T ・ U ・ G	【2回目】 右回り ・ 左回り 秒
	【2回目】 右回り ・ 左回り 秒	【2回目】 右回り ・ 左回り 秒	
開 眼 片 脚 立	【1回目】 右足 ・ 左足 秒	開 眼 片 脚 立	【1回目】 右足 ・ 左足 秒
	【2回目】 右足 ・ 左足 秒	【1回目】 右足 ・ 左足 秒	
座 位 体 前 屈	【1回目】 右足 ・ 左足 Cm	座 位 体 前 屈	【1回目】 右足 ・ 左足 Cm
	【2回目】 右足 ・ 左足 Cm	【2回目】 右足 ・ 左足 Cm	
CS 30	【1回目】 回	CS 30	【1回目】 回
	【2回目】 回	【2回目】 回	

初日タイムスケジュール

10月28日(金) かしの木台モデルサロン初回 当日タイムスケジュール

こちらが準備するもの
DVD、おもり、鉛筆、なりたい自分シート、体力測定用紙、サンプル、ストップウォッチ、コーン

と き 平成28年度10月28日(金)
午前10時00分～
ところ かしの木台集会所(安堵町かしの木台1-4)

9:45 スタッフ集合

10:00 安堵町のしあわせ体操
(10分)

10:10 体力測定開始
(45分)
会場を4つに分けて一度に測定開始・・・
・TUG(先生・可児)
・座位体前屈(足立・リーダー)
・開眼片足立ち(今村・リーダー)
・CS30(先生・リーダー)

14名 承諾書頂く、記入は出来る方は自分で行ってもらう。
記入は出来る限り自分で記入して頂く。

10:55 いきいき百歳体操開始
(30分)
準備体操～いきいき百歳体操～整理体操
・おもりは無理のない設定で。おもりの巻き方が手こずるので補助。

11:40 なりたい自分シート記入タイム
(10分)

11:50 終了予定

3 安堵町の取組

苦労した点

健康リーダーさんの役割について

- ・リーダー・住民・専門職・職員が共通認識を持つ
- ・リーダーというネーミングだが、全て中心になって行うのではなく、あくまで住民さんの先導役・お世話役という立ち位置で・・・
- ・体力測定等どこまで行ってもらうか？
- ・今後のリーダーの方向性

体操を何にするか

安堵町のしあわせ体操？



いきいき百歳体操？

今、日本全国で筋力アップの効果が実証されている、エビデンスのあるものを活用！

週に1回の壁

- ・「週に1回公民館を管理するのが大変・負担」という住民さんの思いをどう受け止め、実施できるようになるか一緒に考える。
- ・月に2回ならなんとか・・・
- ・体操だけの時間・準備は鍵、電気エアコンなどのみ。水分は各自で・・・
- ・月に1度では効果がない、せっかくするなら効果を出したい、元気になりたい！



3 安堵町の取組

今後の展開方針：本事業を活用してどのような地域づくりを展開していきたいかも含む

実施中の地域への関わり方

- ・モデル支援は終わっても、関わっていることをお伝えしつつ・・・やる気ダウンにならないよう見守る。
- ・6ヶ月・1年後・2年後に健康リーダーさんによる体力測定や、レクレーション、専門職のお話等、スパイス的なものを取り入れる。

新たな通いの場の立ち上げに向けて～啓発

- ・地域へ出向き、種まき……。すぐには芽が出なくても根気よく種まき……。
- ・既存のサロンへの働きかけや、診療所、地域ケア会議等で啓発して行く(ロコミ作戦)。
- ・実施地域の声(効果)など活動状況を広報誌等で紹介していく。

健康リーダーさんの活躍の継続

- ・今後は年に1～2回ステップアップ研修開催。

リハビリ専門職の支援

- ・“これからの安堵町の予防事業”について介護予防部会で相談、助言を受ける。
- ・生活課題解決のためのリハビリを地域にもどう生かしていくか。

3 安堵町の取組

今後の展開方針：本事業を活用してどのような地域づくりを展開していきたいかも含む

町内全域に介護予防ができる通いの場ができたらいいな。

住民さんの力を信じる

あれこれ悩むより、地域の住民さんの力を信じてみる。

協力者～

住民さん・各種団体・専門職・職員と共に町を元気に・・・

最後に・・・モデル事業のメリット

- ・淡路市の視察では、実践されている元気な住民さん、職員さんの話が聞けた事
- ・国、県の支援が受けれたことで前向きに頑張れた。