

# 健康体操グループ

【松江圏域】松江市 古志原地区

## 取組の概要

「『病院の先生に体操をするように』とアドバイスを受けたが、どのような体操をしたらいいかわからない」という地域の声が立ち上げのきっかけ。住民の自主的な体操グループとして、週1回、運動・体操、認知症予防の脳トレなどに取り組む。求めに応じて地域のサロンの指導にも対応し、運動習慣の定着に貢献。

## グループについて

人数：20名  
年齢層：60～80歳代  
活動年数：11年  
(週1回 毎月曜日)

## 取組の詳細

- 運動：命の貯蓄体操、ADL体操、老人クラブのいきいき体操などをアレンジして全員で体操をする。体操の内容はその日の参加者数、体調(腰痛などの具合)から代表の方を中心に決める。転倒予防を意識し、足全体をほぐしてから、大きく体を動かす。
- 認知症予防：体を動かしながらゲームやクイズを行う。音楽にあわせ歌いながら行う。
- 心の健康：会員は、独居あるいは高齢の二世帯であり、参加することが「閉じこもり予防」に、近況を話すことが「ストレス解消」になっている。
- その他：運動の一環で唾液腺マッサージも取り入れ、口腔の健康も意識している。



## <主体性>

長く続けられる活動にすることを旨とし、各自が出来る役割(会場手配、会場準備、名簿づくり、出欠確認、参加の声のかけあい、会場の清掃等)を担い、楽しく、集まる雰囲気大切に活動となっている。

## <独自性>

命の貯蓄体操、ADL体操、老人クラブのいきいき体操などをアレンジして、誰でも出来る内容に工夫されている。参加者の人数、体調により体操の内容も変更するなどの工夫もあるため、体を動かす楽しさから、誘い合う活動となり、継続につながっている。

## <地域貢献度>

地域のサロン(なごやか寄り合い)が13か所あり、このグループ数名で、求めに応じて体操指導の派遣にも対応し、介護予防事業への協力も行っている。からだ元気塾(健康づくりの保健事業)にも会員やご近所に声をかけて参加し、相互に自立した生活が送れるよう高齢者世帯同士の支え合いに貢献している。

## <将来性>

このグループに参加することで、地域のつながりを感じ、体を動かしながら笑顔になる、閉じこもり予防・支え合いの場となっている。松江市全体より高齢者率が高く、独居世帯が多い古志原地区では、健康づくり・介護予防の担い手・牽引役として大きく期待される。

## PR ポイント

### グループからの言葉

「一人では継続が難しいけれど、みんなで集って体を動かすことがとても楽しい」「みなさんの顔をみると安心」「ひとり暮らしだと、この集まりで笑うことが楽しみ」「この会場まで歩いて来て、帰って、これもいい運動に」「月曜日は体操をするので、体が無理なく動き、調子がいい」「続けることが大切」「このグループは無理なく続けられていい」「要望があれば、なごやか寄り合いの集まりで一緒に体操。体操をする人が増えるとうれしい」

### 松江圏域健康長寿しまね推進会議の推薦ポイント

- ・介護予防に効果的と言われる週1回の運動を11年継続されている。活動は和気あいあいと楽しく、また参加したくなる雰囲気。
- ・地域に活動が認識されており、求めに応じて体操指導に対応し、運動普及に貢献するとともに地域の牽引役となっています。