

# 平成 28 年度 いきいき高齢者世代の取り組み



## 【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＝以下、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. 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
主催	保健センター	6月	自主グループ発足希望者 他	33	33	30
主催	福祉センター	8月	自主グループ発足希望者 他	23	23	20
主催	保健センター	2月	自主グループ発足希望者 他	29	26	19
28年度 合計（全3回）				<b>85</b>	<b>82</b>	<b>69</b>
総数				<b>750</b>	<b>693</b>	<b>382</b>

### (2) 自主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）
28年度の養成講座を受講した応援隊によって発足（*1：H29年度の養成講座受講予定）	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>・大和田ばらの会</li> <li>・（屋外）青葉元気体操</li> <li>・神野長寿会*1</li> <li>・（屋外）八千代台南支会</li> </ul>
27年度の養成講座を受講した応援隊によって発足	1 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ローズマリー</li> </ul>
既に自主グループで活動している応援隊によって発足	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>・すみれ元気体操</li> <li>・むすんでひらいて</li> <li>・（屋外）上高野パンダ</li> <li>・（屋外）MEGA ドン・キホーテ</li> <li>・大和田長寿会元気体操部</li> <li>・ゆりのき台8丁目元気体操会</li> <li>・いきいき逆水クラブ</li> <li>・（屋外）白ゆり自治会</li> </ul>
28年度 合計	<b>（屋内）8グループ （屋外）5グループ</b>
グループ総数	<b>（屋内）53グループ （屋外）12グループ</b>

### (3) 応援隊の自主グループへの支援

応援隊の活動を楽しみながら続けていけるように地区会や全体会、研修会を開催しました。また、保健師や理学療法士等がグループを訪問し健康づくりの講話や体力測定を行いました。

#### 研修会（体操の復習や健康づくりについて学ぶ機会）

- 春：やちよ元気体操ふれあい編や歌体操（座位）の紹介・実技
- 秋：認知症予防について、だえきでるでる体操の解説・実技、歌体操の復習



▲秋の研修会の様子

#### 地区会（応援隊同士の交流や情報交換の機会）

グループワークテーマ

「やちよ元気体操の自主グループがない地域にもグループが増えるためには、どうすればいいか」

## 2. 「やちよ元気体操 ふれあい編」の作成

世代間交流の促進を目的とした、やちよ元気体操ふれあい編を作成しました。

今年度は、応援隊や自主グループの他、市内のイベント等でも実施し、様々な世代へ普及活動を実施しました。

また、やちよニュースクリップ7月号でも、ふれあい編の動画が紹介されました。



▲やちよニュースクリップ7月号 より

## 3. 健康づくりに関する普及啓発

(1) 高齢者の健康づくりに関する講座を120回(4,156名)実施しました。

(2) 様々な場所で、気軽にやちよ元気体操を体験できる機会の提供を行いました。

- ・ 「お試し体操広場(30分程度の運動教室)」を総合運動公園(噴水広場)で月2回実施しました。
- ・ MEGA ドン・キホーテ(八千代16号バイパス店)やユアエルム(八千代台店)といった商業施設でもやちよ元気体操を体験できる機会を設けました。



▲MEGA ドン・キホーテでの体操の様子

(3) 「やちよ元気体操」の周知に努めました。



▲東京成徳大学の学園祭でのPRの様子



▲ユアエルム(八千代台店)で開催された八千代台げんきづくりプロジェクトでのPRの様子

やちよ元気体操の取り組みが

### 第5回 健康寿命をのばそう!アワード

で **優良賞**を受賞しました!

厚生労働省が健康寿命の延伸に資する優れた取組を表彰する制度「第5回 健康寿命をのばそう!アワード」で、介護予防・高齢者生活支援分野 自治体部門にて厚生労働省老健局長優良賞を受賞しました。



## 4. その他の取り組み

(1) 男性料理教室について

平成29年度の実施にむけ、男女共同参画課が企画した「男の雑学塾」等で一部実施しました。