

座ったままでもできる！

# 太極拳ゆったり体操で介護予防

## 太極拳ゆったり体操って？

喜多方市と福島県立医科大学の安村誠司教授、会津保健所との協働により作成した、喜多方市オリジナルの介護予防体操です。

この体操は、動作に転倒予防につながる「バランス」「筋トレ」「ストレッチ」の各要素を取り入れているのがポイントで、介護予防に効果があることが証明されています。

これまでも多くの方が取り組み、確実に成果をあげています。



＼認定試験に合格した指導員が伺います！／

## どんな効果があるの？

### 短期的検証では…

- ① バランス機能が向上した  
(開眼片足立ちの時間の伸び)
- ② 下肢筋力を中心とした全身の筋力が強化された  
(長座位立ち上がり時間の短縮)

対象:週1回 3か月の教室参加者<sup>(1)</sup>

### 中長期的検証では…

- ① 要介護状態になるのを遅らせた  
(観察開始から新規介護認定までの平均日数)  
男性:参加群 3149 日、非参加群 2541 日  
女性:参加群 3256 日、非参加群 2956 日
- ② 生存率の向上にも有効  
(観察開始から死亡までの平均日数)  
男性:参加群 3316 日、非参加群 2228 日  
女性:参加群 3499 日、非参加群 3247 日

男性は  
約2年も!!

男性は  
約3年も!!

対象:2011~2015 に体操参加者と非参加者<sup>(2)</sup>

参考文献:(1)野村卓生・菅野伸樹・長野聖・高戸仁郎・植木章三・柳尚夫・菊地臣一・安村誠司、太極拳を取り入れた体操の開発と介護予防効果に関する予備検証、2007  
(2)森山信彰・陸智美・大島鉄三・佐藤久美子・栗田美穂・安村誠司、「太極拳ゆったり体操」中長期的検証に係るデータ分析、2023

## 参加者の声

- ・1年前から始めて、今では腰の痛みがなくなった。(R7.11.7 直営教室)
- ・畑仕事もできるようになりました！(R7.5.23 施設委託教室)
- ・立ってズボンがはけるようになった。(R7.10.1 地区支援事業) 他 多数！！

## どこで参加できるの？

### ・太極拳ゆったり体操教室

直営教室(喜多方市総合福祉センター) 定員 50 名

…年 40 回。介護認定を受けていない方。要スポーツ保険料。

施設委託教室(介護福太郎) 定員 15 名

…年 40 回。85 歳以上、事業対象者、要支援認定の方。要スポーツ保険料。

### ・太極拳ゆったり体操地区推進事業 登録者約 350 名

…年5~20 回。市内約20 力所以上の地域の集会所等で実施。

### ・体験教室 年 20 か所以上

…体操体験のための教室。1団体年 2 回を限度に地域の集会所等で実施。

## 動画で体操



QR コードから動画をご覧ください  
ただけです。自宅等でもスキマ時間に体操しましょう♪

＼ 地域のみんなと一緒に継続して体操しましょう！ ／

オススメ!!

## 太極拳ゆったり体操地区推進事業

身近な集会所等で、継続して太極拳ゆったり体操に取り組むことができます。  
指導員が地域の集会所等に訪問して約1時間の体操指導をします。  
サロン等の活動の一つとしても可能で、講師料無料です。

以下の要件に該当すれば実施することができます。

- ① 概ね行政区単位で実施する。
- ② 概ね 65 歳以上の高齢者が 10 名以上登録している。  
※人数が少ない場合は要相談。
- ③ 連絡調整を行う世話人がいる。
- ④ 年5～20回活動できる。
- ⑤ 会場の確保や体操を行うイス(参加者+指導員分)が準備できる。



地区推進事業の様子

地区推進事業では、太極拳ゆったり体操と一緒に下記追加プログラムも実施することができます！更なるフレイル予防に取り組みましょう！

体組成測定…筋肉量、基礎代謝量、体水分量、筋肉のバランスなど自分の身体を知ることができます！  
口腔講話…歯科衛生士による講話です。口腔機能の低下は、全身機能の低下へ繋がります！  
栄養講話…栄養士による講話です。身近に潜む低栄養など、気をつけたい栄養の知識がわかります！

＼ まずはどんな体操か体験しましょう！ ／

## 太極拳ゆったり体操体験教室

太極拳ゆったり体操を体験することができます。指導員が地域の集会所等に訪問して約1時間の体験会を行います。講師料は1団体年度内2回まで無料です。

以下の要件に該当すれば実施することができます。

- ① 約 10 名以上の参加。 ※人数が少ない場合は要相談
- ② 連絡調整を行う世話人がいる。
- ③ 会場の確保や体操を行うイス(参加者+指導員分)が準備できる。

**体験後は、**

**地区推進事業に移行して、体操を続けましょう♪**

## 太極拳ゆったり体操 DVD 付きテキスト販売中

太極拳ゆったり体操のDVD付きテキストを販売しています。  
地域のサロンなどでDVDを見ながら取り組むもよし！  
自宅で個人的に取り組むもよし！是非、ご活用ください。  
下記より購入できます。

<電話で注文> 株式会社企画室・コア (福島県郡山市)  
電話 024-961-7111(代) 午前9時～午後6時 (土日祝休み)  
<窓口で購入> 喜多方市役所 本庁舎1階 高齢福祉課窓口



2,200円(消費税込)

問い合わせ:喜多方市高齢福祉課 地域包括ケア推進班 0241-24-5242