

健康長寿の秘訣は、いきがいと、つながりと、体操と

岡山県岡山市
公益財団法人岡山市ふれあい公社

私たち岡山市ふれあい介護予防センターは、看護師・理学療法士・作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士・介護福祉士・健康運動指導士の資格を持つ専門職の集団です。岡山市内に暮らす、シニアの皆さまの健康寿命を延ばすため、介護予防に必要な「食事」「運動」「こころ」をテーマに、健康づくりのヒントをお伝えしています。

事業の1つとして、身近な地域で健康づくりに取り組みながら地域づくりができる通いの場、『あつ晴れ！もも太郎体操』の普及啓発を行っています。5人以上のグループで、身近な場所に週1回以上集まり、DVDを見ながら体操に取り組んでいただきます。平成25年から始めたこの取り組みは、岡山市内に広がり、現在では約400団体、5000名の方が取り組まれています。

体操をきっかけに集まるようになり、なじみの関係ができ、見守りや支え合いにつながるケースも増えています。今回のポスターでは、地域で支え合いながら元気に暮らす100歳の体操参加者をご紹介します。人生100年時代、今後の地域の目指すべき姿として、岡山市の取り組みを見ていただけたら幸いです。

岡山市ふれあい介護予防センターでは、『あつ晴れ！もも太郎体操』以外にも様々な介護予防事業を実施しています。詳細は気軽にお問い合わせください。

