

基本情報

人口 : 115,658人
高齢化率 : 31.64 %
(令和6年4月1日現在)

視察概要

- フジタスクエアまるくる大野（廿日市市多世代活動交流センター）で毎週木曜日に行われている参加者自らが運営し、地域で健康づくり取り組む健康づくり応援団による「いきいき百歳体操」や「健康づくり応援団のオリジナルの体操」の実施等を視察しました。
- 一人ではなかなか続かない運動も、仲間同士、地域とのつながりを通じて楽しく継続することができ、閉じこもりや認知症予防の効果もあります。また、筋力低下を防ぐことを目的としています。

取組内容

- いきいき100歳体操とは
 - ・高知市で始まった体操で錘（おもり）をつかった筋力体操、時間は30～40分。
 - ・いきいき百歳体操は、参加者自ら運営し、地域で取り組む健康づくりです。
- 健康づくり応援団について
 - ・地域の高齢者サロンなどで体操や運動の指導を行うボランティアです。
 - ・廿日市市では平成18年から養成を開始し、現在は約100人います。
 - ・養成研修では、15回の講座を通して、健康運動指導士から運動（主に介護予防）の知識や技術を学んでいます。
- 廿日市市役所による活動支援
 - ・いきいき百歳体操の紹介、効果説明、体力測定の実施。
 - ・物品の貸し出し（DVD、おもり等）



取組のポイント・当日の様子 等

- 市の広報誌で記事が掲載され参加者が増えています。
- どの地域の人でも、来たいときに来られる手軽さがあります。
- 体操中に健康づくり応援団から気を付けるべきポイントなどの声掛けを行うなど、健康づくり応援団の皆さんもやりがいを感じ、楽しみながら活動されています。

当該取組の資料（広報はつかいち令和6年3月号）

特集 いま、いきいき百歳体操がアツい！

集う、話す、動く

いきいき百歳体操の ココがすごい！

いきいき百歳体操は、高知市発祥の筋力アップを目的とした体操です。椅子に座つてゆっくりと体を動かすことで、筋力がつき、転倒にくい体をつくります。体力に合わせ、おもりを使うことでより効果が期待できます。また、体操を通じて地域とのつながりや新たな交流の場、互いの見守りにもつながっています。

百歳体操には、「のほかにも食」と「組んでいます」。

現在、85団体（令和5年12月末時点）が各地域で百歳体操に取り組んでいます。

特集 いま、 いきいき百歳体操が アツい！

問い合わせ 地域包括ケア推進課 ☎ 090-9167

介護予防に必要な
3つの柱

身体活動 運動・社会活動など

栄養 食・口腔機能

社会参加 趣味、就労、ボランティアなど

参考：広報誌「厚生労働」2021年11月号

ドミン倒しにならないように！

フレイル・ドミノ

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です
参考：東京大学高齢社会総合研究機構ホームページ

※「フレイル」とは、加齢にともない気力や体力などの活力が低下した状態のこと

筋力低下が
要介護の要因に

市では、「骨折・転倒」が原因で支援が必要となった人の割合が、全国と比べ高いという実感があります。加齢とともに筋力が低下することで、転倒リスクは高まります。早い段階から新規・転倒しない身体づくりやフレイル・予防に取り組むことが大切です。いつもまでも住み慣れた地域で自分らしく元気に暮らして続けられるためのエッセンスが詰め込まれたいきいき百歳体操が注目され、体操に参加する人が増えています。

3 | 広報はつかいち令和6年3月号

広報はつかいち令和6年3月号 | 2

関係HP

ウェブブック - 広報はつかいち2024年3月号1,304号 (<https://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/book/list/book168.html>)

2