

こけないからだでイキイキ輝く！

津山から世界に広がる元気の輪

こけないからだでイキイキ輝く！

知

こけないからだ体操のあゆみ

まずは、こけないからだ体操の歴史をのぞいてみましょう。

「住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく」
平成16年度に始まった介護予防の取り組み「こけないからだ体操」は、参加者全員でつくってきた体操です。今や津山だけでなく、他の地域や海外にまで広まっています。生き生きと輝く皆さんの笑顔を見たいと活動を見守ってきた、こけないからだ伝道師・安本作業療法士と一緒に、こけないからだ体操の魅力を紹介します。

岡高齢介護課 ☎ 32-2070

きっかけ

体操は一人では続かない
進む高齢化。健康づくりに効果がある体操。家の中でできる体操を広めようとしても、ほとんどが続かない。住民の皆さん自身の力で、健康になる方法がないかなあ。



市作業療法士 安本勝博

いきいき百歳体操

高知市が開発した、介護予防の体操。地域の公民館などで実施

高知のいきいき百歳体操を知る

平成15年度

高知の衝撃

90代後半の女性が、体操の開始前後で別人のように元気に歩く映像を見て、衝撃を受ける。



ヨタヨタ
スタスタ

これだっ！
津山版の体操を作ろう

平成16年度

「こけないからだ体操」誕生モデル事業を開始

まずは「みんなで体操すると、なぜ元気になるのか」「効果はどのくらいあるのか」を調べてみよう。

「こけないからだ体操」

重さを調節できる重りを手首や足首に着け、「かごめかごめ」などの音楽に合わせて歌を歌いながらゆっくりと手足を動かす体操です。「こけない」は、寝たきりの原因の一つ、転倒事故を防ごうという思いを込めて名付けました。



体操で使う重り
体力に合わせて、
200g単位で調整

平成22年度

実施会場 150カ所
参加人数 3,000人
突破！

開始6年目

平成20～23年度

こけないからだ津山大会を開催
700人を超える体操参加者が集結！



こんなにたくさんの方が参加していることを実感



口コミで
広まる

連絡が殺到
自分たちも取り
組みたい！

平成17年度～

全市に展開

「地域の中で」「みんなで」取り組む活動として、さまざまな場で紹介する地道な活動を開始。

こけないからだ体操3つのスローガン

- 足腰が元気になって、生活が変わっていくことを実感しよう！
- 地域の人たちと決まった日に会えることはすばらしい！
- 体操だけでなく、いろいろな楽しみを見付けよう！



効果を実感

- 体操が生活を元気に！
- 参加者や支援してくれる人とのつながりが心を健康に！

身体測定やアンケートを実施

歩いて買い物に行けるようになった

みんなで集まることが楽しい

和裁の指導を再開した

平成29年度

「第6回健康寿命をのばそう！アワード」
介護予防・高齢者生活支援分野 自治体部門 厚生労働省老健局長優良賞

介護予防体操として全国に広まる

43都道府県480市町村、1万2千カ所以上で行われるように！（高知のいきいき百歳体操を含む、令和元年8月調べ）

平成30年度～

ベトナムで開始

JICA（国際協力機構）草の根技術協力事業で、こけないからだ体操を含む介護予防モデル事業を、ベトナムの首都ハノイで開始。



コロナの流行で 市内の体操自粛のピンチ

開始16年目

実施会場 215カ所
参加人数 3,837人
(令和2年10月現在)

新しい生活様式で 新しい形の体操へ

- 自宅でできる動画をYoutubeで配信
- 換気、屋外での実施、曜日の分散など、各グループで工夫して再開
- 市担当者が各地域を巡回し、「こけないからだ新聞」を発行。それぞれのグループ活動を知り、互いの励みに

未来へつづく...

