

～ご近所で、元気よく～
飯能市ごきげん体操普及事業

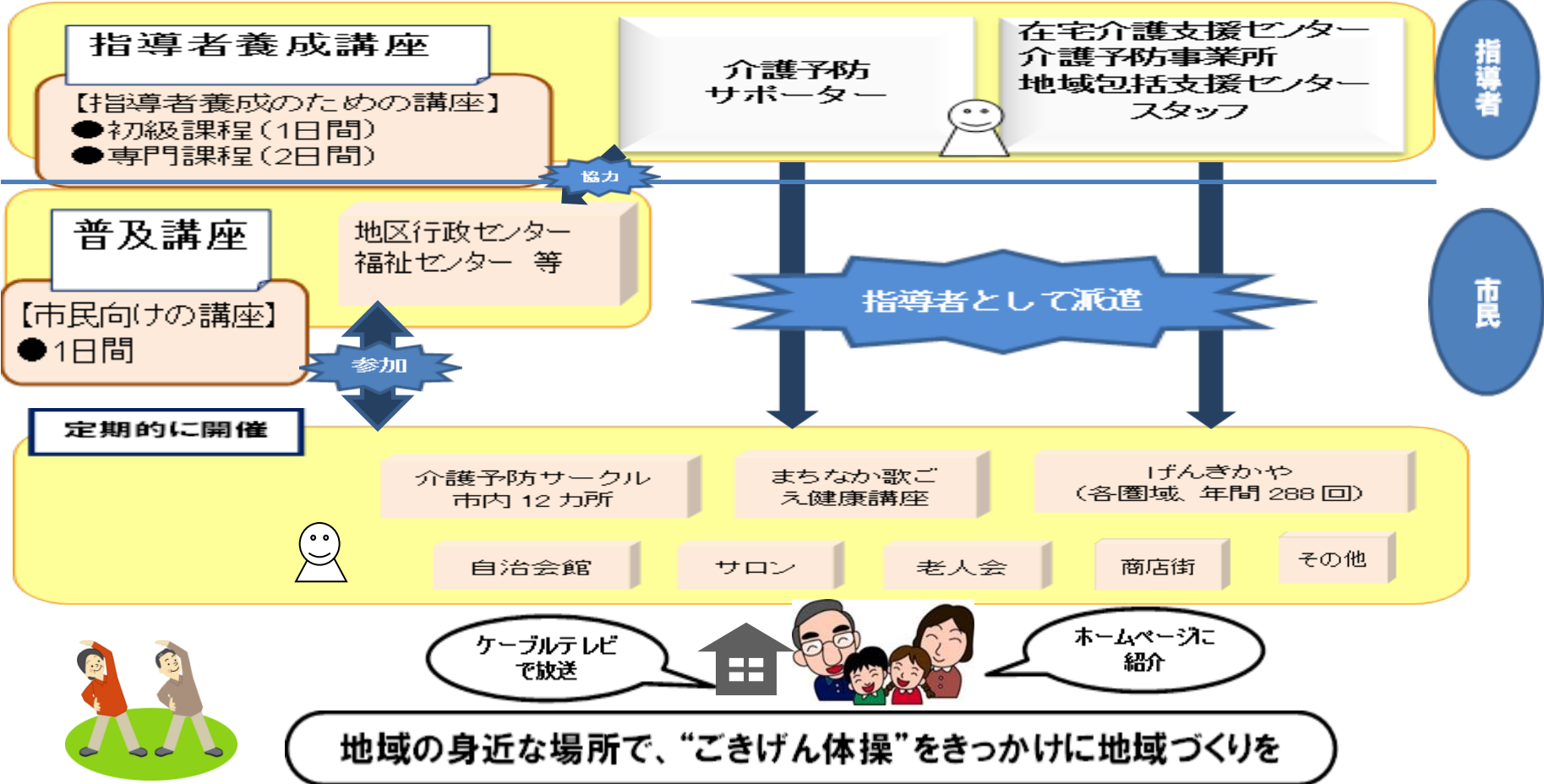
背景

- 高齢者人口の増加に伴い、認知症など要介護状態の高齢者の増加が危惧される。
- しかしながら一方で、元気な高齢者に対して、手軽に、そして身近な場所で行える、健康づくり・介護予防の事業を提供する必要がある。

