

# 活動成果報告書

平成30年度（第22回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

「おおがき生き活き体操」  
～いつでも誰でもどこでも～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

「おおがき生き活き体操」制作チーム  
代表者：川村 祐子

勤務先：大垣市役所

所 属：福祉部 高齢介護課

所在地：〒503-8601

岐阜県大垣市丸の内2-29

TEL：0584-81-4111

FAX：0584-81-6221



## ◇活動方針

### 1. 誰もが住み慣れた地域で生きがいを持ち、安心して暮らせる社会の実現を目指して

団塊の世代の人たちが75歳を迎える2025年（平成37年）、さらには団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年（平成52年）には、高齢化率が35.3%になることが見込まれており、本市においても同様に2025年（平成37年）には、高齢化率が28.9%になることが見込まれています。

このことより、本市では高齢期を迎えても誰もが、できる限り要介護・要支援状態にならず、健康でいきいきとした暮らしが持続できるようにすることが大切であり、また、要介護や要支援状態になったとしても住み慣れた地域で持続的に生活を送ることができるよう今から対策を立てることが重要と考えています。

### 2. 「おおがき生き活き体操」の普及・啓発について

健康寿命延伸のためには介護予防活動に継続して取り組むことが重要といわれていますが、これまで市では、健康維持・増進や介護予防を目的に、色々な場面で様々な健康体操を紹介していましたが、一部の団体ではその場限りで終わることも少なくなかったのが現状です。

また、元気な頃から介護予防に取り組むことを習慣化することも大切ですが、たとえ要介護状態になっても重症化を防ぐために取り組みを継続することが必要ではないかと考えています。

いつでも誰でも、たとえ施設等生活の場所が変わっても馴染みの曲が流れることで躊躇なく体操に取り組みやすくできたら…そんな想いをこめ、市制100周年という節目に平成30年5月、「おおがき生き活き体操」DVDを制作しました。

# 活動成果報告書

## ◇活動内容とその成果

### 1. 「おおがき生き活き体操」DVDの制作にあたって

DVDの制作にあたっては保健センター理学療法士を中心に地域包括支援センター職員、高齢介護課、保健センター保健師と協同してすすめました。体操、作詞、歌、DVD構成に関わる全てがオリジナルです。体操の一部に、ご当地キャラクターである「おがっきい」が登場したり、ご当地ならではの動きを取り入れたり、画像背景に大垣市の観光スポットを流すことで大垣市の特徴を出し、市民にDVDを身近に感じていただけるよう工夫しました。また、大垣市ホームページから動画を見ていただくこともできます。

体操の効果、留意点に関しては、制作スタッフの介護予防認定理学療法士が専門的観点から監修をしました。

### 2. 「おおがき生き活き体操」DVDの概要

**体操内容** 8種類の体操で構成されています。

(詳細) ・ウォームアップ体操・開眼片足立ち・筋力トレーニング全10種類・おがっきいのおげんき体操  
・大垣どこでもロコモ体操・転倒予防体操・コグニサイズの紹介・ストレッチの計60分程です。

#### **特徴**

- 1) いつでも誰でも気軽に取り組める内容である。
- 2) すべての体操に立位バージョンと座位バージョンがあるので身体状況、会場に合わせて取り組むことが可能
- 3) CDバージョンもあるため会場にDVDデッキがなくても取り組める。
- 4) 8種類の体操で構成されており、組み合わせが自在である。
- 5) 愛着をもっていただけるようご当地のならではの動きを取り入れている。※図1
- 6) 注意事項、ポイントがその都度テロップで流れるため、安全かつ効果的に取り組むことができる。※図2
- 7) 歌詞が介護予防に関する内容であるため体操をしながら介護予防を意識できる。※図1

※図1



※図2



↑ 大垣市では春秋に舟下りを楽しんでいただけます。

#### **リーフレット作成**

「おがっきいのおげんき体操」「大垣どこでもロコモ体操」に関しては、歌詞を理解して取り組んでもらい、また「筋力トレーニング全10種類」は、安全かつ効果的に行ってもらうためにリーフレットを作成しました。



# 活動成果報告書

## 3. 活動成果

市民及び介護予防関係団体に広く周知するため各団体を対象に DVD の紹介及び配布を行いました。

(詳細)

- ・自治会向け披露会では、自治会長、民生児童委員、福祉推進員等 116 名の参加があり、アンケートでは 79.4%の方より「イベント、サロン、自治会等で取り入れていくと良い」と前向きな回答をいただきました。また、老人クラブ連合会には地区ごとに DVD を一枚ずつ配布し、普及活動に努めてもらっています。
- ・介護保険サービス提供事業所向け披露会では市内 46 ヶ所の事業所が参加し、参加された事業所に DVD を配布し日常のプログラムに取り入れてもらっています。
- ・大垣市では市内 247 ヶ所の自治会単位で 65 歳以上の高齢者を対象に「いきいきサロン」を開催していますが、体操の希望があったところには地域包括支援センターの職員が DVD の指導にあたっています。
- ・今後新規自主活動グループが立ち上がりやすいよう介護予防サポーターを養成して、サポーターには「おおがき生き活き体操」を正しく覚えていただき、地域で体操を普及していただく予定です。
- ・介護予防体操等に取り組んでいる自主活動団体が市内に 67 ヶ所ありますが、月 1 回以上のペースで開催している団体には DVD を配布し、積極的に利用していただいています。さらに、大垣市体育連盟や企業などから問い合わせをいただき、様々な場面で活用していただいています。
- ・平成 31 年 1 月には広報おおがきに掲載し、広く市民に周知を図りました。

いきいきサロンでの様子



介護予防事業所向けレクチャー



(住民の声)

- ・真剣にやると汗をかくね。でもこのくらい動かないといけないね。
- ・体操をした方がいいね。他の地域にも勧めておくれ。
- ・おおがきいの画像や動きが楽しい。歌いながら楽しくできていいね。
- ・用語の説明があるからいつの間にか大事なことを覚えられていいね。



## 4. 今後の計画について

市内の高齢者が、この曲が流れれば誰でもどこでも体を動かすことができ、たとえ施設等生活の場所が変わっても続けて実施できるよう今後も普及活動を続けていきます。また、孫世代等若年層からの働きかけも高齢者にとっては介護予防に取り組むきっかけとなると思われます。今後は高齢者の活動団体や介護保険サービス提供事業所のみに関わらず、保育園、小学校など若い世代にも普及し、将来的には市民全体に馴染みのある体操になることを目指します。