

広島市版介護予防体操DVDの作成及び 介護予防体操用重錘ベルトの開発について

平成29年(2017年)3月27日

広島市

健康福祉局高齢福祉部地域包括ケア推進課
経済観光局産業振興部ものづくり支援課

1. 概要

- 広島市では、従来より、高齢者の「健康寿命」が短いことが課題となっており、今後、急速な高齢化の進展により、医療・介護ニーズが更に高まることが懸念されている。
- そのため、本市では、地域住民が主体となって日常的に体操・運動を実施する通いの場（「介護予防拠点」）づくりを進めているが、より多くの高齢者に関心を持ち、取り組んでみようと思っただくことが重要である。
- そこで、広島市民から圧倒的な支持があり、広島之宝ともいえる**広島東洋カープの協力の下**、介護予防効果が実証され、全国に広がりつつある「いきいき百歳体操」（※）をもとにした**広島市版の介護予防体操普及・啓発用DVD**を作成することで、**介護予防拠点づくりを強力に促進**することとした。
- また、本市ではものづくり企業のヘルスケア分野への参入を推進しており、今回の「いきいき百歳体操」に使用する**オリジナル器具**についても、**広島広域都市圏のものづくり企業5社**が、本市の支援のもとに**共同で開発**した。

※いきいき百歳体操

平成14年に高知市が開発した、重りを使った筋力向上のための体操

2. 実施内容

①広島市版介護予防体操の作成

市民の誰もが耳にしたことのある
応援歌「それゆけカープ」などをBGMに
広島市版の介護予防体操を作成

※広島県PT/OT/ST連絡協議会への委託により、
理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が作成

体操内容： **上肢** **下肢** **口腔** **認知**

使用曲

それゆけカープ
勝利をわれらに Let's Win
燃える赤ヘル 僕らのカープ

体操

いきいき百歳体操(筋力)
かみかみ百歳体操(口腔)
しゃきしゃき百歳体操(認知)

②オリジナルDVDの作成

①の広島市版介護予防体操を
幅広く周知していくために、
実演シーンを収録したDVDを作成

DVD出演者

渡辺弘基さん(カープOB)
リハビリ専門職

③オリジナル器具の開発

本市の支援により広島広域都市圏内の企業が
共同して「いきいき百歳体操」で使用する
器具(重さ調節可能な重錘ベルト)を開発
※カープのチームカラー・ロゴを使用し、外見にも優れる

全市的に介護予防拠点づくりを促進
健康寿命の延伸により市民のQOL向上を目指す

3. オリジナルDVD (がんばれ!!カープ ひろしま百歳体操)



DISC 1
いきいき百歳体操
(筋力運動など 約45分)

DISC 2
いきいき百歳体操 (ショートバージョン)
(筋力運動など 約30分)

DISC 3
かみかみ百歳体操 (口腔機能 約15分)
しゃきしゃき百歳体操 (認知機能 約15分)



渡辺弘基さんとリハビリ専門職の出演

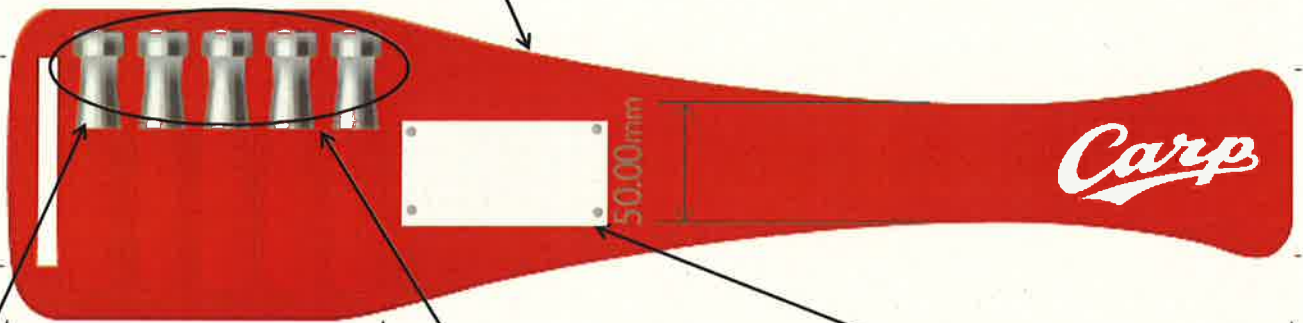


オリジナル器具を使用した体操の実演

4. オリジナル器具（いきいき体操ベルト）

徳山産業株式会社（北広島町）
シリコンゴム製ベルトの開発・製造

株式会社ポップジャパン（広島市）
製品デザイン・販売



株式会社市林鐵工所（呉市）
ウェイト（バット型）の製造

藤井プレス工業株式会社（呉市）
ウェイト（バット型）の開発

吉岡機工株式会社（広島市）
マジックテープの選定・調達

- 広島広域都市圏内の企業5社が、本市の支援のもと緊密に連携し、それぞれの技術を活かして介護予防体操用オリジナル器具「いきいき体操ベルト」を共同で開発

（参考）

■ オリジナルDVDの配付（予定）

地域包括支援センター（市内41箇所）を通じて、広島市内の地域団体に無償で配付（詳細は以下のとおり）

- ① **いきいき百歳体操・いきいき百歳体操（ショートバージョン）**
「いきいき百歳体操」を取り入れた介護予防拠点を運営している又は今後立ち上げようとする地域団体
- ② **かみかみ百歳体操・しゃきしゃき百歳体操**
「いきいき百歳体操」を取り入れた介護予防拠点の活動を6か月以上継続している地域団体

■ オリジナル器具に関するお問い合わせ先

- ・品名：いきいき体操ベルト
- ・発売時期：4月予定
- ・発売元：株式会社ポップジャパン
〒731-3168 広島市安佐南区伴南2丁目5-19-26
TEL082-811-8500