

はじめませんか？

す ぎ

げんきSUGI体操



～住民運営の通いの場を充実させていく新しい介護予防の取組～

近くで

- ・誰でも歩いて通える場所で実施
(集会所、公民館、シニアサロン等)

介護予防をきっかけに

- ・地域でのつながり
- ・地域での見守り
- ・地域での支え合い

みんなと

- ・住民が自分たちで運営
(体操の指導は、住民が行う)

効果ある

- ・効果検証されている体操
- ・週1回以上の定期開催

介護認定率の低下へ

新しい介護予防とは？

高知県から始まった、住民主体の介護予防体操「いきいき百歳体操」は、国や県が推進し、全国に広がっています。

重さを変えられる重錘バンドを使った簡単な体操なので、高齢や虚弱な方でも参加することができ、指導役も住民が担うことができます。

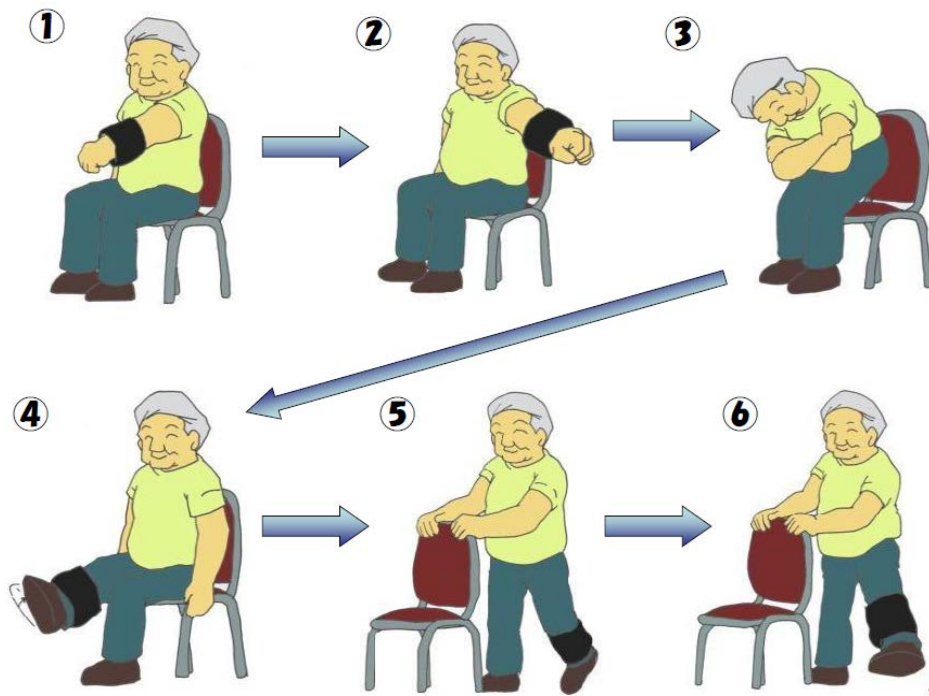
また、容易に通える範囲で定期的に体操を行うことにより、活動的な生活を維持できることだけではなく、住民主体の活動とすることで、地域のつながりや支え合いに繋がることを期待されています。

杉戸町では、平成27年度に県のモデル事業に参加し、取組がスタートしました。ずっと元気でいて欲しいという願いを込めて「げんきSUGI体操」と名付け、町全体へ広がることを目指しています。

元気なうちから 「からだづくり」
出かけていく 「場づくり」
そこで触れ合う 「仲間づくり」



☆準備体操、6種類の体操、整理体操 (1時間～1時間30分)を週1回実施



おもりは1本200g
(最大6本)

町の支援

- ・ 立上げや運営等の総合相談（補助金なし）
- ・ 重錘バンドの貸与
- ・ げんきSUGIサポーター（指導役）の養成、フォローアップ

※立上げから1クール（3か月）は、理学療法士が定期的に指導にあたり、事前と事後には体力測定を行い、効果を検証します。

げんきSUGI体操を始めるには？（団体が用意するもの）

- ・ 週1回（3か月）継続して実施することが出来る。
- ・ 場所、椅子、参加者を確保する。
- ・ 活動をリードする、げんきSUGIサポーター（指導役）になれる人がいる。



※指導役になるには、げんきSUGIサポーター養成講座（計8回）を受講する必要があります。

申込み・相談窓口

杉戸町役場 高齢介護課 地域包括支援センター

電話 0480-36-2620