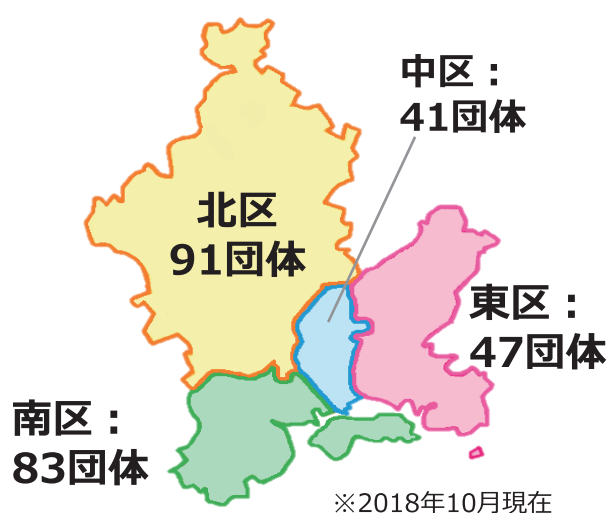


明日の自分をもっと元気に！

あっ 晴れ！ もも 太郎体操

岡山市内で広がっています！



2013年にスタートした
あっ晴れ！もも太郎体操。
現在では岡山市内で**約260団体**
約3500人の皆様が取り組まれています。
家から歩いて行ける距離に
『**体操のできる通いの場**』を
つくりませんか？

あっ晴れ！もも太郎体操に取り組まれている団体の声



集うことでコミュニケーションの場に！

体操は家ではなかなか出来ない所以大家と一緒にしています。
ここに来たらみんなと話ができるため、体操をきっかけに集うこと
で元気になり、コミュニケーションも深まっています。

体操後のおしゃべりも楽しみの時間！

最高齢は96歳！1人暮らしの多い山間部でも、町内のみんなが仲
良く元気に生活できるように取り組みを開始しました。体操の後
は茶話会を行い、おしゃべりや地域の情報交換を行っています。



あっ晴れ！ もも太郎体操



あっ晴れ！もも太郎体操は、
ストレッチ体操、お口の体操、筋力
トレーニングの3つを組み合わせた
体操です。イスに座り、DVDを見な
がら誰でも行うことができます。

また、地域の人と毎週集まること
で地域のつながりを作る
きっかけにもなっています。



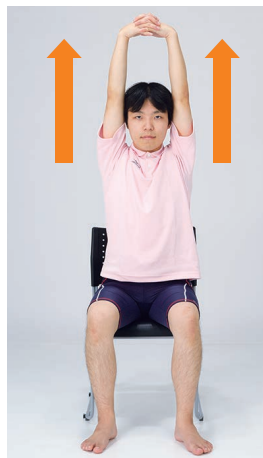
* DVD

① ストレッチ体操 (全6種)

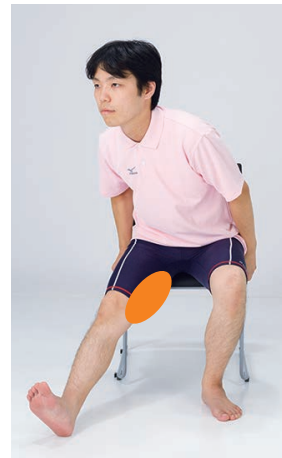
【体操の効果】

- ◎ ケガの予防
- ◎ 疲労の回復
- ◎ 血行促進

<全身>



<太ももの後ろ>



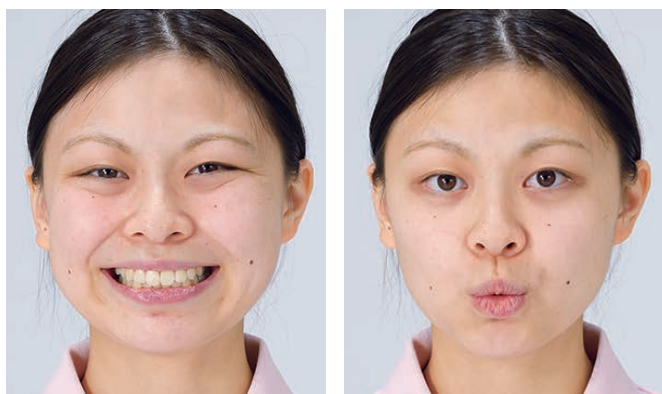
② お口の体操 (全5種)

【体操の効果】

- ◎ 飲み込みをスムーズにする
- ◎ 噛む力を高める
- ◎ お口に潤いを与える

<唇の体操>

ムセの予防



③ 筋力トレーニング (全9種)

【体操の効果】

- ◎ 歩く力・立ち上がる力を高める
- ◎ バランス能力を高める
- ◎ 膝痛・腰痛の予防改善
- ◎ 姿勢の改善

<太ももの前側>

膝痛の予防や改善



<おしり>

歩く速度の改善



※各体操を一部抜粋して紹介しています

あっ晴れ！もも太郎体操の効果

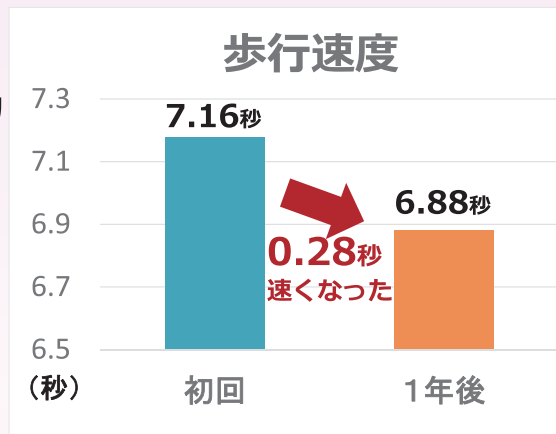
あっ晴れ！もも太郎体操では、自身の健康状態を確認するため、体力測定（体の柔軟性・歩く力）とアンケート（基本チェックリスト）を行っています。その結果、以下のような効果がでています！

