

## 高齢者の互助的居場所づくり事業運営委員会報告書

実施期間：2014年9月～2015年3月

実施場所：大阪市立市民交流センターにしなり コミュニティカフェ内

実施内容：①介護予防体操 ②リズム体操

### 1、成果

#### ①介護予防体操

介護予防体操では、介護予防を目的として、転倒防止の筋力アップ・バランスアップを実施しました。基本的な流れは、ストレッチ・血流循環をよくする体操をおこない、その後バランスボールや、ゴム製のバンドを使用し、バランスアップを実施しました。また、正しい歩行訓練（その場での足踏み）などをおこない、最後は、ストレッチで終わります。

初めの方は、ついていけないほど体力的に低下しており、当事者も驚いておられました。回数を繰り返す内に、徐々に体力が付き自信をもたれるようになりました。

#### ②リズム体操

リズム体操では、高齢の体力増進のために、楽しく音楽にのりながら体を動かしてもらうことを意図しました。体力の増進などを目的として実施しました。音楽を聴きながらストレッチをし、体をほぐしていき、徐々に、テンポアップの音楽を流し体操をおこなっています。参加者らは、楽しく体操ができるのは、よいなど意見が多く寄せられました。また、体力に自身がありますとおっしゃっていた方も、ついていけないほどですが、少しづつついて行けて楽しい！との意見がありました。

①②共に参加者からは、おおむね好評をいただきました。体力に自信がある方でも、最初ついていけないほど、ハード内容でしたが、少しずつ慣れて体を動かすことの喜びを実感されていました。

### 2、課題

#### ①介護予防体操

介護予防に特化した体操なので、過信傾向にある方々への啓発が必要と思いました

#### ②リズム体操

音楽に合わせる事が前提になっている体操なので、音楽が苦手な方には参加しづらかったようです。。

## 講師プロフィール一覧

### ①介護予防体操

講師：整骨院 元気庵

内容：整骨院を運営し、プラザ事業時の介護予防体操を経験。

### ②リズム体操

講師：高木範子

内容：以前よりリズム体操を中心とした活動を実施。大阪市生涯学習センターより紹介で講師依頼。