

# 健康づくりや介護予防に取り組む「通いの場」のご紹介

地域の高齢者の方が中心となって、体操などを通し、健康づくりや介護予防に取り組んでいる「通いの場」について紹介します。身近な場所で行われる「通いの場」に参加しませんか？

## 「通いの場」とは…？

「通いの場」は、地域の住民が身近な場所（集会所や個人宅等）に集まり、介護予防や健康づくりに取り組む活動です。



通いの場では、「出雲市いきいき体操」を中心として、合唱や脳トレ、参加者どうしの交流など、さまざまな取組が行われています。



市内には、市に登録している団体が、92団体（令和2年4月時点）あります。団体を通いの場に登録することにより、出雲市から専門職の派遣などの支援が受けられます。

人は、30代以降、気がつかないうちに筋肉が少しずつ減少するといわれています。いつまでも自分の足で歩き、元気に生活していくために、筋力が落ちないように運動を習慣づけることが大切です。身近な場所で、皆さんで声をかけあって運動を続けましょう。

## 「通いの場」に登録するには…？

次の基準をすべて満たす場合は、通いの場に登録することができます。  
登録を希望される団体は、出雲市役所医療介護連携課までご連絡ください。

- ◇参加者の半数以上が、65歳以上の高齢者であること。
  - ◇開催回数が、毎月1回以上であること。
  - ◇1回の参加人数が、概ね5人以上であること。
  - ◇健康づくりや介護予防の学びの場であること。（営利を目的とした活動でないこと。）
- ※「高齢者ふれあいサロン」に登録されている団体は除きます。



## 「通いの場」に登録するとこんな支援を受けられます！

出雲市に通いの場として登録された団体へ、下記のような支援を行います。

- ◇専門職の派遣（健康運動指導士・理学療法士・栄養士等）  
年3回以内、1回あたり 1～2時間程度
- ◇出雲市ご当地体操「出雲市いきいき体操」DVDやポスターの配布
- ◇体操リーダー育成のための支援
- ◇体力測定器具（握力計等）の貸与



## 新たな「通いの場」の立ち上げも支援しています！

近所にちょうど良い会場があるので、参加者を募って健康づくりの体操の会を立ち上げたい。



近所の仲間で、健康づくりのための集まりの場を立ち上げたい。

現在は茶話会を中心とした集まりだが、介護予防のために体操を取り入れたい。

新たな「通いの場」の立ち上げについては、市から理学療法士や健康運動指導士等を一定の期間団体に派遣し、「出雲市いきいき体操」の習得や「通いの場」の立ち上げを支援しています。  
関心がある方は、出雲市役所医療介護連携課までお気軽にご連絡ください。

## 「出雲市いきいき体操」について

出雲市いきいき体操は、市と健康運動指導士で考案した「ご当地体操」です。「誰でも、どこでもできるストレッチと筋力向上体操」で、特に下肢のトレーニングを重視した体操です。介護予防のために続けていただきたい内容が一通り入っています。

ご家庭で簡単に取り組むことができる内容ですので、普段の生活の中にぜひ取り入れてください。

出雲市いきいき体操はケーブルテレビで放送中です

### ◇出雲ケーブルビジョン (ICV)

毎週月曜日～金曜日  
1日2回放送 (11:30・14:00)

### ◇ひらた CATV

毎週火曜日～土曜日  
1日1回放送 (15:45)



## 膝の曲げ伸ばし

左右

鍛えられる筋肉 だいたいしとうきん 大腿四頭筋 (太ももの前)

- ・立ち座りや、階段の昇り降りがスムーズになる。
- ・膝痛予防



片足を床につけ、もう片足のつま先を天井へ向けて膝から下をゆっくり持ち上げ5数える。もう片方も同様にする。

▲出雲市いきいき体操の一例

出雲市いきいき体操は出雲市ホームページでも公開中です

トップページ>市民の暮らし>目的や内容で探す>健康・福祉>高齢者福祉>出雲市いきいき体操 (動画)

出雲市いきいき体操



『出雲市いきいき体操』と検索  
または QR コードからもご覧いただけます

※新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、事業実施を一部見合わせています。  
詳しくは、下記までお問い合わせください。

～おたずね～  
医療介護連携課 ☎21-6106 FAX 21-6749