



いきいき百歳体操教室における介護予防(西条)

高齢者が身体的・社会的に自立した生活を送るために①筋力や口腔機能が向上して元気な高齢者が増える。②高齢者が集える場所ができ、閉じこもり予防になる。ことを目的として平成23年度から「いきいき百歳体操教室」を実施。

●いきいき百歳体操

調節可能な重りを手首や足首につけて行う筋力運動

●かみかみ百歳体操

口の周りや舌を動かし食べる力や飲み込む力をつける

●週1回DVDを見ながら椅子に座って行う

●定期的に体力測定を行い、評価を実施する



リーダー教室

5公民館

毎週1回通年実施

H23年度

5会場 72回

延参加者647人

H24年度

5会場 93回

延参加者587人

地域教室 集会所等

毎週1回3か月実施

その後自主活動へ

H23年度

9会場 43回

延参加者624人

H24年度

7会場 32回

延参加者649人



フォロー教室

自主活動グループへ半年に1回体力測定を実施

H23年度

3会場 6回

延参加者70人

H24年度

8会場 13回

延参加者184人



現在10か所で自主活動中





(愛媛県)

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	西条市
②人口（※1）	114,003人 ()
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 27.4% () 75歳以上 15.2%
① 取組の概要	高齢者が身体的、社会的に自立した生活を送ることができるよう、身体機能を向上させるために「いきいき百歳体操」を普及させる。
⑤取組の特徴	高齢者が自立した生活を長く送るためには筋力をつける事が大切である。そのため、毎週1回、椅子に座ったままで、手足に負荷（重り）をつけてゆっくり手足を動かすことで筋力がつく教室を実施している。DVDを見ながら行うので指導者がいなくてもできる。「かみかみ百歳体操」も併せて実施し口腔機能の向上も図っており、また定期的に体力測定を行なって評価を実施している。
⑥開始年度	平成23年度
⑦取組のこれまでの経緯	旧自治体の5公民館等では通年毎週実施している。 地域集会所では18か所で開催し、10か所で自主的に継続して活動している。
⑧主な利用者と人数	65歳以上の住民 実績（包括関与分） 平成23年度：17会場、121回、延参加人数1,341人 平成24年度：20会場、138回、延参加人数1,420人
⑨取組の実施主体及び関連する団体・組織	主体：西条市地域包括支援センター 自主活動へ移行した所では、地域住民グループ支援事業を活用している所もある。老人会や民生児童委員会に周知している。
⑩市区町村の関与（支援等）（※2）	旧自治体の5公民館では月1回地域包括支援センターが参加しており、半年に毎に体力測定を行っている。 地域集会所では3か月間、地域包括支援センターが教室を実施し、その間に自主活動へ移行するよう指導している。その後も半年に1回フォロー教室を実施し体力測定を行っている。
⑪国・都道府県の関与（支援等）（※3）	地域支援事業交付金 介護普及啓発事業 572,444円 国 143,111円 県 71,556円
⑫取組の課題	平成23年度、24年度は順調に拡充してきたが、現在伸び悩み傾向にある。
⑬今後の取組予定	市内全域に普及予定であるため、広報や様々な機会をとらえて周知を行う予定である。
⑭その他	
⑮担当部署及び連絡先	西条市役所高齢介護課 西条市地域包括支援センター 0897-52-1412

※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。

