

「きららか射水 100 歳体操」の普及について

1 目的

高齢者ができる限り要介護状態に陥ることなく健康でいきいきとした生活を送れること及び体操を通して地域で高齢者を支え合う地域づくりを推進するため、重りを使った筋力運動の体操「きららか射水 100 歳体操」を介護予防事業として普及する。

2 体操の内容及び効果

- ・高知市が開発した重りを使った筋力運動の体操「いきいき百歳体操」を基に、射水市版として「きららか射水 100 歳体操」を作成する。
- ・高齢者が地域の身近な場所（地区公民館やコミュニティセンター等）で簡単にでき、特別な指導者がいなくても継続していくことができる住民主体の介護予防体操である。
- ・継続していくことで、筋力がつき転倒、骨折予防及び認知症予防等に効果がある。さらに、心の健康にも効果的である。

3 今後の啓発方法について

講演会の開催

- ・開催日 平成 28 年 7 月 8 日（金）午前 9 時 30 分～11 時 30 分
- ・会場 射水市高周波文化ホール 小ホール
- ・講師 姫路市保健所健康課係長 児嶋朱美先生（先進地自治体の保健師）
- ・演題 「いきいき百歳体操のすすめ」
- ・対象者 ヘルスボランティア、地域振興会、地区社会福祉協議会、民生委員、老人クラブ、地域ふれあいサロン世話人等約 300 名

出前講座の実施(普及型)（8 月頃から）

- ・希望のある地区へ出向き、地域包括支援センター職員等が体操の紹介及び体験を行う。

実践グループへの支援(定着型)(8 月頃から)

- ・体操の技術指導を地域包括支援センター職員が行う(初回から 4 回継続)。
- ・体力測定による効果判定を行う(3 か月後・6 か月後)。
- ・重りや DVD プレイヤーは、市から貸出す。

4 その他

H32 年度までに定着型 50 力所以上の開催を目指す。

事務担当 地域福祉課(新湊庁舎)

電話 8 2 - 1 9 5 2