

# 住民主体の通いの場について

週1回の体操で  
いきいき介護予防

これまで、築上町では、介護予防や健康づくり・地域交流を深める目的で自治会単位での「ふれあい健康サロン」を月1回実施してきました。

これからは今まで以上に高齢化が進むことから、皆さんが出来るだけ長く、住み慣れた地域の中で元気に暮らし続けることが出来るよう今後2年程度かけて筋力をつける運動を週に1回行う「通いの場」を立ち上げます。それにより「ふれあい健康サロン」は終了することになります。

## 通いの場ってどんなところ？

- 運営主体は住民のみなさんです。自分たちで自主的に集まって行います
- 週1回以上開催します
- 介護予防に効果がある「いきいき百歳体操」をします
- 余った時間は自由に過ごせます  
→ゲーム、料理、作品づく、お茶を飲みながらおしゃべりなど



## 通いの場のよいところは？

- 体力や筋力がつく
- 無理なく体を動かせる
- 健康増進に役立つ
- 地域の交流が深まる
- 気持ちが明るくなる
- 認知症予防になる

## いきいき百歳体操ってどんなもの？

- DVDを見ながら行う30分程度の体操です
- 重りのついたバンドを手足につけ、椅子に座った状態で行います
- ゆっくりした動作なので、高齢の方や体力に自信がない方でも可能です
- 重りは本人の状況に合わせて調整できるので、安心です
- 全国各地で取り組まれており、介護予防効果が実証されています

## 町はどんなことをしてくれるの？

- 住民主体で運営できるようお手伝いをします
- 定期的に体力測定をします
- 作業療法士(リハビリ)、歯科衛生士を派遣します
- 開始時はいきいき百歳体操の指導をします
- ゲームの貸し出しをします
- 事前に相談してもらえれば健康講座もできます
- 随時、運営上の相談に応じます

## いきいき百歳体操で生涯現役



## 通いの場を始めるには？

自治会単位で役場担当職員が説明を行います  
右の問い合わせ先へお気軽にお電話ください

### 【問い合わせ先】

保険福祉課福祉係：56-0300  
地域包括支援センター：53-4031