

令和2年度 いきいき高齢者世代の取り組み (令和3年3月末現在)

【重点取り組み】

「運動をきっかけとした住民主体の健康づくりに取り組みます」

身近な地域で住民同士が楽しみながら運動を続けられるように、やちよ元気体操の普及と地域に根付いた住民主体の健康づくりを推進する人材（やちよ元気体操応援隊）の養成とその自主活動を支援します。

また、気軽にできる運動の情報提供を行うと共に、食生活や歯と口腔の健康づくりについても普及啓発に努めます。



1. やちよ元気体操応援隊（以下、応援隊）の養成とその活動支援

(1) 応援隊養成講座の実績

	会場	時期	対象	受講者	修了者	登録者
依頼	福祉センター	7~8月	体操グループ発足希望者	24	23	23
令和2年度 合計 (全1コース)				24	23	23
平成18年度から令和2年度の総数				1,113	1,032	455 (人)

※6月の保健センター、7月の勝田台自治会館、2月の緑が丘公民館は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止。

(2) 体操グループの新規立ち上げ実績

発足の経緯	発足数	グループ名
体操グループの活動に関心を持った方々などによって発足	1	・グループ若菜
令和2年度 新規グループ数	1 (屋内:1 屋外等:0)	
総数	95 (屋内:78 屋外等:17) (グループ)	

※令和2年度末は96グループだったが、2グループが登録を解除。令和3年4月1日は94グループ。



▲新規グループの活動の様子

2. 健康づくりに関する普及啓発

新型コロナウイルス感染症の流行状況に応じて、市ホームページややちよ情報メール等を活用し、心身の健康づくりのための情報を発信しました。市ホームページには「お家でできる！健康対策」のページを作成し、食生活・お口のケア・運動・睡眠について、テーマ毎の取り組みを紹介しました。

また、外出自粛の影響により高齢者を中心に運動不足による体力や筋力の低下が心配されていることから、家でも簡単にできる「やちよこれだけ体操」を令和2年10月に作成しました。併せて、感染対策のリスクの低い屋外で「お試し体操広場」を市内4つの公園で1回ずつ実施し、「やちよこれだけ体操」等を実際に体験できる機会を設けると共に、市内医療機関への配布等を行い周知に努めました。

外出しづらい今こそ、「やちよ これだけ体操！」

1. スクワット (ゆっくり10回)

ねらい: 膝痛予防、安定した立ち座り動作の維持

太もも前面を
意識しましょう



注意点:

- ・ひざがつま先よりも前に出ないように。
- ・太ももが地面と平行になる位を目指し、イスに腰掛けるように腰を落とす。

～継続は力なり～

毎日の生活の中で運動する時間を決めておくのがおすすめ！(例:食後の休憩後、入浴前等)

2. かかとの上げ下ろし (ゆっくり10回)

ねらい: 立位でのふらつきの防止

動画に合
わせて一
緒に体
操！

かかを勢い良く
下ろさないように



注意点:

- ・ふらつく場合はイス等の支えを使う。
- ・親指のつけ根に体重をかける。



◀お試し体操広場の様子

市内4つの公園にて「やちよこれだけ体操」等の自宅でできる体操を紹介しました。

参加者からは「コロナ禍では自宅で出来る体操が参考になった」「定期的に参加したい」と好評でした。

令和3年2月末からは八千代総合運動公園を会場に、感染対策を講じた上で、月2回、定期的を開催しています。