




いきいきももりん体操

スタート応援講座のご案内

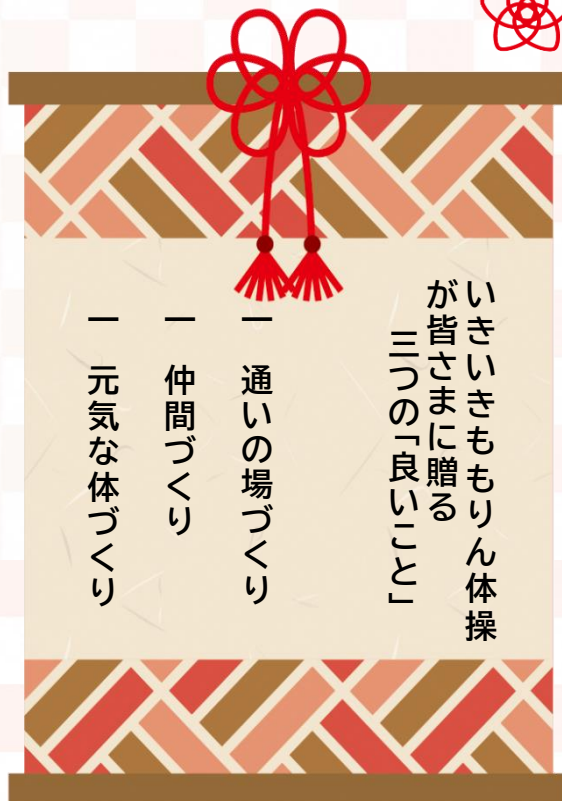
 取り組むグループを募集します！

あなたの家で あなたの地域で

**「いきいきももりん体操」
を始めませんか？**

「いきいきももりん体操」は、健康長寿のための体づくりだけでなく、ご近所や仲間との何気ない声掛けや見守りなどに繋がります。

「フレイル(心身機能や社会性が徐々に低下し要介護に近づく状態)」を予防し、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らしましょう！



いきいきももりん体操
が皆さまに贈る
三つの「良いこと」

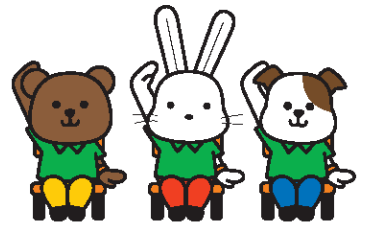
- 一通いの場づくり
- 仲間づくり
- 元気な体づくり

～ 「いきいきももりん体操」スタート応援講座 開始要件 ～

- 週1回以上、3か月以上、集まって体操を行うこと
- 3名以上の参加者がいること
- 会場の確保や会の運営などは参加団体(町内会等)が自主的に行うこと
- 人数分のイスがあること
- DVDを視聴できる機材があること(DVDプレーヤーやテレビ)

※詳しくはお住いの地域包括支援センターまでお問い合わせください。
※スタート時にDVD・パンフレットを差し上げます。講師料は無料です。

1 「いきいきももりん体操」とは



イスに腰をかけたり、イスの背につかまったりして行う30分くらいの福島市版介護予防体操です。

令和6年3月末現在、**180**グループが、自宅やガレージ、集会所など、様々な通いの場で活動に取り組んでいます。

体操は以下の3つで構成されています。継続して取り組み、フレイルを予防し、元気アップを目指しましょう。

さびつき防止体操

日常生活で動かさない部分に起こりやすい、体のさびつきを取る体操で、ストレッチや筋力アップの効果を高めます。

筋力アップ体操

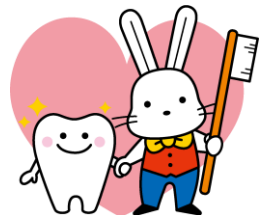
体を動かす筋肉や支える筋肉を強め、体にかかる負担を減らします。動くことが楽になり、転倒・骨折を防ぐことができます。

