



①河内よさっくらぶの皆さん ②体操前に話をするのが
楽しみで30分以上前に来る
人も ③体操後は輪投げで大
盛り上がり。室内は笑顔があ
ふれます ④「笑いは副作用
の無い良薬」と語るのは高橋
勝司さん（82）

広がっています よさっくらぶ

市内登録 74 団体・1,020 人
※11 月末現在

自分たちで介護予防
衣川の河内行政区。地区内
の60代から90代の男女約20人
が週1回集まり、いきいき百
歳体操をしているのが、河内
よさっくらぶの皆さんです。
きっかけは地区センターで
行われた体操の体験会に数人
が参加したこと。みんなに相
談し、それまでのサロンに体
操を加え、毎週集まる形にな
りました。「最初は大変だと思
ったが、今では毎週やらない
と寂しくなる」といいます。
「気軽に集まれるようシン

—DATA—

河内よさっくらぶ

開始時期：平成30年2月1日～
場所：河内いきいき農村交流センター
曜日：毎週木曜日 午前10時～
参加人数：19人（男7人・女12人）
年齢：68歳～93歳 ※取材時

プルに」との考えから、会費
はなく、飲み物は各自で持参。
センターの鍵開けと椅子並べ
は、一人の負担にならないよ
うにと6人で交替しています。
40分の体操の後は「お口げん
き体操」と「毎回誰が上位に
なるか分からないのがいい」
という輪投げ。輪投げの間は
笑い声が絶えません。
「みんなで集まって話をす
るのが楽しい」「市がやってく
れる体力測定で、1回目より
2回目の方が数字が上がった」
「立ち上がる時に『どっこい
しよ』と言う人がいなくな
った」と皆さんの声。「みんな
が健康、それが一番——」
と笑顔で顔を見合わせました。

特 集



いきいき百歳体操で介護予防！

高齢者が無理なく運動できる「いきいき百歳体操」。身近な場所に集まってこの体操に取り組む市民グループ「よさっくらぶ」と、市の指定を受けた事業者が開設し、体操などを行う「元気応援型通所サービス」の2つの取り組みをお知らせします。
みんなでよさって（集まって）、通って、介護予防に取り組みましょう！



みんなと体操をしよう
介護予防とは「高齢者が要
介護状態になることをできる
限り防ぐ（遅らせる）こと」
「要介護状態でも悪化をでき
る限り防ぐこと」です。元氣
な人が弱ることを予防するだ
けではなく、体が弱い高齢者
が元気になることや、要介護
高齢者の状態を改善すること、
重度化を予防することも介護

いきいき百歳体操
の中から一部紹介
①腕に重りを着け前に上げる運動
②椅子からの立ち上がり
③足首に重りを着け膝を伸ばす運動
④足の横上げ運動



予防になります。
高齢になっても自分らしい
生活を送るためには、心身機
能の維持・向上が大きな役割
を担います。平均寿命が延び、
「人生100年時代」が叫ば
れる今、介護予防は重要な
テーマになっています。
いきいき百歳体操は、高齢
者向けの運動プログラムとし
て平成14年に高知市が開発し
た体操です。重さの調整が可
能な重りを使うことで、元氣
な人から要介護の人まで自分
にあった負荷を掛けることが
できます。また、DVDを見
ながら行うため指導者はいら
ず、椅子に座ったままできる
ゆっくりとした動きなので、
さまざまな場所で誰でも行う
ことができます。
高齢者の介護予防には、人
との交流が大きな効果がある
ことから、本市では市民が身
近な場所が集まりいきいき百
歳体操に取り組むことを推奨
しています。29年度から、地
域でいきいき百歳体操に取り
組む市民グループを「よさっ
てくらぶ」として登録し、立
ち上げや運営の支援を行って
います。

よさっくらぶ大募集！

次の条件を全て満たしてください

- ①週1回以上自主的に開催
- ②最低3カ月以上継続
- ③1回の活動に高齢者がおおむね5人以上参加
※高齢者以外も参加可
- ④いきいき百歳体操を行う

私たちが応援します！



市が活動を支援します

- ①保健指導員など専門職による指導（5回程度）
- ②いきいき百歳体操のDVD、重りの無料貸し出し
- ③開始時と3カ月後、その後1年ごとの体力測定
- ④継続開催のための相談や介護予防学習会の開催

活動グループが準備するもの

- ①開設場所、②DVD上映のための機材、③体操に
使う椅子

まずは体験講座を

「いきいき百歳体操がどんなものか興味がある」
「よさっくらぶについて詳しく聞きたい」という
グループ向けに体験講座を開催しています。お気軽
にお問い合わせください。

■問い合わせ・申込先

本庁地域包括ケア推進室（☎34-2906）

◀よさっくらぶの支援を行う、市保健師、保健指導員、
歯科衛生士、生活支援コーディネーター