

## めざせ元気！！こけないからだ講座

～岡山県 津山市～

#介護予防

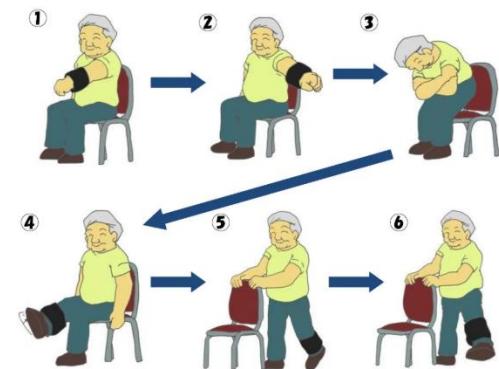
## 基本情報

- 人口 : 94,267人
- 高齢化率 : 32.3%
- 介護認定率 : 19.5%

(令和7年4月1日現在)

## 概要

- 岡山県津山市では、平成16年から住民主体の介護予防事業として、地域住民が気軽に参加できる体操「めざせ元気！！こけないからだ講座」を実施しています。
- 市内全域 211か所で実施されており、津山市に暮らす高齢者の1割以上が取り組んでいます。



## Q. こけないからだ体操とは

- 高知市が開発した「いきいき百歳体操」をもとに誕生した、200g単位で調整可能な重錘バンドを手首や足首に着け、「かごめかごめ」などの童謡を歌いながら、ゆっくりと手足を動かす体操です。
- 地域の公会堂・公民館などで、週1回以上の頻度で定期的に行われています。



体操で使う重錘バンド



## 取組の目的

高齢者の方が、いつまでも住み慣れた地域で顔なじみの人たちとともに自分らしくいきいきと生活し続けること、また地域の住民が高齢者の方を温かく支えることができるような地域づくりの拠点機能を持った交流の場の構築を目指すことを目的としています。



## こけないからだ体操3つのスローガン

- ・「足腰が元気になって、生活が変わっていくことを実感しよう！」
- ・「地域の人たちと決まった日に出会えることは素晴らしい！」
- ・「体操だけでなく、色々な楽しみを見つけよう！」



住民同士で  
“つながり”  
が生まれる



## めざせ元気！！こけないからだ講座

～岡山県 津山市～

#介護予防

## 当日の様子

本視察では、10名程度で週に1回開催されている地域の体操を見学させていただきました。

- 「地域リーダー」と呼ばれる地域のボランティアの方が中心となり、童謡に合わせて、元気にとっても姿勢よく体操されていました。
- 自分の名前が記入された重りを使って、自分の筋力に合わせた負荷をかけながら、60分間（休憩含む）体操されていました。



## 参加者の声

- 毎週の習慣になっている。参加しない週があると、身体が重くなっているのを感じるため、体操の効果を実感している。
- 参加した当初は、杖がないと歩くことが出来なかつたが、体操のおかげで今では杖がなくても歩くことができるようになった。
- 60分間の体操を家でしようと思うとできないが、この場に来ると、皆がいるから頑張ることができ、継続できる。
- 月に1回、体操終わりに茶話会（ふらっとカフェ）を実施しており、参加の人と交流することが楽しみになっている。



ふらっとカフェの様子

## 取組のポイント

- 地域住民主体の取組のため、住民同士のつながりが生まれやすく、自然と参加者が集まりやすい「場」となっている。
- 本体操の入口は介護予防だが、介護予防の領域を超えて地域づくりの一つとして“まちの文化”として醸成している。

## めざせ元気！！こけないからだ講座

## ～岡山県 津山市～

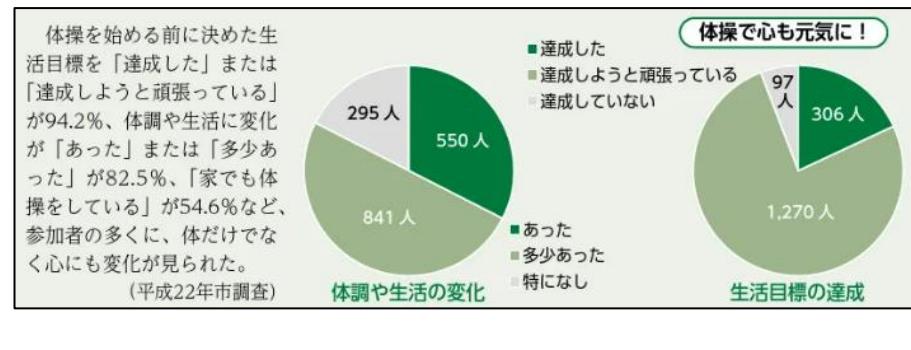
## #介護予防

## めざせ元気！！こけないからだ地区大会

- 津山市では、定期的に津山市作業療法士の安本氏による介護予防に関する講演を実施しています。
- 今回、中国四国厚生局が参加させていただいた一宮地区での大会は、11回目の開催となります。
- 講演は終始、参加者に健康について考えてもらう形で開催され、健康・介護予防について参加者が自分ごととして考えるきっかけ作りの場であるとともに、参加者が体操を継続していくためのモチベーションアップを図る場となっていました。



## 取組の成果（広報津山抜粋）



## 関連ＨＰ

- [めざせ元気！！こけないからだ講座 | 津山市公式サイト](#)
- [地域でいきいき！通いの場 | 津山市公式サイト](#)