ほぐしの体操

固くなった筋肉をやわらかくして、動きや痛みを改善する体操です。力を抜いて勢いをつけないことがポイントです。

2 「お口のももりん体操」とは

のどのマッサージや舌の運動などを行うことで、美味しく食べたり、楽しく話したりするための、お口の健康を保つ10分くらいの体操です。



お口が健康になると様々な効果が・・・！

認知症予防

美味しくご飯が
食べられる

転倒予防

ごえんせいはいえん
誤嚥性肺炎予防

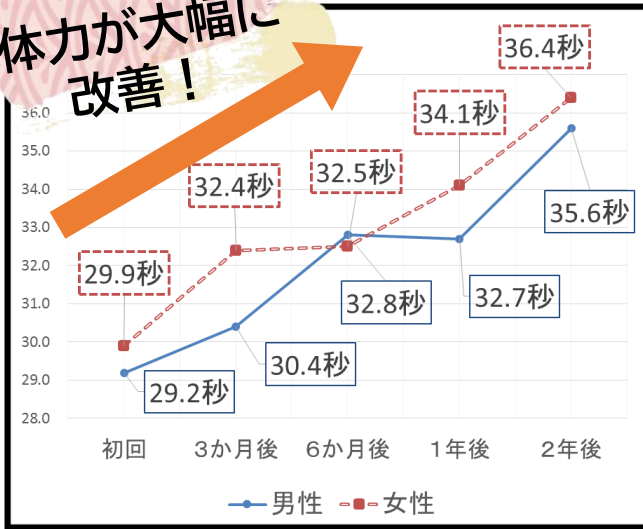
ちっそく
窒息予防



3

「いきいきももりん体操」の効果

体力が大幅に改善!



▲開眼片足立ちの平均値の推移

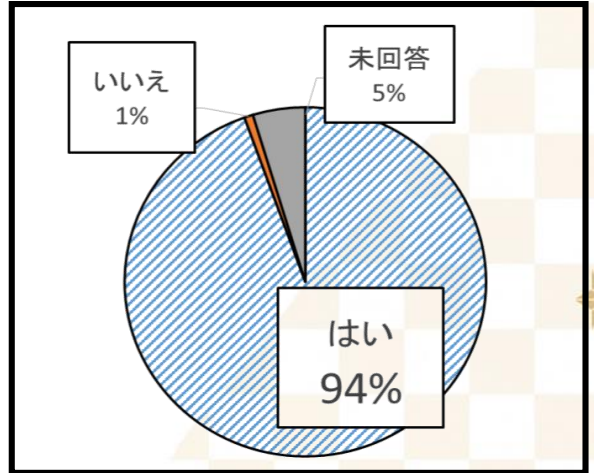
身体が元気になる!

いきいきももりん体操開始前後で、目を開けたまま片足で立ち続けることができる時間を測定すると、男性も女性も平均値の改善が見られ、継続することで、結果がより向上しました。

また、3項目の体力測定の結果、6か月で**94.1%**の方が体力の改善が見られました。

効果は体力以外にも!

▼体操以外にも声をかけあうことが増えましたか?



仲間が増えて、心が元気に!

アンケートの結果、**94%**のグループが「体操以外にも声をかけ合うことが増えた」と実感しています。

体操を休んだ人には、自然と電話で体調の確認をしたり、体操がない日でもお互いのことを気にかけて合ったりと、交流のきっかけになっています。

4

みなさんをサポートします!

いきいきももりん体操スタート応援講座とは、「いきいきももりん体操」と「お口のももりん体操」を始める皆さんをサポートする仕組みです。

スタート前	1週目~4週目	~3か月目	~6か月目	6か月目以降
スタート前から継続したかかわりで見なさんをサポートします				
体操を希望する皆さんと、地域包括支援センターが打ち合わせ(開始にあたっての相談)。	開始から4週目までは、毎週地域包括支援センター職員や市職員等が伺い、体力測定や体操指導。	5週目以降は、団体で主体的な活動をし、随時相談対応。3か月目には2回目の体力測定。	継続した相談対応。6か月目には3回目の体力測定。これまでの体操の振り返りを実施。	継続した関わりを持ちつつ、随時出前講座等の実施。おおよそ1年ごとの体力測定と振り返りの実施。

