

みんなで一緒に体操をしよう！

# 自主グループ活動(通いの場) スタート・運営ガイドブック

健康づくり

仲間づくり

生きがい  
づくり



明石市福祉局 高齢者総合支援室  
高年福祉係

2026(令和8)年4月発行

# 地域で支えあい 安心して暮らせるまちづくり ～みんなが笑顔で元気に暮らせる明石市を目指して～

## はじめに

人生100年時代を迎える中、明石市では、健康寿命の延伸を目指しつつ、医療や介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、人々が生きがいを感じ安心安全で豊かな生活が送れることを目指したまちづくりを推進しています。

また、高齢者総合支援室では元気な高齢者が増え、高齢者が活躍できるまちづくりを目指し、介護予防に資する「通いの場」を市内に多く展開できるよう支援をしています。

## これからの暮らしに重要な「通いの場」

住民同士が気軽に集まり、一緒になって活動をする場所は「仲間づくり」「生きがいづくり」「支え合いの輪」を広げる拠点となります。そこでの取り組みは、住民同士の支え合いだけでなくフレイル※の予防、介護予防効果をもたらします。

これからの暮らしの要となる取り組みと言えます。



※「フレイル」とは、高齢期における心身機能の衰えを示す用語です。進行すれば介護が必要になる危険性が高まりますが、適切な対処をすれば回復や改善が可能な状態です。

## 明石市の体操を主とした通いの場(自主グループ)

高齢者総合支援室では、住民の皆さんが主体となって定期的に体操を実施するグループ(自主グループ)に、体操指導や体力測定等、活動を継続するための支援を行っています。

私たちは、体操を通じて皆さんの体力が維持、向上することや、仲間と共に生き活きと自分らしく生活し続けられることを目指して支援をしています。

**明石市の自主グループは 129 グループ!** (令和8年3月末現在)



# どんなことをしているの？(自主グループ活動の様子)



## 活動場所は？

コミュニティ・センターやマンションの集会所、公民館など地域のみなさんが参加しやすい場所で活動しています。

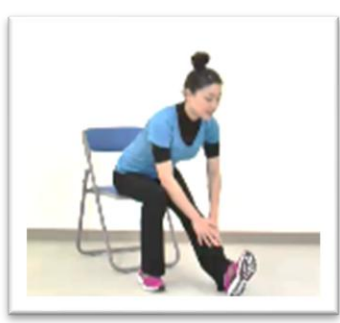
## 活動内容は？

テレビの映像を観ながらみんなで体操をしています。集会所にテレビがないグループは、CDを聞いて体操をしています。

体操が終わった後に、茶話会や手芸、輪投げなどの趣味活動をしているグループもあります。

## どんな体操？

イスに座ってできる高齢者向けのストレッチ・筋力トレーニング・脳トレなどの体操です。参加者の体力や会場の環境に合わせて取り組めるよう、様々な体操を取り揃えています。教材として体操を収録したDVDまたはCDをお渡しします。



### ばんざい

肩こり解消！姿勢美人に。  
両腕を上にあげて、5秒間とめます。

腰をそらさない。

ゆっくり 5回

### スクワット

股関節の厚み落ちがラクに。腰痛や転倒予防にも効果大！  
イスに深く腰かけるように膝を曲げ、少し止めてから立ち上がります。

腰をつま先より前に出さない。

ゆっくり 5～10回

### つま先立ち

バランスが良くなり、足首しまって美しく！  
かかとを上げ、少し止めてから、下ろします。

しっかりしたものを支えにする。

ゆっくり 5～10回

### 片足立ち

バランスが良くなり、骨も強くなる！  
片足を少し上げて立ちます。

しっかりしたものを支えにする。

左右1分間ずつ、1日3回

## 活動日の流れ(一例)

9:45	会場のカギをあける
9:50	みんなで準備 (消毒作業・イス・DVD準備)
10:00	体操 (DVDを観てみんなで！)
10:45	輪投げ・グラウンドゴルフ 歌を歌う・茶話会
11:00	みんなで片付け 解散



# 自主グループ活動がもたらす効果

## 運動すると身体にどんな効果があるの？

### バランス能力にもたらす効果～片足立ち 平均値 年齢別の比較～

(対象：市が推奨する介護予防体操に取り組む自主グループに参加している人と全国平均値(木村みさか：体力診断バッテリーテスト参考)を比較)

