

## 資料6

事業名	いきいき百歳体操教室
目的	体操による体力の向上や集いの場づくりから、元気高齢者を増やす。
概要	<p>①平成26年1月～3月に3つの老人クラブで「モデル事業」を行った。</p> <p>②平成26年度は、老人クラブ健康教室、高齢者大学、広報で周知活動を行い、希望する老人クラブには、体験教室を提供した。</p> <p>④教室を開始した老人クラブやグループには、重りや体操のDVDを貸し出し、教室開始後4回は指導を行った。</p> <p>⑤活動の支援者として、サポーター やインストラクターを養成し、各会場で活動している。</p> <p>⑥宍粟市版体操用DVDを作成した。</p>
実施状況	<p>①平成26年度の目標値を大きく上回る実績があった。 目標100人→実績586人</p> <p>②参加者へのアンケートから、体操による身体的な改善のみでなく、集いの場としての効果が大きかった。</p>
今後の取り組み	<p>①取り組みたいが、会場費や公民館の備品不足など、できない理由がある。これらへの課題解決の支援策を検討する。</p> <p>②継続性を維持するための、『しあわせ』が必要である。いきいき百歳体操教室の場を活用した認知症予防など新たなメニューを提案する。</p> <p>③市全体で開催するいきいき百歳体操交流会を開催する。</p>

# いきいき百歳体操教室（平成26年度実績）

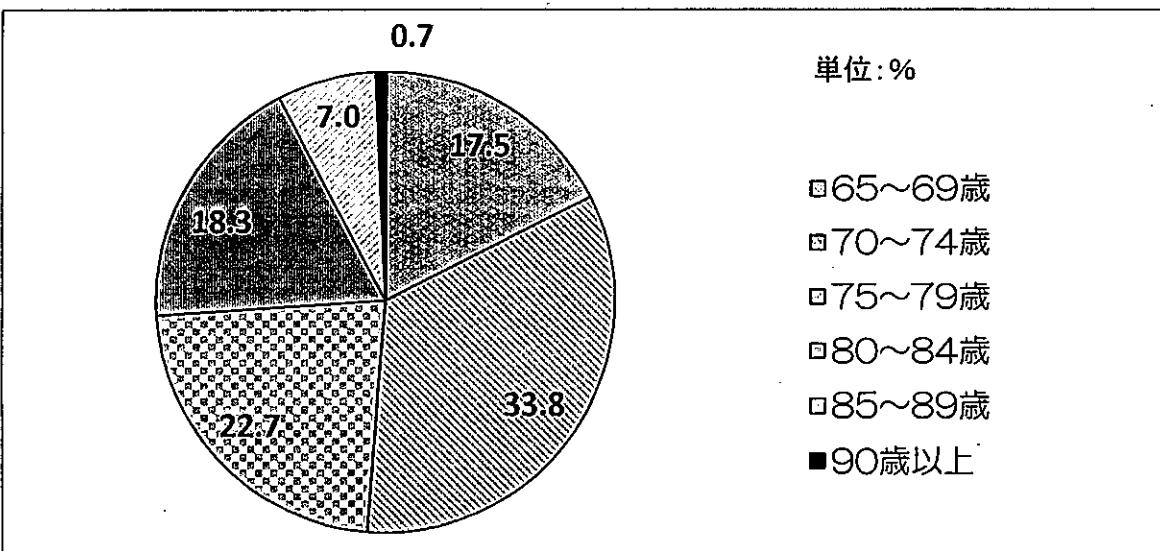
## 登録者の状況（平成27年3月末現在）

### 1. 町別会場数・登録者数

		山崎	一宮	波賀	千種	宍粟市
会場数	数	18	11	2	1	32
	割合 (%)	56.3	34.4	6.3	3.0	100.0
登録者数	人数	285	237	44	20	586
	割合 (%)	48.7	40.4	7.5	3.4	100.0
65歳以上人口 (H27.3末)		6,951	2,906	1,410	1,170	12,437
65歳以上人口 に占める割合 (%)		4.1	8.2	3.1	1.7	4.6

### 2. 年代別登録者数

	65~69歳	70~74歳	75~79歳	80~84歳	85~89歳	90歳以上	計
登録者数	103	198	133	107	41	4	586
割合 (%)	17.5	33.8	22.7	18.3	7.0	0.7	100.0



