

介護予防に効果がある体操等に関する施設の空スペース・備品等の借用について ご協力いただける施設の方へ

本市では、団塊の世代の方々が75歳以上となる2025年を見据え、高齢の方が住み慣れた地域でいつまでもいきいきと暮らせるよう、徒歩で通える範囲の身近な場所において、地域住民の方々が主体となって開催される介護予防のための体操・運動等の活動について支援させていただいております。

具体的には、介護予防に効果がある体操として本市が活用している「いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操・しゃきしゃき百歳体操」(※)について、体操で使用するDVDやおもり等の貸出や体操の方法等を助言するリハビリテーション専門職(理学療法士・歯科衛生士・保健師等)の派遣を行っております。口コミでその評判は拡がり、平成30年3月時点において市全域500か所以上で開催されています。

しかし、体操の実施を希望されているにも関わらず、週1回、定期的に借りられる場所の確保が困難で、実施できない地域もある状況です。

そこで、地域住民の方々から介護予防のための体操等の実施を目的として貴施設の借用希望がありましたら、可能な範囲で結構ですのご配慮くださいますようお願い申し上げます。

なお、空きスペースの借用についてご協力いただける場合、貴施設の情報について、別紙「情報提供シート」に記載のうえ、下記の送付先まで送信いただけましたら幸いです。各区保健福祉センターに提供するとともに、ご了承いただいた施設については、本市のホームページに掲載させていただきます。

情報提供内容

施設名・所在地・ホームページアドレス・連絡先・担当者、場所の広さ、貸出可能な日程・備品
市ホームページや区役所での周知の可否 等

情報提供シートは、メールまたはFAXで送付をお願いいたします。

送付先

大阪市福祉局高齢者施策部高齢福祉課

電話：06-6208-9957 FAX：06-6202-6964

メール：kaigoyobou@city.osaka.lg.jp

※「いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操・しゃきしゃき百歳体操」とは…

高知市が米国国立老化研究所の推奨するプログラムを参考に作成した、いすに座って行う体操です。

■ いきいき百歳体操

重さを調節できるおもりを使って、転びにくくなったり、物を持ち上げたりする筋力をつける体操

■ かみかみ百歳体操

肺炎・認知症予防・しわが減る効果もある、食べる力と飲み込む力をつけるためのお口の体操

■ しゃきしゃき百歳体操

ゲームのように楽しみながら、体と頭を同時に動かすことによって認知症を予防するための体操

いずれも、高齢の方が歩いて通える場所で、地域の方々が集まって開催することで、長く続けることができ、おしゃべりを楽しむことで社会とのつながりを保つことができ、90歳を越えても筋力がついたり介護予防の効果がある安全な運動として、全国で取り組みが広がっています。