5 お申込み・お問い合わせは地域包括支援センターへ！

お住まいの地区を担当する地域包括支援センターがご相談に応じます。
お気軽にお声かけください。

	センター名・連絡先	担当地区
1	中央地域包括支援センター 森合町10-1 TEL 533-8891	旧市内(第1・2・4・5方部)
2	中央東地域包括支援センター 春日町14-14 TEL 525-7888	旧市内(第3方部)
3	中央西地域包括支援センター 野田町一丁目12-72 TEL 563-4880	旧市内(第6方部) 東中央1丁目 南中央1丁目・南中央4丁目(吾妻支所圏域除く)
4	渡利地域包括支援センター 渡利字中江町29-3 TEL 515-3135	渡利・南向台・小倉寺
5	杉妻地域包括支援センター 太平寺字町ノ内30 TEL 573-8130	郷野目・鳥谷野・太平寺・黒岩・伏拝
6	蓬萊地域包括支援センター 田沢字入20 TEL 547-2345	蓬萊町・清水町・田沢
7	清水東地域包括支援センター 北沢又字番匠田5 TEL 558-7300	泉・御山・北沢又 南沢又(上河原・上並松・上番匠田・河原前・下並松 ・下番匠田・松北町1~3丁目・東谷地)
8	清水西地域包括支援センター 南沢又字水門下160-3 TEL 591-4876	森合・野田町(谷地・上谷地・高野・上高野) 南沢又(清水東包括圏域以外)
9	信陵地域包括支援センター 大笹生字向平6-1 TEL 558-7867	笹谷・大笹生(信陵支所管内)
10	北信東地域包括支援センター 瀬上町字四斗蒔1-1 TEL 553-1555	瀬上町・宮代・下飯坂・冲高
11	東部地域包括支援センター 山口字梅本31-8 TEL 536-5001	岡部・山口・岡島・大波 本内(東部支所管内)・鎌田(東部支所管内)
12	北信西地域包括支援センター 本内字西河原5-76 TEL 552-5544	丸子・北矢野目・南矢野目 本内(北信支所管内)・鎌田(北信支所管内)
13	吉井田地域包括支援センター 吉倉字谷地36-1 TEL 546-6222	方木田・吉倉・八木田・仁井田
14	西部地域包括支援センター 土湯温泉町字坂ノ上23 TEL 594-5800	佐倉下・上名倉・佐原・荒井 土湯温泉町
15	飯坂南地域包括支援センター 飯坂町平野字小深田1-5 TEL 542-8779	飯坂町平野
16	飯坂北地域包括支援センター 飯坂町中野字高田前2-16 TEL 573-6077	飯坂町中野・飯坂町茂庭・飯坂町 大笹生(釜平・中沢・中沢西・中道)
17	飯坂東地域包括支援センター 飯坂町湯野字梁尻1-1 TEL 542-8411	飯坂町湯野・飯坂町東湯野
18	松川地域包括支援センター 松川町字産子内1-1 TEL 567-5840	松川町・松川町浅川・松川町関谷・松川町金沢 松川町水原・松川町沼袋・松川町下川崎 光が丘・金谷川
19	信夫地域包括支援センター 上鳥渡字北河原2-1 TEL 593-0151	永井川・大森・成川・上鳥渡・下鳥渡 山田・小田・平石
20	吾妻東地域包括支援センター 笹木野字水口下13-1 TEL 555-3522	笹木野・八島田・上野寺・下野寺・北中央1~3丁目 東中央2~3丁目・西中央1~5丁目 南中央1丁目~4丁目(吾妻支所管内)
21	吾妻西地域包括支援センター 在庭坂字志津山6-1 TEL 591-3708	町庭坂・在庭坂・二子塚・土船 庄野・桜本・李平
22	立子山・飯野地域包括支援センター 飯野町字西宮平25-1 TEL 562-4110	立子山 飯野町・飯野町青木・飯野町大久保・飯野町明治