

本市では介護予防を目的として、だれでも簡単にできる内容で、歩いて通えるところで、参加者同士が住民主体で無理なく参加できる「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」「しゃきしゃき百歳体操」を取り入れた「通いの場」づくりの普及推進に取り組んでいる。

事業実施に当たっては、参加者が体操による効果を実感し、モチベーションの維持を図るため、**多職種によるチームで、定期的に体力・機能測定や体操指導、講話などを実施**(※)している。 (※) 週1回以上定期開催する団体に対し実施

- いきいき百歳体操 (運動機能の維持・向上)
- かみかみ百歳体操 (口腔嚥下機能の維持・向上)
- しゃきしゃき百歳体操 (認知症予防)

また、「いきいき百歳体操」を取り入れた「通いの場」の継続意欲を高めるため、1年以上実施する団体を表彰する「**通いの場普及推進大会**」を2015(平成27)年度から開催している。

### 【2018(平成30)年度表彰団体】

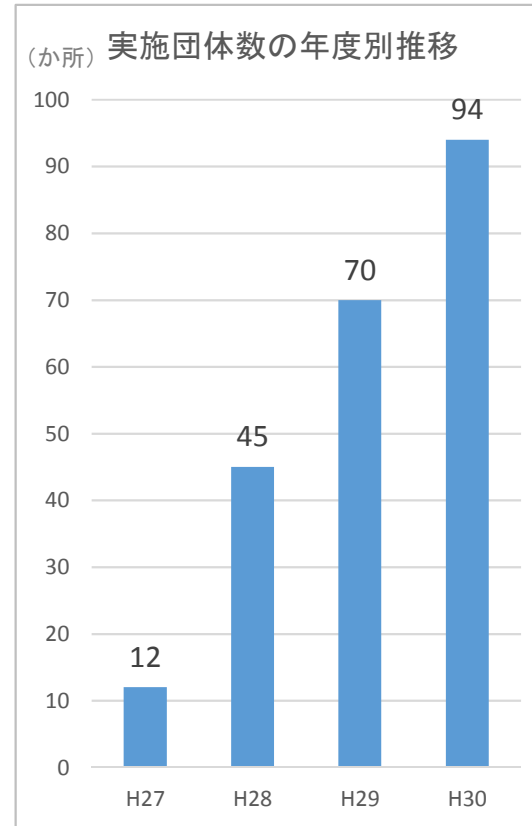
- いきいき百歳体操を取り入れた通いの場 18団体
- その他3年以上継続的に活動する通いの場 6団体



原田町内会いきいき百歳体操(原田集会所)



通いの場普及推進大会の様子



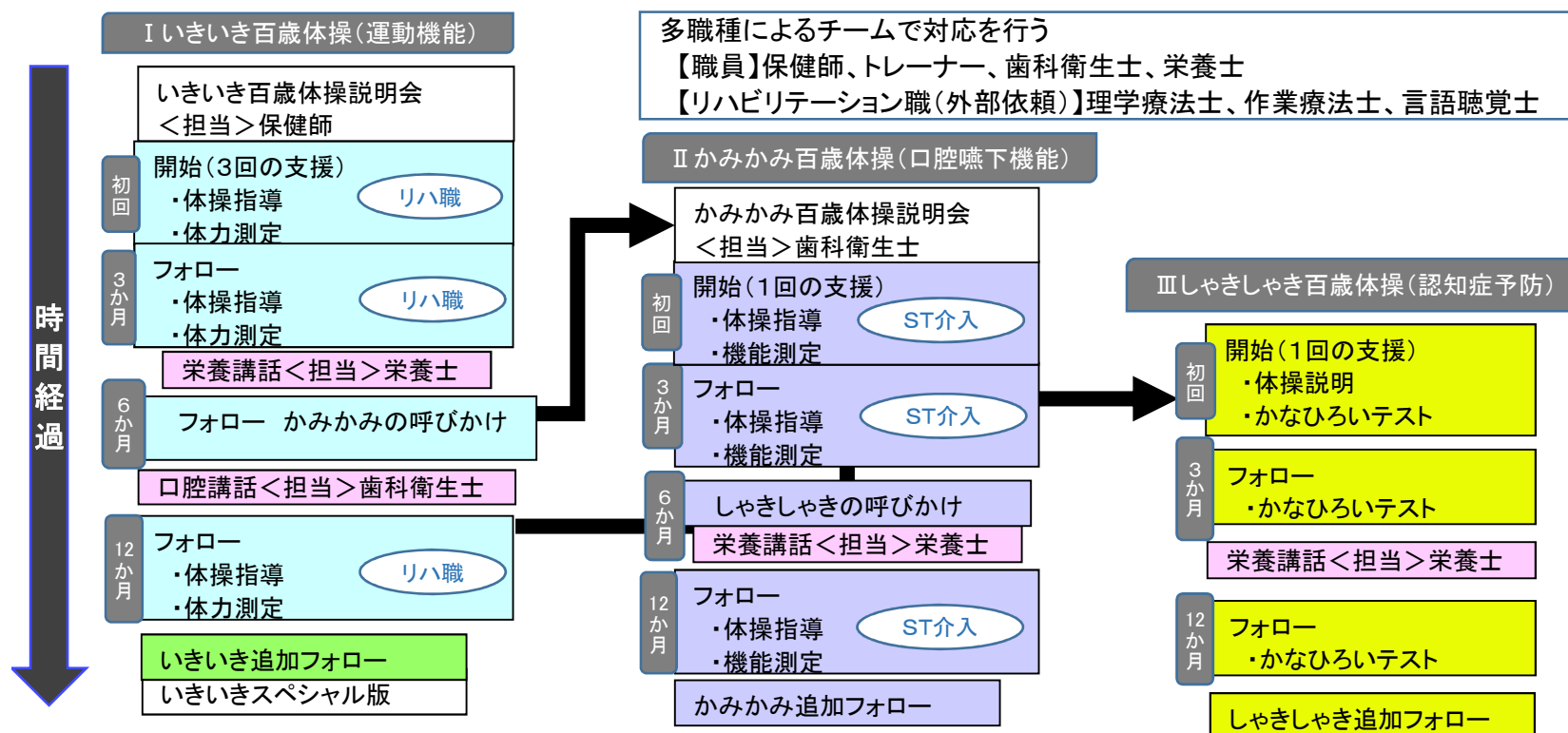
### 2019(平成30)年度 実施団体(地区別)

地区	総数(人)	高齢者人口 31.4.1現在		現在会場数	31.3月末時点参加者数(人)
		65歳以上(人)	構成比(%)		
市内全域	322,574	83,345	25.84	94	2,014
旧市内	180,132	44,095	24.48	42	917
安積	33,957	8,737	25.73	3	71
三穂田	4,451	1,512	33.97	1	25
逢瀬	4,141	1,472	35.55	3	40
片平	6,296	1,856	29.48	4	67
喜久田	11,907	2,686	22.56	4	87
日和田	10,092	2,579	25.55	2	58
富久山	35,870	7,639	21.30	8	162
湖南	3,322	1,647	49.58	2	40
熱海	5,526	2,274	41.15	5	71
田村	17,687	5,536	31.30	13	318
西田	4,418	1,445	32.71	1	14
中田	4,775	1,867	39.10	6	144

《参考》茶話会や趣味活動のみを行うサロン等を含む市内のすべての「通いの場」の数 246か所

厚生労働省「介護予防・日常生活支援総合事業(地域支援事業)の実施状況に関する調査(平成30年度実施分)」報告数

### 《参考》「百歳体操」に取り組む通いの場へのサポート体制



### いきいき百歳体操の広がり

