

## 「きららか射水 100 歳体操」DVD の完成について

今年度、射水市では高齢者が住み慣れた地域でできる限り要介護状態にならず健康でいきいきとした生活が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、100 歳体操の普及を推進している。これまで、100 歳体操の発祥地である高知市版 DVD を使用してきたが、射水市らしい演出で、高齢者の方が楽しく笑顔で体操ができるよう射水市版 DVD を作成した。今後はこの DVD を活用し、さらに普及啓発を進める。

### 1 射水市版 DVD の特徴

射水市らしい演出で作成した  
出演者やナレーター、ピアノ奏者、曲などを射水市にこだわって作成した。

健康のための“ぷらすわんコーナー”を取り入れた  
おもりの着け外しをする時間を使って、認知症予防や口腔機能の向上に取り組むことができる。

注意事項の説明に寸劇を取り入れた  
体操に取り組むにあたっての注意事項をわかりやすく説明している。

立ったまま行う体操も紹介した  
鍛えたい部分を選んで体操を行うことができる。

楽しく笑顔で取り組める  
体操の継続実施につながる

### 2 今後の取り組みについて

出前講座(普及型)での実施  
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、射水市版 DVD を使用し、体操の紹介及び体験を行う。

実践グループ(定着型)への配布  
H28.10 月末現在 8 か所の実践グループがあり、射水市版 DVD を配布する。

その他  
H32 年度までに定着型 50 ヲ所以上の開催を目指す。

きららか射水100歳体操 DVD内容紹介

(再生時間 約45分)

	映像	内容及び出演者
タイトル		<p>出演者：地域福祉課 保健センター 市民病院 地域包括支援センター 小杉爆笑劇団</p>
市長コメント		<p>「健康で元気な毎日を過ごしていただくために継続して取り組みましょう！」</p> <p>曲：射水市の歌 「水きららかに街を射して」</p>
体操の注意事項		<p>無理せず体操を実施することや水分補給の必要性、筋力体操時の重りの使用についての注意事項などを寸劇を交えて紹介</p> <p>出演：小杉爆笑劇団</p>
準備体操		<p>深呼吸 肩と脇腹を伸ばす運動 体ねじり 首の運動 足踏み 股関節の運動</p> <p>曲：うさぎとかめ</p>
筋力体操		<p>腕を前に上げる運動 腕を横に上げる運動 腕の曲げ伸ばし運動 椅子からの立ち上がり運動 ひざを伸ばす運動/かかと上げ運動 足の後ろ上げ運動 足の横上げ運動</p> <p>曲：シャボン玉</p>
整理体操		<p>肩の運動 手首・腕のストレッチ 太ももの裏のストレッチ ふくらはぎのストレッチ 首の運動</p> <p>曲：夕焼け小焼け</p>
ぷらすわんコーナー		<p>重りの着け外しをする時間を使用した“ぷらすわんコーナー”</p> <p>呼吸法 顔の体操 パタカラ体操(口腔体操) 顔のマッサージ</p> <p>出演：地域包括支援センター</p>

ナレーター  
榎谷 玲美  
ピアノ演奏  
角本 真理