

いきいき百歳体操を通じて高齢者を元気にする取組み

支援者も参加者も関わる人すべてが楽しく笑顔になれて、地域住民同士の助け合い・支え合い活動につながっていると感じてもらえたらと思います。

いきいき百歳体操を通じて高齢者を元気にする取組み

実施場所：大阪市港区築港地域 第五コーポ集会所

グループ：天保山第五コーポいきいき百歳体操

大阪市港区社会福祉協議会

マスコットキャラクター「くしゃきよん」



1. 取組みの背景

大阪市港区築港（ちっこう）地域は、周囲が海・運河に囲まれていて、「海遊館」や「天保山（てんぼうざん）」があることで有名です。取組みの舞台である「**天保山第五コーポ**」は、約600世帯1,500人が暮らす14階建ての集合住宅で、**65歳以上の高齢者は約600人**おられます。住民のみなさまは、**元気なうちから介護予防に取り組むことや、居場所の必要性**を感じはじめていました。そこで、町会長をはじめ看護師経験のある住民、ボランティアが中心となり、区役所の保健師や社会福祉協議会とともに集会所を使っていきいき百歳体操を開始しました。「**閉じこもりがちな地域住民の居場所になれば**」と、支援者の高山敏子さんは言います。

2. 取組み手法

第五コーポの住民および地域の方向けに、**週1回のいきいき百歳体操を実施**することにしました。手首足首におもりをつけて、足腰の筋肉を鍛えます。また、体を動かすことだけでなく、集まった人たちでおしゃべりしたり、交流をはかることで、**住民同士の見守り・支え合いにつなげて**います。参加者は毎回の出席カードの他に「**笑顔でふれあい隊**」カードを持参し、普段からご近所の方とお話して、小さな助け合いをすることでシールを貼ってもらいます。体操については、他に「**かみかみ体操**」を実施し、お口の健康増進にもつなげています。第五コーポ町会長の乾勝信さんが集会所の使用などのハード面の相談にのっています。実施にあたっての**予算は、大阪市ボランティア活動振興基金を活用**するなどしています。

3. 効果・自己評価

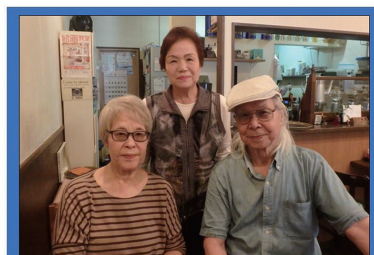
参加者からは「**トイレが我慢できるようになった**」「**咳をする回数が減った**」という声があり一定の効果がみられます。「**いきいきサポーター**」として携わる支援者の一人、加藤齊代さんは、「**私たちは専門家ではないので、実施以上のことはできません。だけど、参加者が自然と自分たちで体操の意義を理解してくれて、楽しみながらしているのがわかるのでそれがうれしい**」と伝えてくれました。また、無料であることで来やすく、3か月に一度の体力測定を楽しみにしている方も多いそうです。

4. 展望・今後の課題

今後はこの活動のほかに、**住民の生活課題に寄り添う支援**ができればと高山さんは話します。例えば、専門機関（地域包括支援センター・ランチ・福祉施設など）による**健康相談の実施**です。百歳体操を実施するなかで、今が元気だからこそ将来のことを考えたいという方や、不安を抱える独居の方の相談につながるようにという思いをもたれています。高山さんは続けて、場所が遠いなどで来たくても来られない人がいることにも言及。「**居場所を増やすことも大事だが、それぞれが横のつながりをもつことで近くの場所を紹介することもできる**」と**拠点同士のネットワーク化の必要性**についても話されていました。



↑ 海遊館
↑ 第五コーポ
↑ 毎回40名
↑ 助け合い
↑ 自分で装着
↑ かみかみ体操 ↓
← ふれあい隊カード
★みんなが笑顔で楽しく♡



加藤さん、高山さん、乾さん

ぜひ一度、わたしたちの活動を気軽に見学しに来てください！

