

## 令和4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）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）応援隊養成講座の開催及び応援隊登録者数

令和2年度以降新型コロナウイルス感染症の影響で開催を中止していた「応援隊養成講座」を開催しました。

	会場	時期	対象	受講者	登録者 <sup>※1</sup>
主催	保健センター	2月	体操グループ発足希望者 他	26	23
平成18年度から令和4年度 <sup>※2</sup> の総数				1,139	360

※1 やちよ元気体操応援隊の登録は年度更新制となっています。

※2 令和2, 3年度は新型コロナウイルス感染症の影響で中止。

#### （2）体操グループの実績

	グループ数
令和4度 新規グループ数	1（屋内：1 屋外等：0）
総数	91（屋内：75 屋外等：16）

#### （3）応援隊の活動支援

新型コロナウイルス感染症の影響で令和2年度以降中止していた、研修会を再開しました。感染症対策を踏まえ、対面での開催に加え、新たにオンラインでの開催を行いました。163名の参加があり、参加者からは、「久しぶりの研修会で、気持ちが新たになった。とても良かった」等の声が聞かれました。

また、10月からは、2年ぶりに理学療法士等による体操グループの訪問を再開し、体操の確認等を行いました。



▲ 体操グループの活動の様子

#### 令和4年度 研修会の内容

体操の復習や健康づくりについて学ぶ機会の提供

①やちよお口いきいき体操の紹介と実技

②令和4年度の活動方針について

## 2. 健康づくりに関する普及啓発

(1) 「やちよお口いきいき体操」の作成及び周知  
 オーラルフレイル予防を目的とした、市オリジナルの健口体操「やちよお口いきいき体操」を作成しました。

歯科健康教育等で体操を実施したほか、やちよ元気体操応援隊の研修会や理学療法士等によるグループ訪問での紹介や、ホームページでの動画掲載にて、体操の普及と定着に努めています。

(2) お試し体操広場の開催

やちよ元気体操の周知に努めると共に、気軽にやちよ元気体操を体験できる機会として、「お試し体操広場」を月2回、市民体育館横の広場で開催し、延べ791人が参加しました。

## 3. その他の取り組み

### ・食に関する市民活動の推進

講座「男の料理塾」を受講後に発足した3つの自主グループの活動は、令和2、3年度は新型コロナウイルス感染症の影響で活動を休止していましたが、今年度、2グループの活動再開に当たり、食中毒予防や献立づくりのポイントについて栄養士が説明を行いました。

会食後の会話ではマスク越しに笑顔があふれ、交流の時間となっています。

### ▼ やちよお口いきいき体操(令和4年度作成)

**オーラルフレイル予防のための**

**やちよお口いきいき体操**  
お口まわりやお顔の筋肉を鍛えて素敵な笑顔に♪



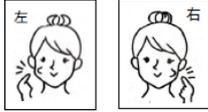
YOU TUBEで  
動画が視聴できます

- 1. 「あ」と口を大きく開ける (4回)**  
のどの奥が見えるくらいに楕円形に口を開く  
※アゴが高い方は無理のない範囲で


- 2. 「う」と口を前に突き出す  
「い」と口を横に開く (各8回)**  
「う」は口を強く前に、「い」は首にすしが浮くくらい思い切って!


- 3. 頬をすぼめる  
頬を膨らませる (各5回)**  
くちびるをしっかり閉じて、頬を吸い込むように頬に空気を入れる


- 4. 左右の頬の内側を舌で押す (各5回)**  
顔の外からでもわかるくらいしっかり舌で押す


- 5. 「パ」「タ」「カ」「ラ」 (各6回)**  
くちびるや舌を使って元気に発声を





▲ 自主グループ活動の様子