

教室当日の流れ



準備・参加名簿にチェック・血圧測定



準備体操



本体操

整理体操

1時間
ほどで終了



- 参加の皆さんに準備していただくもの
- ・イス
- ・ラジカセ（音楽を流します）
- ・血圧計など



おもりは、1本 200g
最初はおもりをつけずに
スタートします

- 対象者 原則65歳以上
※64歳以下でも参加できますのでご相談ください。
- 行政サポートについて
・おもりの貸出し
・1カ月間のスタッフ派遣

教室開催にあたって

Interview

いきいき元気教室を開催している
地区の自治会長にお話を伺いました。



福島地区・西小路1区
自治会長
ほんだ こうじ
本田 浩二さん

高齢者にぴったり
西小路地区で最初に導入し、昨年9月から現在66歳から90歳までの約20名で、週に一回教室を行っています。まだまだ大きな効果は分かりませんが、表情が明るくなったり、教室に通うことが生きがいになり認知症の予防にもつながっているのではないかと思います。もっと男性参加者を増やしたいので、体操の種類を増やしたり、変えてみたり、工夫しながら楽しんでやりたいと思います。



福島地区・南今町
自治会長
かわの としひる
河野 敏輝さん

筋力の維持、向上が大事
昨年の10月からスタートしました。南、西、東今町の3つの地区から18名が参加しています。体操を始める前は、何かにつかまらないと椅子から立ち上がれなかった人が、普通に立ち上がれるようになったりと、全員の筋力が向上しています。それぞれが掛け声を出しながら元気良く体操するなど楽しんでやっているのので、いきいき元気教室人口がもっと増えるといいなと思います。



健康運動実践指導士が講師となり、主に健康器具（ストレッチボールやセラバンドなど）を用いた筋力維持、増加を目的とした教室です。市内4カ所、週に1回、2時間程度実施しています。皆さんいきいきと参加しています。

【講師型介護予防】健康教室



閉じこもり予防、交流を目的としています。ゲームや頭の体操、出前講座にて交通安全教室、防犯教室などを受けています。市内の62カ所で月1回、2時間ほど楽しく集まっています。

他にもあります介護予防 【サロン型介護予防】サロン会

いきいき 元気！で いるために



いきいき元気教室って？

この教室は、高知県発祥の市民運営型教室を参考にしています。調節可能なおもりを両手首や両足首に巻いて、音楽に合わせて筋力維持や増加の体操を行います。椅子に座ってでもできる簡単な体操です。



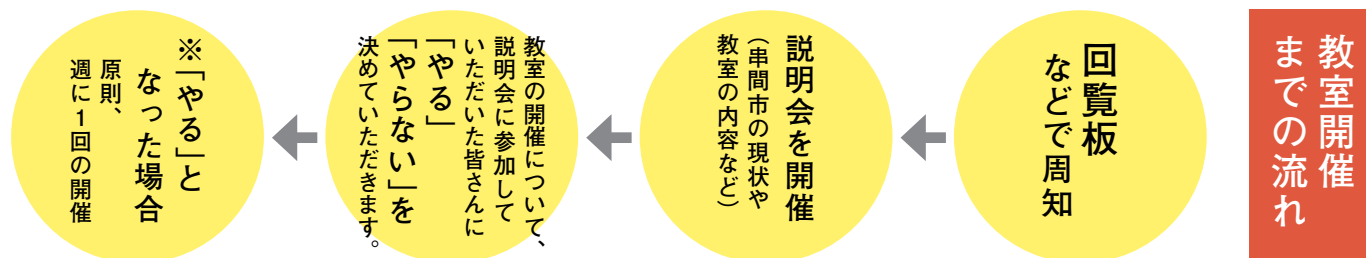
体操後の茶話会の様子

ラジオ体操やグラウンドゴルフなど
さまざまな活動につながっています。

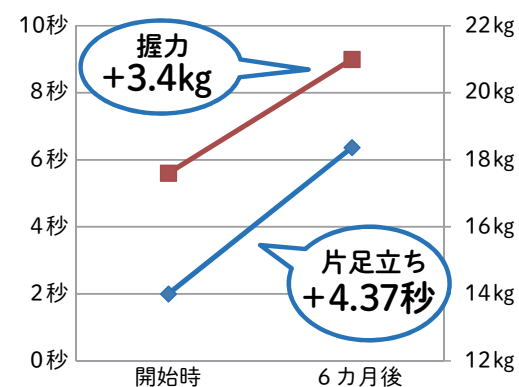
体操だけでなく「集いの場」にもなっています

高齢化社会の今、脳血管障害や心疾患をはじめ、転倒や認知症などにより、介護がなければ生活できない高齢者が増加しています。できるだけ介護を必要とせず、いつまでも自分らしい生活を送るためには体の機能を維持・向上させるなどの取り組みが大切です。当市では、さまざまな介護予防の教室を実施していますが、平成27年度に新しく「いきいき元気教室」を開始しました。

自ら仲間を募って、体操で地域の輪を広げていきましょう。



6カ月後 体力測定結果



どちらにも
効果アリ！



Aさん（80代・女性）の場合

効果も表れています

教室では、3カ月ごとに体力測定を行っています。左のグラフのように効果が出ています。また、参加者の皆さんからは「布団の上げ下げが楽になった」「歩くスピードが速くなった」などの声も聞かれています。

問い合わせ先
医療介護課介護保険係
☎72-0333（内線510）