

# 今の百歳体操が活性化するには！



## 「つなげて、つながり」をキーワードに！

### 関係機関

- ・医師会
- ・歯科医師会
- ・薬剤師会
- ・地域包括支援センター
- ・社会福祉協議会
- ・企業
- ・大学

### 事業

- ・既存の健康づくりのしくみ
- ・認知症サポーター活動

### 人と人

- ・地域住民のサポーター
- ・地域の高齢者家族

東淀川区  
いきいき  
百歳体操

ソーシャル・キャピタルに立脚した  
地域づくりを行う！

# 関係機関から支援を受けるとは



## どのような関係機関か？

- ・医師会・歯科医師会・薬剤師会
- ・包括支援センター・区社会福祉協議会
- ・大学・介護事業所など

住民への啓発の場

ACPの件  
看取りの件

## どのような支援を受けられるのか？

- ・サポーター育成の講師として
- ・百歳体操の中に入れる新しいメニューの支援  
(すべての協力関係機関からサポートメニューを提出)
- ・病院、診療所に百歳体操の案内ビラを置いてもらう
- ・参加者への声掛け、未来所者への支援  
(サポーターから保健師、包括へ)

# 東淀川区がめざすいきいき百歳体操

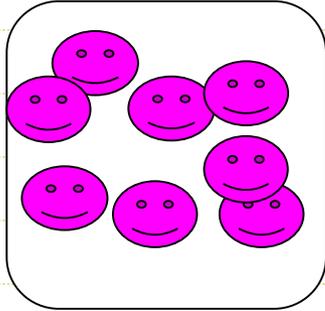


4箇所の  
地域包括支援センター

区・市・町  
社会福祉協議会

医師会・歯科医師会  
・薬剤師会

サポーター養成講座



企業  
すこやかパートナー

事務局  
区役所

大学

## 【百歳体操】

# +

【地域で新しい  
いきいき百歳  
体操】

### 【かみかみ体操・ しゃきしゃき体操】

講座  
年間  
企画

関係機関から  
のサポートメ  
ニュー

心を動かす  
回想法

体を動かす  
ストレッチ  
体操

脳を動かす  
パズルゲー  
ム

サポーター、  
参加者の特  
技を活かす

【講座で学んだ内容】



# 東淀川区がめざすいきいき百歳体操



【例】

【30分】

・【百歳体操】+

【30分】  
【講座で学んだ内容】

脳を動かす  
パズルゲーム

【地域での新しい  
いきいき百歳  
体操】

・【百歳体操】+【しゃきしゃき体操】

・【百歳体操】+

【講座で学んだ内容】

体を動かす  
ストレッチ体操



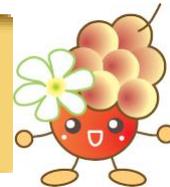
講座  
年間  
企画

・【百歳体操】+

関係機関から  
のサポートメ  
ニュー

・【百歳体操】+【かみかみ体操】

# 関係機関からのサポートメニュー（例）



## サポートメニュー（例）

関係機関として、年間の中で、講師派遣等でどのようなことでサポートができますでしょうか？  
各関係機関の年間計画とも調整していただき、ご記入をお願いいたします。

関係機関名( 東住吉区保健福祉センター )					
	どんなこと	職種	どんな内容	備考	実施時間
例	講師派遣	健康運動指導士	バランスボール	どの時期でも良い	60分
例	講師派遣	健康運動指導士	健康バンドを活用した体操	年度終わりごろ	60分
例	講師派遣	臨床心理士	笑いの効用	10月以降	60分
例	講師派遣	精神保健福祉士	うつ予防の心の動かし方	どの時期でも良い	60分
例	講師派遣	医師	禁煙のすすめ	どの時期でも良い	60分
例	講師派遣	保健師	季節に合わせた生活の仕方 生活習慣病予防の秘訣	どの時期でも良い	15分～ 60分
例	講師派遣	管理栄養士	野菜を上手に食べる方法	どの時期でも良い	15分～ 60分
例	講師派遣	歯科衛生士	かみかみ運動と認知症予防	どの時期でも良い	60分
例	血圧測定	当施設職員	講座の時に血圧測定・血管年齢 を実施	どの時期でも良い	講座の 合間
例	場所の 提供		当施設内の会議室を提供 区民ホール	400人ぐらい入る	
<b>お願い・約束ごと</b>					
○各地域が「保健福祉センター」のメニューから下線の引かれた講師を選べるのは、3つのみ (予算との関係)					
○同じ講師を3回選ぶのは、可能					
○下線がついていない講師においては、選択数の上限はない。					

○各関係機関から、サポートできる内容を記載してもらおう

○サポーターは、自分たちの希望により、サポートメニューから選び、企画内容に盛り込む

