

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】

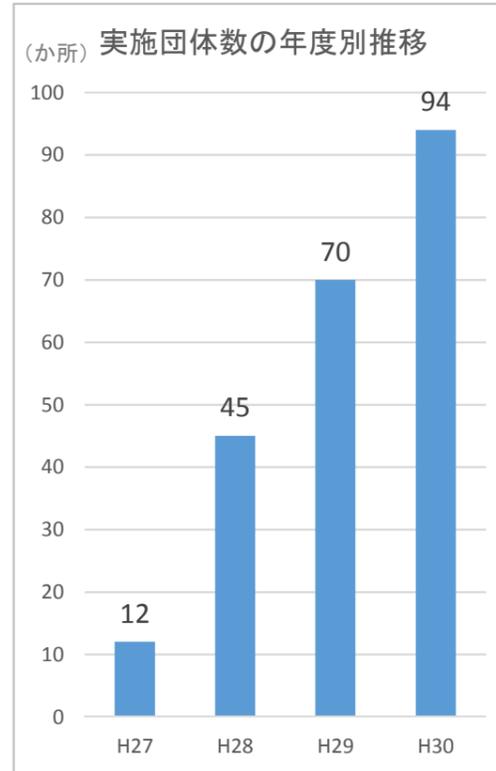
- いきいき百歳体操を取り入れた通いの場 18団体
- その他3年以上継続的に活動する通いの場 6団体



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



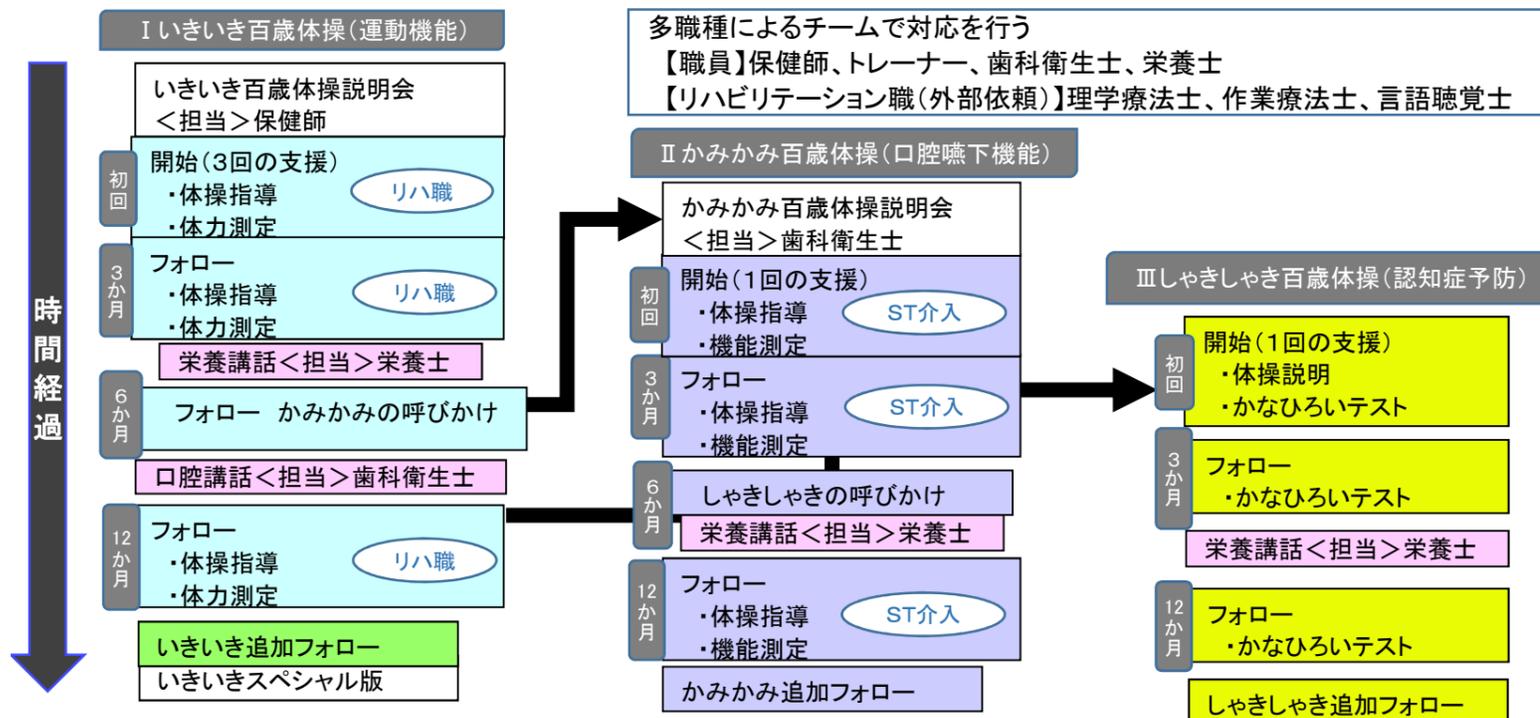
2019(平成30)年度 実施団体(地区別)

| 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 | |
|------|---------|----------------|--------|----------------|---------|
| | | 65歳以上(人) | 構成比(%) | 会場数 | 参加者数(人) |
| 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

