

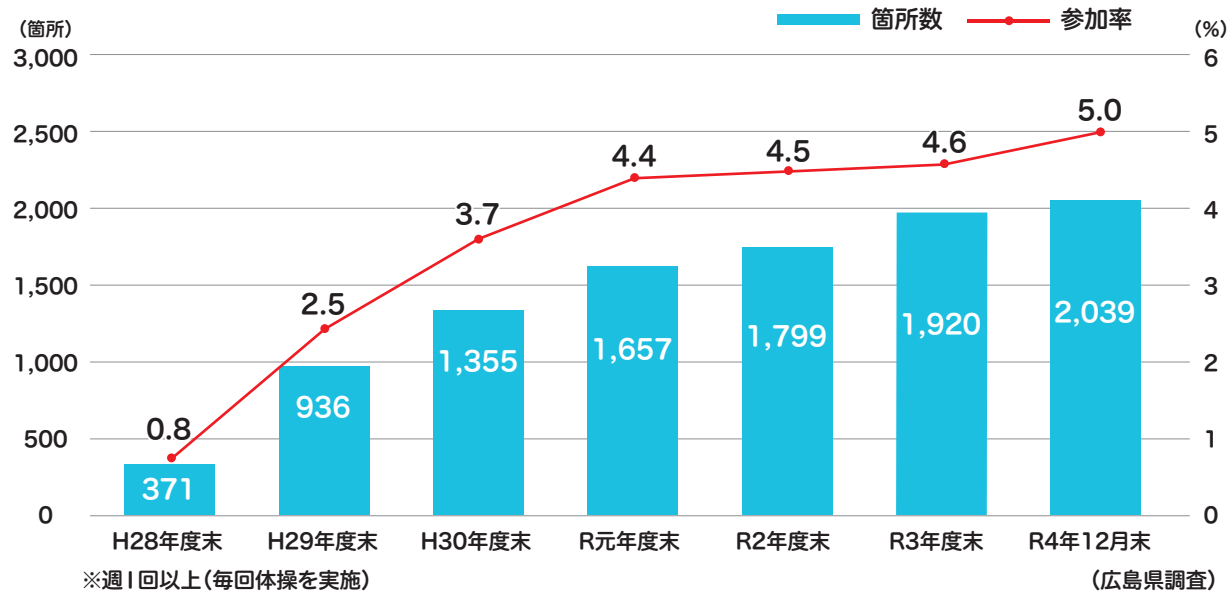
住民主体の通いの場とは (厚生労働省HPより)



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「生きがいきり」「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。

広島県ではコロナ禍の影響を受けながらも、活動の輪が広がっています。

県内の通いの場(週1回以上体操実施)の数



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、子どもたちとの交流を図り、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5年3月制作

手話・
字幕付き

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

「いきいき百歳体操」は、主に座って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。



いろいろな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 すすむ)

監修: 広島県 制作: 広島県地域包括ケア推進センター

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。



当事者

「いきいき百歳体操」って私たちにできないかしら？身体に障害のある方が気軽に健康維持・介護予防に取り組める場所が少ないな～！



呉市
身体障害者
福祉協会

それはいいアイデアだから、参加者を募ってみよう。開催場所やサポートも提供しますよ！

地域包括
支援センター

せっかくやりたい気持ちがあるので、なんとかできないか一緒に考えてみましょう！

人と人、社会とのつながりが増えることにもつながる「いきいき百歳体操」は現在、多くの地域で住民の皆さんが主体となって取り組まれています。ここでは呉市の事例をご紹介します。



今回の呉市の取組の実施にあたって

サポート①

呉市身体障害者福祉協会がボランティアを募り、聴覚障害者のための手話通訳をつけるなど、サポート体制を確保。

サポート②

地域包括支援センターと地域のリハビリテーション専門職が連携して、障害特性に配慮した「いきいき百歳体操」や体力測定を実施。

第11回
健康寿命をのばそう！アワード
介護予防・高齢者生活支援分野

厚生労働省
老健局長優良賞
を受賞！

詳しくはこちら※

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！



※リンク先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。



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。



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、一般社団法人 広島県ろうあ連盟の協力により手話画面を挿入しました。加えて視覚障害の皆さんに配慮して、体操のやり方などに説明を追加し、ゆっくりと読み上げたナレーションを挿入しました。そして音が聞こえづらい皆さんにも配慮したわかりやすい字幕も挿入し、このDVDを制作しました。

いっしょに映像を見ながら、聞きながら効果的に体操を続けていきましょう！



POINT
1 手話画面

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！

