資料２

１．通いの場の利用者アンケート結果の概要

いきいき百歳体操は、『100 歳になっても自分の足で歩き続けられるからだをめざして』、平成26 年１月から取り組んでいます。令和２年３月末現在で 120 か所の教室が開設されており、登録者は 2,015 人で、65 歳以上の人数の割合をみると登録率は 15.5%となっています。自分の体調に合わせて可能な範囲で運動を行っていくことで、年齢に関係なく、運動効果が得られることが分かってきています。

いきいき百歳体操は、ＤＶＤを視聴しながら、３種類の体操（準備体操・筋力運動・整理体操）を 30 分かけて行います。運動を行うと筋肉がついていきますが、同じ運動負荷で漫然と運動を続けていても、筋力は増え続けません。いきいき百歳体操では、10 段階で調整できる重りを手首や足首に巻き付けその人の筋力や体力に合わせて行うことができます。

いきいき百歳体操を行うことで、筋力がつき、転倒しにくい体になります。また、週に１回集まることで、お互いのつながりができ、支え合いができるようになってきています。そして、欠席するときは連絡をし合うなど、見守り機能としても大きな役割を果たしています。

いきいき百歳体操アンケート

体操を始めてからの変化（複数回答）
実施期間：令和元年7月～令和2年11月
回答人数：767人
（コロナ禍で開催を自粛していた会場があり、回答者は全登録者の一部）

項目		人数	%
体のこと	体が軽くなった・体力がついた	255	33.2
	食事がおいしくなった	217	28.3
	疲れにくくなった	196	25.6
	転びそうになることが少なくなった	183	23.9
	階段や段差の上り下りが楽になった	164	21.4
	膝や腰、肩の痛みが楽になった	153	19.9
	以前より長い距離を歩けるようになった	152	19.8
	足元がしっかりしてきた・手すりを持たなくなった	127	16.6
	以前より重いものが持てるようになった	77	10.0
	よく噛めるようになった	75	9.8
	杖やシルバーカーがいらなくなった	31	4.0
気持ちのこと	体操に行く日が楽しみになった	366	47.7
	知人・友人が増えた	291	37.9
	おしゃべりが楽しくなった	289	37.7
	気持ちが明るくなった	263	34.3
	体操以外の日にも外出することが多くなった	138	18.0
	趣味など体操以外の楽しみができた	128	16.7
	病院に行く回数が減った	54	7.0
＊	その他	16	2.1

２．通いの場利用者アンケート結果からの考察

「通いの場」の普及と活動の継続に向けた支援

通いの場は住民による自主活動の場であり、いきいき百歳体操の立ち上げ支援や、年 1 回の体力測定、ミニ講座を行うことで、通いの場が充実し継続できるように取り組んでいます。体力測定実施時には、通いの場アンケートも行っています。

通いの場アンケート結果をみると、「体操に行く日が楽しみになった」が 47.7%と多く、次いで、「友人・知人が増えた」が 37.9%、「おしゃべりが楽しくなった」が 37.7%、「気持ちが明るくなった」が 34.3%となっており、精神的な効果がでています。

また、「病院に行く回数が減った」が 7%、「身体が軽くなった・体力がついた」が 33.2%、「疲れにくくなった」が 25.6%、「転びそうになることが少なくなった」が 23.9%、「階段や段差の上り下りが楽になった」が 21.4%と、健康面での効果が現れる結果となっています。

加齢に伴う活動性の低下は、筋力低下やバランス能力低下、持久力低下、柔軟性の低下につながります。いきいき百歳体操は日常生活で必要とされる動作やそれに必要な筋力をアップできるよう、筋力運動にバランスと柔軟性の要素がプラスされています。本市では、高知市で作成されたものを参考に、オリジナルＤＶＤを作成して取り組んでいます。

いきいき百歳体操は、誰でもできる運動で、身近な地域で、歩いて行ける範囲に体操会場があることで継続して行えることができ、多くの方に参加いただくことができます。精神的な効果にあるように、一緒に体操する仲間がいることや体操以外に茶話会等を行うことが楽しみにもつながっています。

このことから、いきいき百歳体操の効果は身体能力の維持・向上だけでなく、住民同士の交流にもなっており、定期的に外出する機会を設けることで閉じこもり傾向を防ぐことができることから、心身ともに健康の向上を図ることができます。今後も引き続き、住民による自主活動が継続できるよう支援を続けていくことが必要です。