

## いきいきももりん体操 (福島市版介護予防体操) で

通いの**場**づくり **元気な**体づくり **仲間**づくり **ができます!**

「いきいきももりん体操」は、健康アップはもちろん、仲間と集まっておしゃべりしたり笑ったりと、まちの元気をアップさせる要素が満載です! 現在、市では 30 の町内会等の団体が週 1 回、身近な地域の通いの場に集い、自主的にこの体操に取り組んでいます。

### 「いきいきももりん体操」とは

イスに腰をかけたたり、イスの背につかまったりして、サビつき防止体操 (準備体操)、筋力アップ体操、ストレッチ体操の3つの運動を30分くらいで行います。

### 体操を始めてからの変化

平成27年度、9つの町内会の方にご参加いただきました。

〈週 1 回の体操を 3 カ月間継続してみでの感想〉

- 1 位 **友人・知人ができた**
- 2 位 体力がついた
- 3 位 気持ちが明るくなった
- 4 位 おしゃべりが楽しくなった
- 5 位 腰痛や膝の痛み等がなくなった (楽になった)

(回答数が多かったもの上位5つ)

体力測定では、**約96%**の方の体力が改善しています。



体操に取り組む小針町内会の皆さん



体操に取り組む美郷自治会の皆さん



体操のあとの茶話会

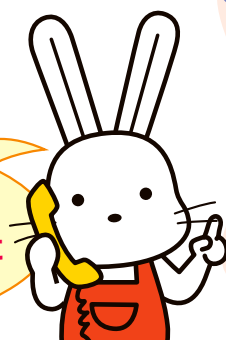
### 体操に取り組む団体を募集します

～いきいきももりん体操スタート応援講座～

〈参加要件〉

- ①週1回程度、3カ月以上、集まって体操を行うこと
- ②5人以上の参加者がいること
- ③会場の確保や会の運営などは、参加団体が自主的にすること
- ④人数分のイスがあること
- ⑤DVDを視聴できる機材が準備できること

相談や申し込みは、**各地域包括支援センターへ。**  
電話番号など詳しくは**長寿福祉課**に  
お問い合わせください。



取り組み町内会よりひとこと

現在、週1回自分達で集まって体操をしています。DVDを見ながらのイスを使った体操は、無理なく取り組めると評判です。体操の後の茶話会も情報交換として、大切な時間となっています。