企画趣旨

- 「ごきげん体操」をきっかけとして、高齢者の集まる「場づくり」を進める。
- 高齢者自ら外出機会を創出し、運動等に取り組むような「地域づくり」を目指す。
- 高齢者本人や介護予防サポーターが、お互いに連携しつつ主体的に参加することで、住民同士のつながりを築くことを目指す。

【飯能市ごきげん体操】普及のイメージ



地域包括ケアシステム構築に向けた取組事例（様式）

| | |
|---------------------------------------|---|
| ① 区町村名 | 飯能市 |
| ② 人口（※1） | 81,552人（平成25年5月1日現在）（ ） |
| ③ 高齢化率（※1） （65歳以上、75歳以上それぞれについて記載） | 65歳以上 24.94%（ ） 75歳以上 11.11%（平成25年5月1日現在） |
| ③ 取組の概要 | <p>飯能市が作成したオリジナル体操「ごきげん体操」をきっかけとし、高齢者の集まる「場づくり」を進める。また、高齢者自ら外出する機会を創出し、運動等に取り組むような「地域づくり」を目指す。</p> <p>高齢者本人や介護予防サポーターが、お互いに連携しつつ主体的に参加することで、「住民同士のつながり」を築くことを目指す。</p> |
| ④ 取組の特徴 | <p>健康運動指導士によるオリジナル体操を飯能市で開発。その体操にオリジナル曲をつけたものである。介護予防サポーターや地域包括支援センター及び在宅介護支援センター、介護予防事業所等の職員に対して指導者養成講座を実施した。介護予防サポーターは、市が企画する普及講座において、指導者の補助員として協力を得るとともに、介護予防事業所、在宅介護支援センター及び地域包括支援センターは、一次予防事業や自治会等の依頼を受けて地域において実施している。また、飯能ケーブルテレビで放映し、自宅でも取り組めるよう対応している。あらゆる年齢層や要介護状態の方でも、自宅でもできる体操である。</p> |
| ⑤ 開始年度 | 平成24年度 |
| ⑥ 取組のこれまでの経緯 | <p>オリジナル体操作成の検討 平成24年3月、平成24年度長寿社会づくりソフト事業費交付金の申請 オリジナル体操の作成 オリジナル体操を「ごきげん体操」と命名 平成24年10月、ごきげん体操指導者養成講座の開催 ごきげん体操普及啓発講座の開催 平成24年12月、同補助金交付決定 平成25年度 各地域で普及啓発講座の開催</p> |
| ⑦ 主な利用者と人数 | <p>平成24年度 市：指導者養成講座で51人の指導者を養成。各地域で活躍。 市：体験講座202人・一次予防事業 1,088人。 地域包括支援センター：247人 飯能：サークルや介護予防事業所等で実施 延べ数千人</p> |
| ⑨ 取組の実施主体及び関連する団体・組織 | 飯能市、地域包括支援センター 介護予防事業所 在宅介護支援センター 市内各サークル団体 |
| ⑩ 市区町村の関与（支援等）（※2） | ごきげん体操の制作、普及啓発 |
| ⑪ 国・都道府県の関与（支援等）（※3） | |

| | |
|------------|---|
| ⑫取組の課題 | さらに普及啓発の充実を図っていく。 |
| ⑬今後の取組予定 | 平成 25 年度「ごきげん体操普及啓発講座」を月 2 回市内各地域で開催。 地域包括支援センター等積極的な啓発普及。 |
| ⑭その他 | 財団法人 長寿社会づくりソフト事業費交付金 |
| ⑮担当部署及び連絡先 | 飯能市介護福祉課介護予防担当 電話（042）973－3753 |

※1 一部地域に限定した実施の場合は、当該地域の人口・高齢化率を（ ）内に記載してください。

※2 市町村から財政的支援が行われている場合には予算額等を含めて記載ください。

※3 国や都道府県から財政的支援を受けている場合は、補助金や交付金等の名称、額等を含めて記載ください。