

# 住民運営通いの場で介護予防しませんか

“「いくつになっても自分の足で、どこでも行ける」”

“「いつまでも住み慣れた場所で安心して生活したい」”

そんな皆さんの思いを実現するためには、身近な場所で、仲間と一緒に継続して介護予防を行うことが必要とされています。

市では、歩いて通える身近な場所で、介護予防に効果のある体操（いきいき百歳体操）を行う場（住民運営通いの場）づくりのお手伝いをしています！

ぜひ一度、出張体験講座を受けてみませんか？

\*日時：希望の日時をお伝えください。話し合って日程を調整します。  
（できるだけ平日の日中をお願いします）

\*時間：約1時間

\*内容：なぜ介護予防が必要なのか、どのように地域に住民運営通いの場をつくっていくのか等の説明  
「いきいき百歳体操」の体験

\*料金：無料

## ●「いきいき百歳体操」ってどんな体操？

\*ゆっくりとした簡単な動作なので、どなたでもできる体操です♪

\*椅子に座って映像を見ながら行うので、高齢の方、体の弱い方も大歓迎♪

\*おもりを使った筋肉運動で、筋力や体力に合わせて手首や足首におもりを巻きつけて行います

\*ひざの痛み・肩こりの改善、歩くスピードが速くなる、バランスアップなどの効果が期待できます♪

\*地域の皆さんが主体となって行います

\*市では68か所、約1154人が体操に取り組んでいます♪（平成31年3月時点）

## ●住民運営通いの場でいきいき百歳体操を実施する条件は？

参加者が3名以上である

実施会場、家庭用自動血圧計  
必要物品(テレビ、DVDプレイヤー)  
背もたれのある椅子  
が用意できる

週1回集まり  
最低3ヶ月自主的に  
活動が続けられる

**これだけです！！**



問い合わせ・申し込み先  
高齢福祉課地域包括支援センター  
☎82-1149



## 住民運営通いの場「いきいき百歳体操」



### よくあるQ&A

Q：集まる場所は自治会館でなくてはいけませんか？

A：集会所や空き家・空き店舗、個人宅など集まって体操ができるスペースがあれば、場所は問いません。

Q：DVD デッキやテレビが自治会館にありません。どうしたらよいですか？

A：メンバー宅や地域の中で、自宅で使っていないDVD デッキやテレビはありませんか？ブラウン管テレビでも可能です。また、家電量販店にて安値で販売されているものを購入されているグループもあります。音楽と動きのタイミングを合わせるのに、映像を見ながらの方が正しく安全に体操が行えます。メンバーの方と再度ご相談ください。

Q：週1回ではなく月2回の開催でよいですか？

A：筋肉を効率よくつけるには、最低でも週1回の継続した体操が必要です。

Q：体操はいつまで続けたいですか？

A：体操は「いつまで」という期限はありません。住み慣れた地域でいつまでもいきいきと元気に暮らすことが体操を行う目的なので、いつまでも続けて頂きたいです。

※最低3ヶ月間体操を継続することで効果を実感することが出来ます。

Q：職員さんはいつ来てくれますか？毎回来てくれますか？

A：職員は毎回参加できませんが、皆さんが自主的に活動できるよう立上げ支援を行います。体操の効果的な動作の指導等のために、初回から4回目まで職員が支援に伺います。それ以降は、映像を見ながらグループの皆さんで自主的に運動を続けてください。職員は4回目の支援後も、体力測定でその都度伺います。活動を続けていく為に、自分たちで役割を決めて自主的に活動を行ってください。

Q：会場でも家でも体操がしたい！個人的にDVDやおもりを貸してもらえませんか？

A：DVDは高知市が作成したものです。週1回体操を行うグループを支援するために複製を許可されています。個人にはお貸しできません。

**注意**：月に1回だけの開催など、週1回体操を行えないグループにも貸し出せません。

Q：平日は仕事をしている人もいます。みんなに説明を聞いてほしいのですが土日に説明に来てもらえませんか？

A：説明会を土日や夜に開くことは可能です。しかし、土日となると、支援する職員が対応できなくなることが多くなるため基本的には平日に支援を行います。自主運営になってからは、皆さんが集まりやすい曜日や時間帯で実施することができます。

☆まずは職員へご相談ください☆