

あっ晴れ！ もも太郎体操

始めませんか？

健康づくりの秘訣① みんなで 体操

健康づくりに大切な運動。1人では続けられない方も、みんなと一緒に楽しく続けられます。
あっ晴れ！もも太郎体操は、介護予防センターの専門職が考えた身体機能を高めるために効果的な体操です。



健康づくりの秘訣② 毎週 集まる

体操をきっかけに、集まることでコミュニケーションも深まります。おしゃべりや情報交換などの交流は、認知症予防やこころの健康にもつながります。
人や地域とつながる場はこれからの健康づくりの力ぎに！



岡山市内で広がる『体操と交流ができる通いの場』

あなたの地域でも取り組んでみませんか？

市内で約330団体、約4500人が取り組んでいます！

※2022年1月現在

あっ晴れ!

もも太郎体操

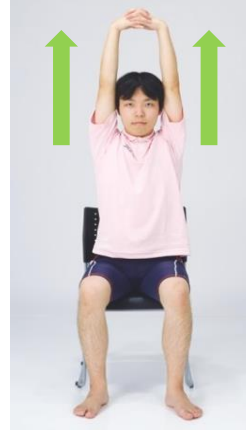
「あっ晴れ!もも太郎体操」は、「歩く力」「食べる力」を高めるためストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングを組み合わせた体操です。DVDを見ながら椅子に座ってできるので、誰でも取り組むことができます。また、地域の人と毎週集まることで、交流や社会参加の場になります。「あっ晴れ!もも太郎体操」で、こころもからだも元気になりましょう!

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>

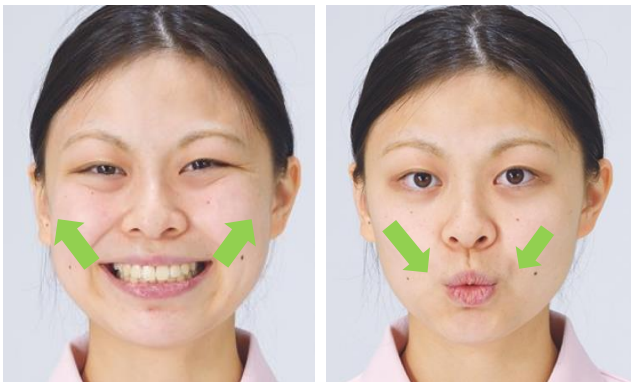


お口の体操 (全5種)

【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



筋力トレーニング (全9種)

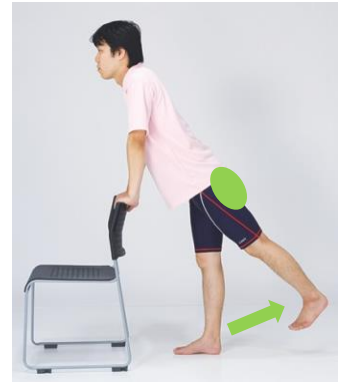
【体操の効果】

- ◎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



あっ晴れ！もも太郎体操の効果

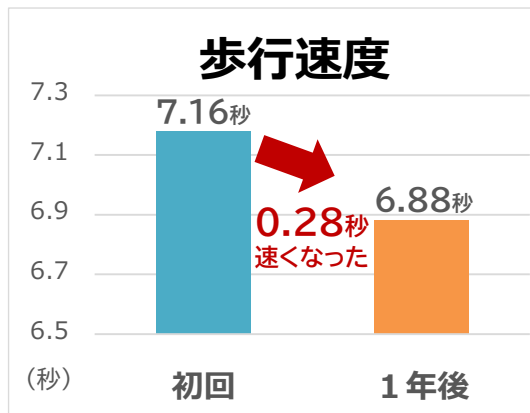
あっ晴れ！もも太郎体操では、自身の健康状態を確認するため、開始時に体力測定（体の柔軟性・歩く力）と、アンケート（基本チェックリスト）を実施しています。体操開始直後と取り組み継続後を比較した結果、以下のような効果が出ました！

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つながります。

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。

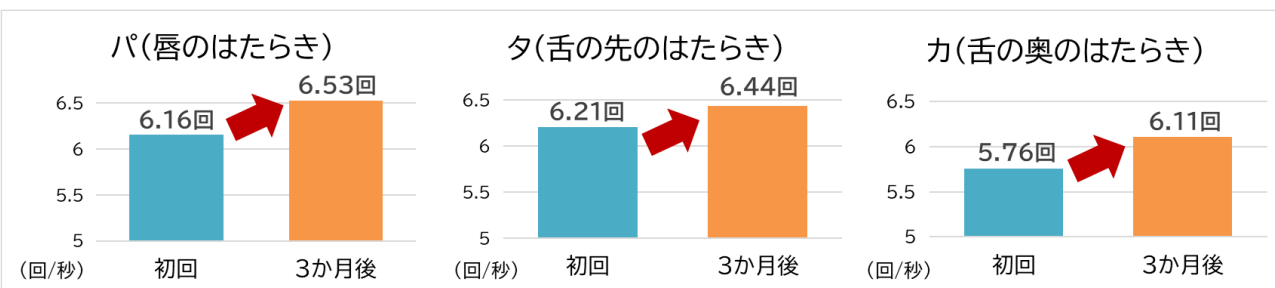


効果2 お口のはたらきの向上

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、バランスの良い食事をおいしく食べられることにつながります。

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】



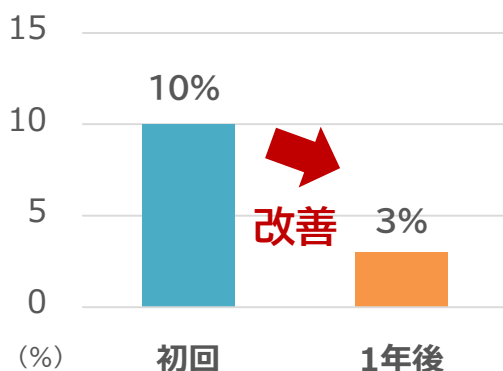
効果3 “物忘れ”の減少

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、認知症予防につながります。

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や運動・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



体操を始めたい！と思ったら

お近くの介護予防センターへ
お問い合わせください。



ご希望の場合は説明にお伺いします。
(詳しい説明や体操の体験を
行います)

無料

介護予防センター職員が
全3回の講習にお伺いします。
講習修了時にDVDをお渡しします。

無料

皆さんで週に1回以上、DVDを
使って体操に取り組みましょう！

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椅子がある
- ・DVDが視聴できる設備がある
※CDでも実施可能ですが、DVDの実施を
推奨しています



体操を始めたあとは

無料

活動支援として介護予防に関する講話や実技の出前講習を実施します。

【出前講習の例】

※年2回まで。最初の2年間は体力測定1回と出前講習1回。

- ・認知症予防の話
- ・生活習慣病の話
- ・道具を使った体操（タオル体操・ペットボトル体操など）
- ・フレイル健康チェック
- ・ニュースポーツ※（トリコロキューブ・バタンクなど）

※ ニュースポーツの用具は貸し出し可能です

トリコロキューブ



バタンク



【問い合わせ先】

公益財団法人 岡山市ふれあい公社

岡山市ふれあい介護予防センター 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

ホームページでも
様々な情報を公開
しています！

