

住民主体の通いの場とは（厚生労働省HPより）

地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいつくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。



※厚生労働省HP「通いの場」より

介護予防には様々な取組があります

地域の支え合い活動



地域住民が地域食堂を立ち上げ、子どもたちと交流を図り、地域の支え合いにつながっています。

高齢者の社会参加



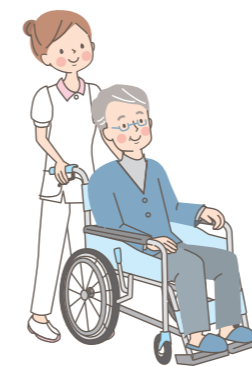
地域のことを自分たちで解決しようと、住民の有償生活支援グループを立ち上げて、高齢者が活動しています。

介護予防は体操だけではなく、社会参加が大切です！
皆さんの様々な活動が地域づくりにつながっています。



令和6年3月制作

椅子に座ったままできる



いきいき 百歳体操



「いきいき百歳体操」は主に座位でおもりを使って行う筋力運動で、体を元気に保つために、各市町で実施されている体操です

空き店舗で



お寺で



休憩室で



集会所で



高齢者の皆さんが身近な地域で「いきいき百歳体操」に参加できるよう応援しています!!

こちらのHPから動画をご視聴いただけます。

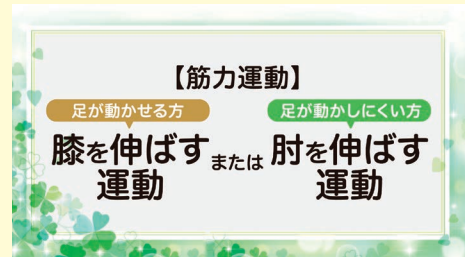
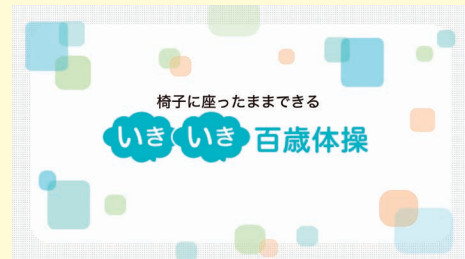


広島県地域包括ケア推進センター
スタッフ 包括 進
(ほうかつ すずむ)



いろいろな高齢者の皆さんが「いきいき百歳体操」に参加できるように工夫しています。

立ち上がりの難しい方も参加できる「いきいき百歳体操」を、呉市の地域リハビリテーションサポートセンター、地域包括支援センターの協力のもと制作しました。体操のやり方をゆっくりとしたナレーション、わかりやすい字幕で説明しています。



「足が動かせる方」と「足が動かしにくい方」向けに、二種類の体操を並べて表示しています。一緒に映像を見ながら効果的に体操を続けていきましょう!



- POINT 1 二種類の体操
- POINT 2 ゆっくりとしたナレーション
- POINT 3 わかりやすい字幕

いきいき百歳体操に取り組む際のポイント

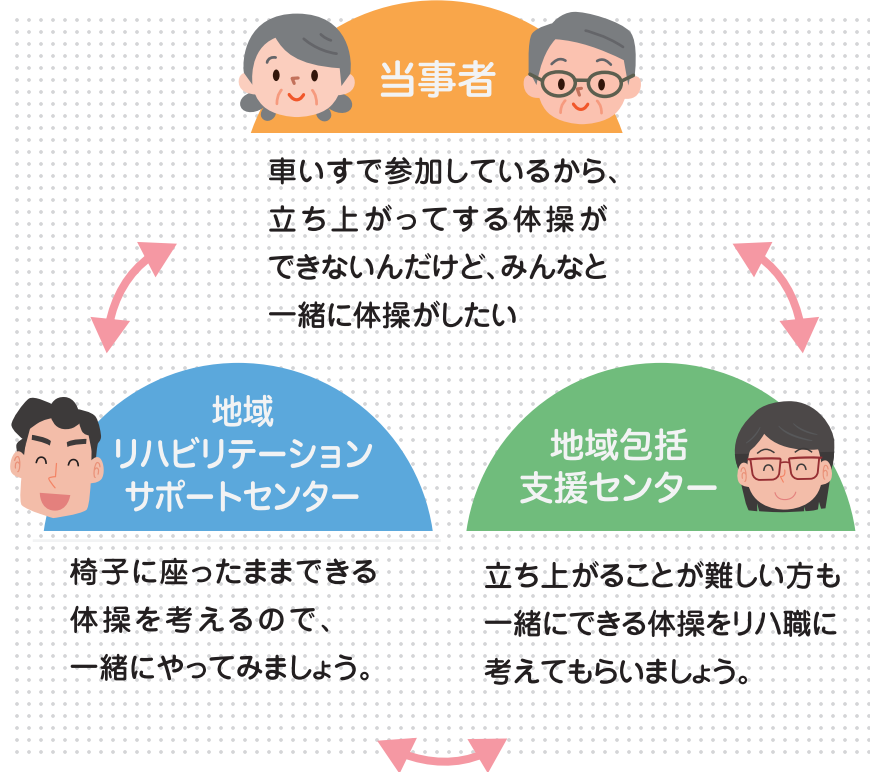
- 「いきいき百歳体操」はゆっくり行うことが重要なポイントになります
- 運動を行うときは声を出すことに問題ない方は一緒に数を数えましょう
- この体操は座って行う運動が多いので座っている時の姿勢も意識しましょう
- 基本的にはおもりを使うことを意識しましょう

ただ体操をすれば良いということではないんですね! ポイントを意識して効果的に運動しましょう!



事例紹介 呉市の取組

月2回、様々な障害を抱えた方々が集まって、「いきいき百歳体操」やいろいろな活動に取り組んでおられます。



今回の取組の実施にあたって

呉市身体障害者福祉協会の方が、会場の確保や参加者の募集に協力してくださいました。



【聴覚・視覚等の障害のある方も参加できるいきいき百歳体操】(令和4年度制作)

「聴覚・視覚等の障害のある方も参加できるいきいき百歳体操」に続いて、呉市の皆さんの素敵な取組が今回のDVD制作につながりました。

2022年度、呉市の障害特性に配慮した取組が評価されました!

第11回 健康寿命をのばそう! アワード

厚生労働省 老健局長優良賞を受賞!

詳しくはこちら※

※2022年度

※リンク先のURL変更の都合により見られなくなっている可能性があります。