- 平成26年度の目標（実施会場10か所・登録者100人）を大きく上回りました。実施会場32か所、登録者数586人は、65歳以上人口の4.6%になります。

- 老人クラブ対象の健教室等でいきいき百歳体操の啓発を始めた6月～9月かけて実施会場数が急増しており、啓発の効果がありました。

- 登録者のうち、男性136人(23.2%)、女性450人(76.8%)となっています。以前の介護予防事業と比較して男性の参加率が高くなっています。

- 登録者のうち、31人(5.3%)のひとに介護認定があります。認定があっても地域の人と一緒に教室に参加できています。

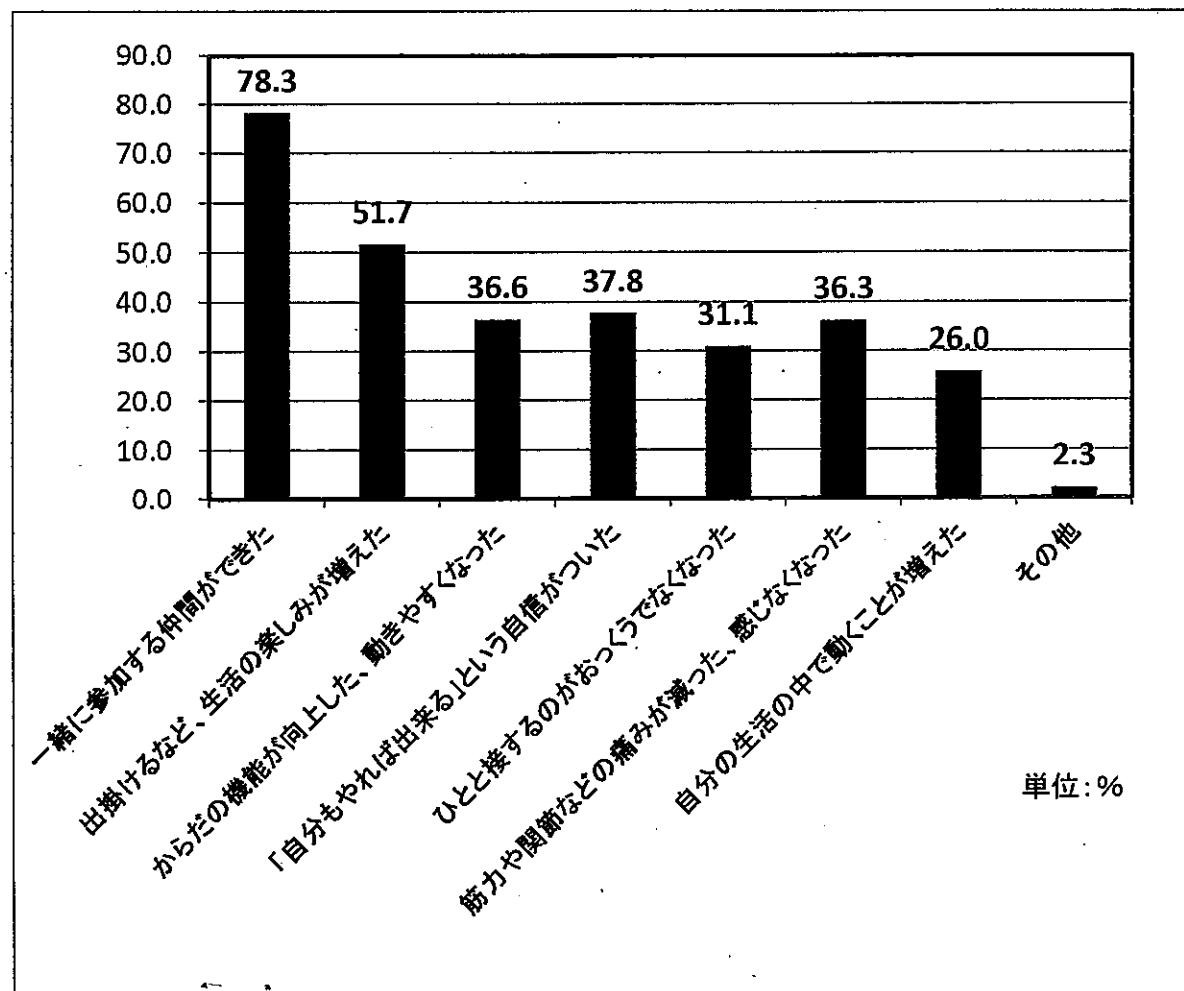
- インストラクター8人、サポートー  
ターアー12人が活動を支援しています。

アンケート調査結果（実施3か月後） 実施人数：350人

1. 実感した体操の効果は？（重複回答） ※単位（%）回答者数350人に対するそれぞれの項目の割合

	ア、まだ効果を実感できない	イ、からだが軽くなった感じがする	ウ、体力がついてきた感じがする	エ、その他
回答数（人）	106	177	91	12
割合（%）	30.3	50.6	26.0	3.4

2. 教室に参加して何か変化はありましたか？（重複回答） ※単位（%）回答者数350人に対するそれぞれの項目の割合



- ・体操を開始して3か月間で7割のひとが何からの身体的な効果を実感しています。
- ・1回と定期的に地域の人達が集まることで、地域の仲間づくりにつながり、教室に参加されることを楽しみにされている方が多くおられます。

- ～参加者の声～
- ・皆さんと会えて、いろいろと話が出来るのが楽しい。
  - ・みんなより年齢は少し大きいのですがこんな機会が出来て有難く思っています。
  - ・痛みのある右膝のリハビリを色々してきたが続かなかった。みんなと一緒にするようになり続けられて嬉しい。
  - ・膝が痛かったのが良くなった。
  - ・体操を始めてからだも気持ちも