効果1 歩く力の向上

体操開始から1年後、足の筋力やバランス能力が向上し、歩行速度の改善がみられました。歩く力を保つことは、自立した生活を続けることに繋がります。

歩く力（TUG）の測定

椅子から立ち上がり、3m先の目印を回って、椅子に座るまでの時間を測定します。

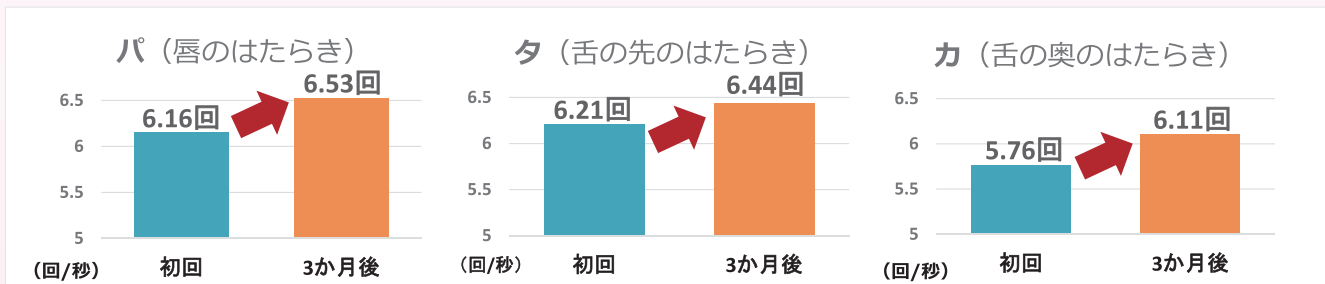


効果2 お口のはたらきの向上

体操開始から3か月後、唇や舌のはたらきが向上していました。唇や舌のはたらきは“噛む”“飲み込む”力と関係があり、おいしく、バランス良く食事をとることに繋がります。

お口の測定

パ・タ・カそれぞれの1秒間の発音回数を数え、唇や舌のはたらきを測定します。
【モデル測定：H30年度3月～7月 対象100名】



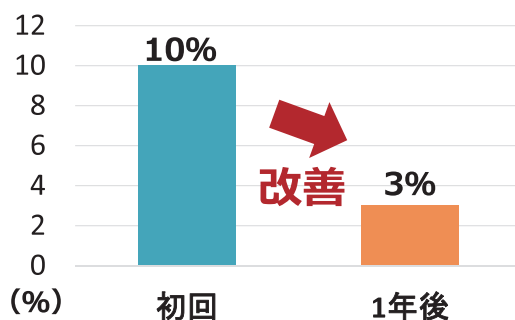
効果3 “物忘れ”の減少

体操開始から1年後、基本チェックリストの“物忘れ”に当てはまる方が減少しました。地域での運動や人との交流が、脳へ良い刺激となり、認知症予防に繋がります。

アンケート（基本チェックリスト）

25項目の質問から、日常生活の活動状況、運動、栄養、お口、こころの状態を確認します。

基本チェックリストの“物忘れ”に該当した人の割合



あっ晴れ！もも太郎体操を始めるには

お近くの介護予防センターへ
お電話ください。

介護予防センター職員が、
4回の体操講習に伺います。

講習修了時に
DVDをお渡しします。

体操の実施条件

- ・岡山市在住の5名以上のグループ
※年齢制限なし
- ・週に1回以上取り組む
- ・体操ができる場所とイスがある
- ・DVDが視聴できる設備がある
※準備できない団体はご相談ください。

体操を始めたあとは **無料**

活動継続の支援として年2回、介護予防に関する講話や実技の出前講習を実施します。

※最初の2年間は体力測定1回と出前講習1回

【出前講習の例】

- ・認知症予防のお話
- ・減塩のお話
- ・誤嚥性肺炎予防のお話
- ・腰痛予防のお話
- ・生活習慣病のお話
- ・タオル体操



説明にお伺いします **無料**

「体操を体験してみたい」、「もっと詳しい説明を聞きたい」
などの場合、お気軽に介護予防センターへご連絡ください。

問い合わせ先 岡山市ふれあい介護予防センター

受付時間 8:30-17:00 土・日・祝日を除く

◆中区・東区の方 : TEL 086-274-5211
〒702-8002 岡山市中区桑野715-2

◆北区の方 : TEL 086-251-6517
〒700-0071 岡山市北区谷万成二丁目6-33

◆南区の方 : TEL 086-230-0315
〒702-8021 岡山市南区福田690-1

Facebookで
情報配信中！



いいね！ お願いします

岡山市ふれあい介護予防センター
フェイスブック

検索