

# 介護予防

# いきいき ちよるちよる 体操

## を始めましょう！



ケーブルテレビ放送のための、国東市民病院での練習風景

### 介護予防って 何？

年を重ねても、心身の健康を保ち、住み慣れた地域で暮らし続けるためには、自らが健康の維持増進に取り組むことが大切です。介護が必要な状態になることを予防し、また、介護を必要とする状態にあっても、その悪化をできる限り防ぐように努めることを「介護予防」と言います。

### 「いきいきちよるちよる体操」って 何？

国東市では、身体を動かす習慣を生活に取り入れ、介護予防に取り組んでいただくため「ちよるちよる体操」（約5分）を創作しました。

これは、国見のご当地ソング「ちよるちよる音頭」に合わせて行う体操です。軽やかなリズムに乗り身体を動かすため、気分がリフレッシュできます。  
転倒や骨折防止を念頭に置いて「だれでも」「いつでも」「どこでも」「たのしく」「だれとでも」できる内容となっています。  
「立つ」「座る」「歩く」動作で、足腰の筋力やバランス機能を高めます。

### 4月から 「ちよるちよる体操」が ケーブルテレビで放送開始

市民の皆さんに介護予防に取り組んでいただけるよう、市では、「ちよるちよる体操」をケーブルテレビで、毎日放送します。まず

テレビで体操を覚えて、  
みんなで楽しみましょう！  
介護予防の第一歩！



いきいきじいちゃん ちよるちよるばあちゃん

は「体操」を覚えて身体を動かす習慣づくりから始めましょう。

### サロン団体・各種団体へ 「いきいきちよるちよる体操」 を普及します。

地域で暮らす人たちが、「仲間」をつくり、いきいきと活動することが、健全な心や身体をつくることになり、継続的に活動することが介護予防になります。

国東市では、高齢者の方々が、身近な場所や地域で、「だれでも」「いつでも」「どこでも」「たのしく」「だれとでも」気軽に、楽しく参加できる健康づくりグループ「元気高齢者健やかサロン」の設置を促進しています。現在、市内には72団体が定期的に活動しています。

このサロンで「いきいきちよるちよる体操」を使って、楽しく交流しましょう。

### サロン団体・各種団体への支援

- 体操の実技指導
- 体操マニュアルの配布
- 体操テープの貸与
- 活動支援
- 講師の派遣