

通いの場づくり 元気な体づくり 仲間づくり



市内では71のグループ、1,345人(平成29年9月末日現在)のみなさんが週1回、身近な地域の通いの場に集い、いつまでも元気に暮らすために「いきいきももりん体操(福島市版介護予防体操)」に取り組んでいます。

「いきいきももりん体操」は、足腰の筋力アップはもちろんのこと、仲間と集まっておしゃべりしたり笑ったりと、まちの元気が上がる要素が満載です!

体操に取り組む 「わっはっはの会(南沢又)」のみなさん



平成27年7月から、できることから始めようと、体操はカレンダーの裏に図解し、椅子は持ち寄り、個人の家の駐車場を会場にスタートしました。最高齢92歳の号令のもと、年間を通し、寒さ、暑さにも負けず、ピンピンころりを合言葉に、笑い声が絶えず、お口も体も動いています。自分のために参加しているという気持ちで集まっています。散歩中の方も参加していくこともあり、地域のみなさんとの会話も楽しんでいます。(代表 田代ヨシさん)

Q「いきいきももりん体操」とは?

A. 自主的に週1回、イスに腰をかけたりしながら、筋力アップ、ストレッチなどの運動を30分、DVDを見ながら行います。

※イス、DVDを視聴できる機材をご準備ください。

Q「継続の秘訣」は何ですか?

[体操グループリーダーさん(55人)の回答]

- ・高齢者に無理しない体操が良い。
- ・みんなでやるから続けられる。
- ・会場準備や後片付けをみんなで役割分担する。
- ・体操と同時に時々お茶会で交流したり、知人も増えた。
- ・無理せず、自由に参加するからよい。
- ・いろいろやりすぎないのがよい。

Q「いきいきももりん体操」の効果は?

A. 体操を始めてから3か月後の体力測定の結果、96.1%の方の体力が上がりました。杖がいなくなった、気持ちも明るくなり元気が出てきた、友人ができた、近所の人と立ち話ができる関係ができた、などの声が多くかかれています。



「いきいき介護予防大会」～みんなが主役! 介護予防で地域づくり～

福島市では、住み慣れた場所でいきいきと暮らせる地域を目指し、平成29年8月31日(木)、福島テルサにおいて「いきいき介護予防大会」を開催しました。

当日は、363名の参加があり「いきいきももりん体操」に取り組んで1年が経過した19団体の表彰、4つの団体からは、取り組み経過や団体会員さんの様子などの実践報告がありました。



講師の立命館大学教授 早川岳人先生から「市民のみなさんが主人公! 地域の健康は自分たちで守る気持ちが大切。何歳からでも一緒に取り組めば、続けられる」とお話があり、体操を考案した快フィットネス研究所吉井雅彦所長からは、「飲み込みや足腰の筋力アップの体操のコツ」をユーモアを交え紹介いただき、会場は笑いとお熱気に包まれました。

仲間が、5人以上そろったら、各地域包括支援センターまたは長寿福祉課へまずご相談を!