

【山梨県南アルプス市】 高齢者の転倒や骨折の予防に いきいき百歳体操を開催

「その人らしさをともに創造する」を理念に掲げ、精神医療や福祉サービスを提供する特定医療法人南山会（本社：山梨県南アルプス市、理事長：川崎 洋介、以下「当法人」）の地域活動支援センター きがる館と、山梨県南アルプス市の飯野地区支えあい協議体（代表：飯野 金雄 氏）は、地域の高齢者と障がい者の健康増進・地域交流・居場所づくりを目的とし、2024年10月4日かがやきセンター（南アルプス市健康福祉センター）にて「いきいき百歳体操体験会」を開催いたしました。



■健康増進と地域での孤立を防ぐ地域活性の取り組み

超高齢化社会の日本において、団塊の世代の方々が全て75歳となる2025年には、75歳以上の人口が全人口の約18%となり、また2040年には団塊のジュニア世代と呼ばれる65歳以上の人口が全人口の約35%となると推計されています¹⁾。そうした社会背景に伴い、山梨県南アルプス市で暮らす高齢者の健康寿命を延ばすことは、その地域で福祉サービスを提供する当法人として取り組むべき課題であると考えています。

そこで当法人は、山梨県南アルプス市の支えあい協議体と協力し、地元の方々が気軽に無料で参加できる「いきいき百歳体操体験会」を開催する運びとなりました。「いきいき百歳体操」は、健康増進のみならず、地域での孤立を防ぐための居場所づくり・対人交流の場としての役割も果たしています。

■「いきいき百歳体操」の概要

百歳体操とは、高齢の方でも簡単にできる筋力低下予防のための体操です。続けることで筋力がついて体が軽くなるので、転倒や骨折の予防になります。「地域のなかまいいの～！」（飯野地区支えあい協議体）では、6区、8区、9区、11区で百歳体操を定期的に開催しています。

■体験会の模様

今回の体験会には、飯野地区住民の方、高齢の方、ご病気や障害をお持ちの方など、総勢25名が参加し、きがる館の藏條精神保健福祉士の司会により進行されました。

会の初めには飯野地区支えあい協議体代表の飯野氏より開会の言葉があり、支えあい協議体についての説明や飯野地区以外でも地区ごとに様々な活動が実施されているため、積極的に住民に参加して

いただきたいというお話がありました。

その後、南アルプス市介護福祉課の野澤保健師より百歳体操についての説明がありました。百歳体操は座ったままゆっくりとした簡単な動きを繰り返すため、体力に自信が無い方や足腰に痛みがある方であっても気軽に始められること、慣れてきた方は手足に重りをつけることで更に筋力をつけられること、継続することで転びづらい身体を作ることができることが紹介され、その後実際の体操が始まりました。

前方に映された映像の動作を真似しながら 30 分間にわたって体験版の百歳体操を行いました。途中、デイサービスリハかのんの矢崎理学療法士から動き方のコツをご指導いただきました。終了後には参加者からの質問や感想を聞く時間が設けられ「この体操はどのぐらいの頻度で行った方が良いでしょうか」「何歳ぐらいの方を対象にした運動なのでしょうかなど多くの質問があり、参加された方達の関心の高さがうかがわれました。また「楽しくやれて良かった」「毎日やっていれば慣れてくるのかもしれないが、初めてだと良い運動になった」などの感想がありました。

当法人では、障害をもった方も含めた地域住民の健康増進と地域活性化に貢献すべく、今後も様々な地域イベントを開催してまいります。

1) 出典：「我が国の人口について」（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_21481.html

■会社概要

- 【社名】 特定医療法人南山会
- 【設立】 1957年7月2日
- 【代表】 理事長 川崎 洋介
- 【住所】 〒400-0405 山梨県南アルプス市下宮地 421
- 【事業内容】
 - 精神科病院 峡西病院
 - 障害者地域活動支援センター きがる館
 - 訪問看護事業所 アルプス訪問看護ステーション
 - 介護老人保健施設 峡西老人保健センター
 - 就労継続支援 B 型事業所 アルプスファーム
- 【URL】 <https://www.nan-zan.or.jp/>

<お問い合わせ先>

特定医療法人南山会

TEL：055-282-2151（代表） 055-244-7715（直通） FAX：055-284-4886

担当：川口