



## 県内初！「いきいき百歳体操」をテーマに1000人が集う！

地域包括ケア推進大会 ～ 人生100年時代あなたはどう生きますか～  
いきいき百歳体操1000人交流会・市民フォーラム

住まい・医療・介護・介護予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を進めている生駒市は、人生100年時代を迎え、いかに健康にすごすか、どのように人生の最期を迎えるかを考えていただくことを目的に「地域包括ケア推進大会～人生100年時代あなたはどう生きますか～」を開催します。

### ■ いきいき百歳体操1000人交流会

生駒市では、平成28年2月から「いきいき百歳体操」の普及啓発、動機付けを行っており、現在(平成30年10月16日時点)、59箇所、67教室で開催し、1129人が参加しています。

また、2025年までに高齢者が徒歩圏内で週1回地域の仲間と主体的に運動・交流する通いの場を178箇所立ち上げることを目標に、自ら介護予防に組む自助、参加者同士相互の見守りや声かけ、ちょっとした助け合いの互助を広め、体制の基礎づくりに取り組んでいます。

このたび、活動者が一堂に会する「いきいき百歳体操1000人交流会」を開催することで、「いきいき百歳体操」の効果を改めて実感することで、市内全域での盛り上がりを感じてもらい、活動者の更なるモチベーションアップにつなげるとともに、新たな開催場所の開拓を目指します。また、いこま寿大学学生、自治会長、民生委員児童委員等にも参加を呼びかけ、「地域包括ケア」の先進地である東京都武蔵野市の取組みもご紹介します。

◇ 日 時 11月10日(土)10:00～11:40

◇ 場 所 たけまるホール 大ホール

- ◇ 内 容
- ・市長挨拶
  - ・表彰(90歳以上のいきいき百歳体操参加者)
  - ・いきいき百歳実施グループ取組み発表(3グループ)
  - ・講演 「地域包括ケアについて ～武蔵野市の取組～」  
武蔵野市健康福祉部長 森安東光さん
  - ・みんなで体操 健康運動指導士 大谷恵子さん

◇ 参加者 いきいき百歳体操参加者(一部送迎有)、いこま寿大学学生、老人クラブ、自治会長、民生委員児童委員

(事前申し込みで1000人を超えているため、当日参加はできません。)

◇ スタッフ 地域包括ケア推進課職員、地域包括支援センター職員、認知症地域支援推進員、生駒市健康推進連絡協議会会員、市内各教室に参加の市民ボランティア

◇ 主 催 生駒市 生駒市医療介護連携ネットワーク協議会

◇ 後 援 厚生労働省近畿厚生局、奈良県

## □ いきいき百歳体操

いきいき百歳体操は、米国国立老化研究所が推奨する運動プログラムを参考に、平成14年に高知市が開発した重りを使った（重りは必須ではありません。）筋力運動の体操です。DVDを見ながら、イスに腰をかけ、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を行い、筋力運動では、重りを手首や足首に巻きつけ、ゆっくりと手足を動かしていきます。体操時間は約30分です。本市では最初の4回は市職員が現場に出向き、支援を行います。5回目からは住民の方だけで行っていただきます。

## ■ 市民フォーラム

在宅医として西和医療圏にて活躍されている医療法人西和会西和往診クリニック理事長 尾崎誠重氏をお招きして看取りについての市民フォーラムを開催します。

◇ 日 時 11月10日（土）13：30～16：00

◇ 場 所 たけまるホール 大ホール

◇ 内 容 ・基調講演 「いつか迎えるその時のために ～家に居る選択、病院に行く選択～」

尾崎 誠重さん（西和往診クリニック 理事長）

### ・パネルディスカッション

コーディネーター 尾崎 誠重さん（医師）

パネリスト 山上 正仁さん（医師）

堀井 久仁子さん（訪問看護師）

倉本 孝さん（薬剤師）

安田 眞奈美さん（ケアマネジャー）

竹村 加祐子さん（介護福祉士）

井上 太さん（施設職員）

◇ 定 員 900人（申込不要/当日先着順/参加費無料）

◇ その他 ・パネル展示にて介護予防教室や在宅医療介護推進事業の紹介を実施。

・健康相談、認知症予防、防災関連などの啓発コーナーもあります。

時間 9：00～16：00（一部コーナーを除く）

場所 たけまるホール1階ホワイエ、2階ホール入口

◇ 主 催 生駒市、生駒市医療介護連携ネットワーク協議会

◇ 後 援 厚生労働省近畿厚生局、奈良県

---

「いきいき百歳体操1000人交流会」に関する報道関係からのお問い合わせ  
生駒市地域包括ケア推進課（課長 田中、課長補佐 後藤） ☎0743-74-1111（内線 461）

「市民フォーラム」に関する報道関係からのお問い合わせ  
生駒市地域医療課（課長 石田、課長補佐 桐坂） ☎0743-74-1111（内線 491・492）