

はっはっ！体操が新登場

転倒予防、認知症予防に

「はっはっ！体操」は転倒予防、認知症予防、社会参加を目的とした体操です。百歳体操は、主に筋力アップを目的としているのに対して、はっはっ！体操は、バランス、柔軟性、俊敏性を養います。廿日市市は、転倒が原因で要支援になる割合が、全国と比べると高いという現状や、認知症高齢者は年々増加していることから、認知症予防の必要性もあり、この度新たに「はっはっ！体操」を考案しました。

この体操の特徴の一つは、日常生活での動きをタオルを使って体操化していることです。生活の中に転倒要素が多くあるので、体を動かすときに意識して鍛えてもらえたらと思います。

音楽も、懐かしくて親しみ

のある曲を使うなど、昔を思い出して楽しめるよう工夫しています。昔を思い出すことも認知症予防につながります。音楽を聞いて自然と踊り出してくれたらいいですね。自発的な関わりにつながればうれしいです。

要介護になる最初の入り口は、社会とのつながりが希薄になること。外に出て、交流の場に行き、積極的に社会参加してもらいたいです。

インタビュー

認定作業療法士 山崎隆二さん
機能改善指導員 錦織裕子さん
認定理学療法士・介護支援専門員 藤高祐太さん

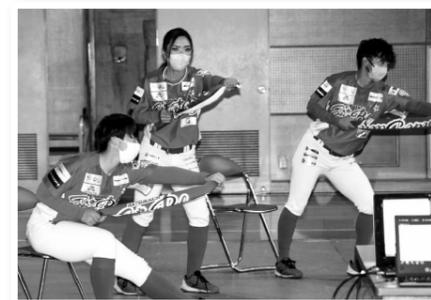
私たちが考案しました！



百歳体操交流会

市内各地で開催されている百歳体操参加者や関係者などの情報交換や交流の場として年1回百歳体操交流会を開催しています。この日は53団体113人が集まりました。

参加者らは普段関わらない人たちと、地域を越えた交流を楽しんでいました。さらに、この日は廿日市オリジナルの体操「はっはっ！体操」が披露されました。皆、目を輝かせながら新しい体操に挑戦していました。また、「はっはっ！体操」の盆踊りバージョンでは、全員で大きな輪になって踊り、笑顔があふれていました。



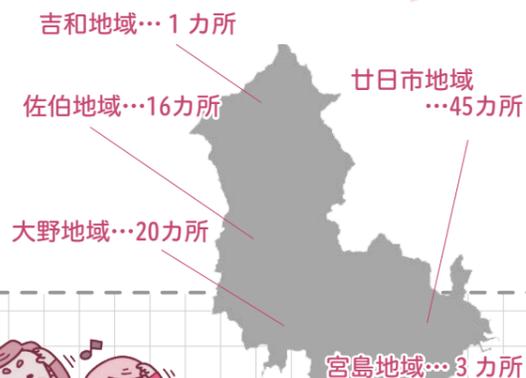
はっかいちサンブレイズも参加

「はっはっ！体操」のDVDには、地元女子野球チームのはっかいちサンブレイズが出演。交流会にもゲストとして参加し、一緒に体操しました。

出前講座も実施中！

サロン活動をしている団体へ「はっはっ！体操」を体験できる出前講座を受け付けています。希望の団体は地域包括支援センターまで相談してください。

百歳体操実施箇所



百歳体操に参加しませんか？

「百歳体操に参加したいけど、どこでしているのかわからない...」
「百歳体操の団体を立ち上げたい...」
など百歳体操に関することは、近くの地域包括支援センターまで相談してください。

開催地域	地域包括支援センター	電話番号
廿日市西部(地御前・阿品・阿品台)	地域包括支援センターはっかいち西部	☎309066
廿日市中部(宮内・串戸・金剛寺・宮園・四季が丘)	地域包括支援センターはっかいち中部	☎204580
廿日市東部(佐方・廿日市・平良・原)	地域包括支援センターはっかいち東部	☎309158
佐伯・吉和	地域包括支援センターさいぎ	☎72828
大野・宮島	地域包括支援センターおおの	☎500251

百歳体操の実施箇所などは、市ホームページからも確認できます▶



参加者のこえ



田中 教子さん(72) (左)
福地 幸子さん(84) (右)

「はっはっ！体操」は動きやすく、高齢でもリズムに乗りやすいです！動いていたらポカポカして汗が出ました！次から私たちのサロンでもぜひやりたいですね。

「はっはっ！体操」は廿日市オリジナルなので、親しみがわきますね。サロンでするのが楽しみで、期待しています。

河本 忠信さん(83)

