

地域包括ケアシステム

誰もが暮らしやすいまちづくり

桑名いきいき体操

身近な場所で運動をはじめませんか

「通いの場」で週1回体操を継続した効果



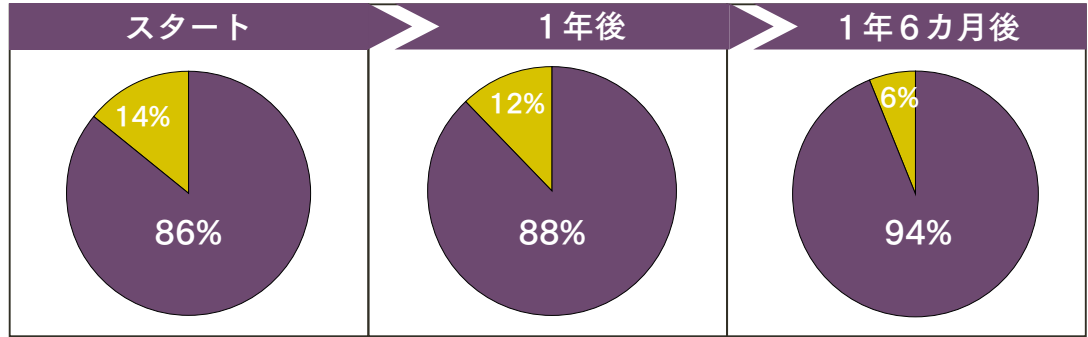
桑名いきいき体操とは…

桑名いきいき体操は市独自の体操です。市民の皆さんが日常生活の中で運動習慣を身につけていただき、健康寿命の延伸につながるための一つの手法として啓発、推進しています。「起・承・転・結」の4つのパートに分かれており、脳トレーニング、筋力トレーニング、ストレッチ、姿勢改善の内容が組み込まれた10分程度の体操です。

桑名いきいき体操は、各地の通いの場や桑名ふれあいトークなどでたくさんの方に紹介し、市民の皆さん自身が主体的に実践していただいています。運動を週1回継続することで筋力の維持、週2回以上継続することで筋力が向上するといわれており、健康づくりに役立つとともに介護予防につながるとされています。今回、桑名いきいき体操を週1回、および体力測定を定期的に実施している通いの場で、桑名いきいき体操の効果がみられる結果が出ましたのでその一部を紹介します。市では、今後も市民の皆さんにとって身近な場所で、効果的な運動の啓発推進に取り組み、地域での健康づくりを応援していきます。

《通いの場で週1回体操を継続している人》

30秒間椅子からの立ち上がり：下肢筋力テスト結果



スタートして1年、1年6カ月後に年齢の平均値以上の人が増加しています。



【いきいき体操会】(大山田第三広場の皆さん) 平成27年10月から体操を週1回続け、多くの皆さんが地域で一緒に運動する効果を実感されています。

いきいき体操を続けていてよかったことは何ですか？
○わかっていても、自宅で一人ではなかなか運動はできない。やはりここに来てみんなとすることで運動が続けられる。
○体力測定の値が上がった。つまりかないようになった。
○自分は一人暮らしだが、ここに通うことで、社会の接点になると思えてくる。
○最初は筋トレのところがしんどくて、「あく、えらい」と言っていたが、今では大丈夫になってきた。

通いの場 参加者の声

桑名の憩い

通いの場

紹介



DVDに合わせて、みんなで歌を歌っています

額田いきいきサロンは、桑名いきいき体操の作成に携わった人が、「歩いて通える地元の集会所でも体操ができる機会を作りたい」と平成27年1月からスタートしました。

当初は、桑名いきいき体操を活用した見本となる通いの場が少なく、手探りで開始でした。

始めは桑名いきいき体操を2回実施することがメインでしたが、体力的にできない人が参加しづらくなるということから、体操は1回としました。また、宅老所「さくら」の運営にも関わっているス

〔活動日時〕第3木曜日 午前9時30分～11時
 〔活動場所〕額田神社参集殿(集会所)
 〔活動内容〕桑名いきいき体操、音楽鑑賞、外部講師による講話など
 〔対象〕額田地区にお住まいの65歳以上の人
 〔料金〕無料
 〔お問い合わせ先〕市社会福祉協議会(☎22-8218)

通いの場とは…
 「介護予防」、「閉じこもり予防」、「健康づくり」のため、集会所などの場所で、地域の住民が運営する「地域住民の集う場」をいいます。

タッフからのノウハウなども活用してさまざまな催しを行うなど、額田地区に合ったサロンが作り上げられていきました。

参加者は、「体操に加えていろいろなことをやるので、毎回楽しみにしています」と話します。

スタッフは、「自治会の掲示板に予定表を張り出している周知のみですが、毎回20人以上が参加されます。参加者から『楽しみにしています』と言ってもらえるとうれしいです」「今後もこの地域の大切なふれあいの場を継続していきたいです」と話します。

額田いきいきサロン

〈在良地区〉

オレンジカフェ（認知症カフェ）を開催します

認知症の人や、その家族、専門職や地域の人など、どなたでも気軽にご参加ください。

とき・場所	2月12日(火)	午後2時～3時30分	シャトークワナ（内堀124）
	2月16日(土)	午前10時～11時30分	大山田まちづくり拠点施設
	2月23日(土)	午後2時～3時30分	五大茶屋（南寺町45）

問 介護予防支援室（☎24 - 5104 FAX 27 - 3273）

若年性認知症家族交流会「みかんの会」を開催しています

65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。若年性認知症は身体的にも精神的にも高齢者とは異なる生活課題があります。「みかんの会」は若年性認知症の人を介護している家族を対象として、家族同士が励まし合い、認知症や介護について学び合うための交流会です。

とき 偶数月（日にち未定） 場所 ふるさとの里 みんなの広場（北別所1607）

対象 69歳以下の認知症の人を介護している家族
 ▷内容など、詳細は下記までお問い合わせください。

問 西部地域包括支援センター（☎25 - 8660 FAX 25 - 8661）
 介護予防支援室（☎24 - 5104 FAX 27 - 3273）