

## 西宮いきいき体操の広がりについて

### 「西宮いきいき体操」に取り組むグループが 200 グループ目に到達しました。

西宮市では、全国的に広がりを見せている高知市の「いきいき百歳体操」を参考に、「西宮いきいき体操」を作成し、介護予防事業の取り組みの一つとして平成 24 年 9 月よりこの体操の普及を開始しました。老人クラブや自治会等、様々な団体で取り組みが広がり、この度、平成 29 年 10 月 23 日大社公民館で 200 グループ目が立ち上がりました。

高齢化が進行する中、高齢者が住み慣れた地域で元気で自立した生活を送っていただけるよう、介護予防の取り組みを進めることが重要と考えており、今後も身近な地域で介護予防に取り組めるよう、300 グループ、参加者 10,000 人を目指し進めてまいります。

### ■西宮いきいき体操の概要

身近な地域で週 1 回以上、地域住民同士で自主的・継続的に集まり、おもりをつけて行う高齢者向けの体操です。おもりの重さを調整したり、座って体操できるなど、体力に自信のない方も一緒に体操に取り組みます。健康づくりをはじめ仲間づくり、地域づくりを目的としております。

#### ◇対象者

市内在住の 65 歳以上の高齢者とその活動を支援する方

#### ◇西宮いきいき体操の効果

初回と 1 年後の体力測定の結果、8 割以上の参加者で改善が見られています。  
身体的変化のみならず、精神的変化や地域での見守り・支えあいにも繋がっています。

#### ◇実績

平成 29 年 9 月末現在 196 グループ（199 グループ目）参加者数：6,671 人  
平均年齢：76.6 歳 要介護認定者の参加者数：868 人  
（参考 西宮市の高齢者人口：112,959 人）

#### ◇取り組みの方法

##### （１）グループを立ち上げる場合

おおむね 10 人以上のグループを対象に説明会を行います。実施条件(チラシ参照)のもと実施を希望される場合に、おもりやDVDの貸し出しや専門職による運動指導などの支援を行います。まずは地域共生推進課へご相談ください。

##### （２）個人で参加する場合

地域で取り組まれている会場へご参加ください。実施会場は市のホームページでご確認いただくか地域共生推進課へお問い合わせください。

以 上