

ふじさわプラス・テン通信

～「ふじさわプラス・テン」プロジェクトにおける
コミュニティ形成促進のための意見交換会 in 高知市～



高知県高知市の「いきいき百歳体操」関係者の皆さんとの集合写真
2016年9月28日撮影

● ご挨拶 ●



慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科
スポーツ医学研究センター
准教授 小熊祐子

秋も深まり日吉のイチョウ並木もすっかり色づいています。「ふじさわプラス・テン」の活動は、今は1年後の健康チェックに順に伺わせて頂いています。楽しく継続されているグループがほとんどで、横への広がりも出てきました。皆さん、ありがとうございます。

9月末には高知まで交流に行ってきました。その様子をまとめたのでご覧ください。

【AUTUMN 2016 Vol.03】

● 高知市にて「いきいき百歳体操」の体験と意見交換会を実施しました

9月28日（水）、私たち研究班は、高知県高知市に行ってきました。高知市では、住民主体の介護予防活動として「いきいき百歳体操」の取り組みを実施しています。「いきいき百歳体操」とは、2002年度に高齢者保健福祉計画の見直しを検討する中で、マシンを使わない筋力向上プログラムとして高知市保健所の医師、理学療法士によって開発されました。

【いきいき百歳体操】

準備運動、筋力運動、整理体操の3つから構成されている。1本が200gで最大10本まで負荷を増やすことができるおもりを手首と足首につけて運動を行うことにより筋力とバランス能力を高めることを目的とした体操。また、認知機能向上を目的に行われる「しゃきしゃき百歳体操」や高齢者がかかりがちな嚥下障害を緩和するお口の体操「かみかみ百歳体操」も作られている

高知市では住民の方々が主体となって体操を行っている場所が343か所あり、県下や全国においても35都道府県119市町村において「いきいき百歳体操」が展開されています（平成27年度現在）。

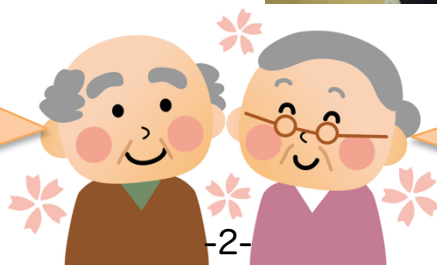
今回、私たちはプロジェクトの一環であるコミュニティ形成促進について、体操を活用しているという点において、高知市の活動からヒントを得ること、意見交換を行うことを目的として、高知市を視察しました。

午前中は中野公民館、港公民館に分かれて本視察の主目的でもある「いきいき百歳体操」を実際に行っている会場を見学させて頂きました（写真右）。会場に着くと自主的に、いきいきと体操の準備を始められていたみなさんの様子が印象的でした。

午後は高知市保健所で、保健所長の堀川氏や理学療法士の小川氏をはじめ「いきいき百歳体操」の活動を支援する方々と「ふじさわプラス・テン」プロジェクトにおけるコミュニティ形成促進のための意見交換会を行いました（写真左）。



体操に参加するようになって人との関わりが増え、外に出ることに積極的になりました。



体操に参加するようになり持病であった腰痛が改善しました。

【AUTUMN 2016 Vol.03】

● 1年間研究にご協力頂いたグループの皆さんに感謝状をお渡ししました



睦自治会シニアクラブ水睦会（湘南大庭地区）



第一ほほえみ会（明治地区）



柄沢北部喜楽会（村岡地区）



KOTの会（辻堂地区）



スポーツ吹矢歩楽吹（ホラフキ）倶楽部（辻堂地区）

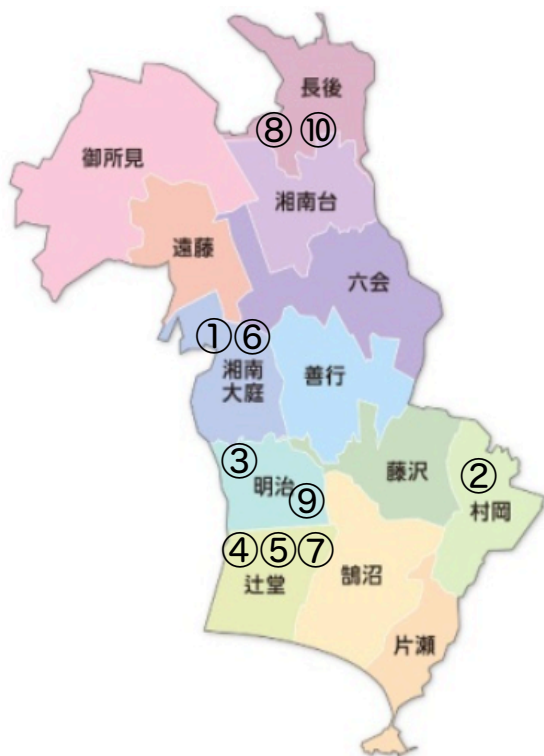
1年間、研究にご協力
いただき、また日頃か
ら定期的にカラダを動
かして活動して下さっ
た皆さん、ありがとう
ございました。

1年後の健康チェックは終わりましたが、
ぜひ『プラス・テン』を続けて、
これからもお元気で
お過ごしくださいね！



辻堂東町婦人部（辻堂地区）

● 研究協力グループのご紹介



①	睦自治会シニアクラブ水睦会 (湘南大庭地区)	毎週月・水・金に遠藤丸山公園、睦自治会集会所でラジオ体操とプラス・テン体操実施 毎月第4木曜日に定例会を行う
②	柄沢北部喜楽会 (村岡地区)	毎週木曜9時から円山公園でプラス・テン体操とペタンクなどを実施
③	第一ほほえみ会 (明治地区)	毎週火曜9時30分からニツ家公民館でプラス・テン体操、かわせみ体操、脳トレを実施
④	KOTの会 (辻堂地区)	毎週金曜13時から辻堂団地集会所でプラス・テン体操とカラオケを実施
⑤	スポーツ吹矢歩楽吹 (ホラフキ) 倶楽部 (辻堂地区)	毎週月曜9時から辻堂砂山市民の家でプラス・テン体操、きよしのズンドコ節体操、スポーツ吹き矢を実施
⑥	エデンの園 (湘南大庭地区)	定期的なプラス・テン体操の実施を検討中
⑦	辻堂東町婦人部 (辻堂地区)	毎週火曜9時30分から辻堂東町町内会館でプラス・テン体操、ラジオ体操、かわせみ体操などを実施
⑧	七寿会 (長後地区)	毎週日曜日10時から七つ木市民の家でプラス・テン体操、ラジオ体操を実施
⑨	アネーロシニアクラブ (明治地区)	毎週水曜日9時から城内マンション・コミュニティホールで趣味のサークル活動を実施
⑩	こぶし荘 (長後地区)	趣味の会(サークル) や輪踊りなどを実施

ふじさわプラス・テン通信【AUTUMN 2016 Vol.03】

慶應義塾大学大学院
健康マネジメント研究科・身体活動と認知症予防研究班

【お問い合わせ先】
〒223-8521
神奈川県横浜市港北区日吉4-1-1
慶應義塾大学スポーツ医学研究センター
(電話) 045-566-1090
(FAX) 045-566-1067
(Email) f.plus10.keio@gmail.com



ふじさわプラス・テンホームページ: <http://f-plusten.com>