男性			女性		
年齢(人数)	明石(秒)	全国(秒)	年齢(人数)	明石(秒)	全国(秒)
60～69 (29)	99.3	54.8	60～69 (155)	115.4	53.1
70～79 (112)	66.2	22.5	70～79 (402)	74.9	30.6
80～ (61)	35.7	12.6	80～ (204)	31.9	7.9

体操を続けていると、足腰が強くなるんやなあ！



## 『介護予防のための通いの場』※への参加者の特徴を調査しました

※介護予防のための通いの場とは、サロンや体操、シニア活動などのことです。

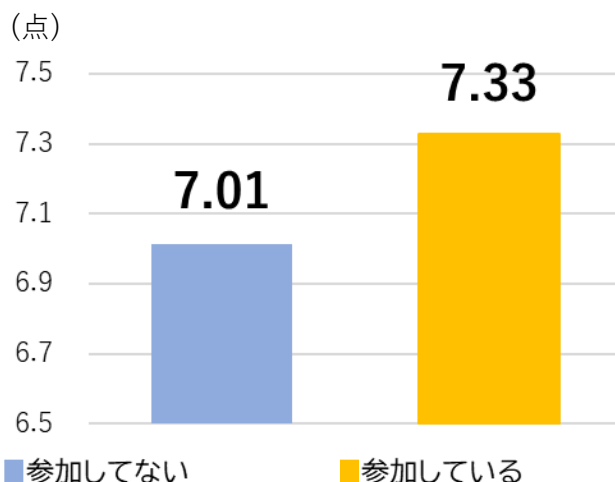
令和5年度に行った実態調査の結果では、『介護予防のための通いの場』に「参加している」と回答した方は全体の約9%でした。

参加者の方々の特徴として、**健康に不安を感じている方が多い傾向**が見られました。

しかし…

『介護予防のための通いの場』に参加している方々は参加していない方々より、**主観的幸福感が高い傾向**であることが示されました。

### 主観的幸福感(10点満点)の平均点の比較



健康に自信のない方でも大丈夫！  
通いの場に参加することで  
仲間と一緒に助け合いながら  
体を動かして体力を維持しましょう！



# 動くカラダ・楽しむココロは、人生を豊かにする

「活動の場を持ち、そこで役割や生きがいをもって活動することが、介護予防につながり、その活動の場が支え合いの場にも発展していく」と言われています。

体操をきっかけに、  
地域の人たちとのつながりが  
できました。  
たくさんの人に支えて  
もらいながら続く活動に  
なりました。



家ではなかなか続かない体操…  
でも、みんなと一緒にだから頑張  
っています！



みんなの元気を確  
認しあえる場になり  
ました。

## 参加者の声

体操を続けていたら、  
膝の調子が良くなって、  
歩くのが楽になりました。  
みんなと一緒に出かけ  
たいです。



一人暮らしなので、  
ここへ来てお友達と  
お話できるのが楽しみ  
です。

## 「みんなで」「楽しく」「いつまでも」

通いの場をスタートするうえでのポイントは、「まず始めてみる」です。  
あなたの地域で、みんなの笑顔が集まる通いの場を始めてみませんか？ここでは、通いの場を始める際の大まかな流れを紹介します。

### ① 仲間を集めましょう

楽しく活動ができる仲間を集めましょう。

### ② 集まる場所を決めましょう

地域の方が気軽に安心して集まれる場所を探しましょう。

### ③ 集まりやすい日(活動日)を決めましょう

活動はできるだけ定期的に。はじめは月2回、慣れてきたら週1回の活動を目指しま  
しょう。**週に1回体操をすると、介護予防の効果が高くなります。**

### ④ どんな活動の場にするか、みんなで話し合しましょう

活動日にどんなことをしたいのかみんなで話し合しましょう。



### ★ 活動を継続するためには ★

参加者同士で話し合い、集まった仲間たちと一緒に楽しくすることが大切です。

**笑顔があふれるところに人はたくさん集まってきます。** 楽しく続けられる通いの場を目指しましょう。

# 自分の地域で体操グループを作る

～始めてみよう！ 自主グループ活動～

体操を通して仲間と一緒に元気になる自主グループ活動を、様々な専門職がお手伝いします。

## 自主グループ活動を始めるにあたっての支援について

グループで主体的に体操を続けていけるよう、スタッフがお手伝いします。

専門職による体操の実技指導や介護予防の講座を実施します。（初回から3回の支援）

※映像機器がない会場の場合は4回の支援

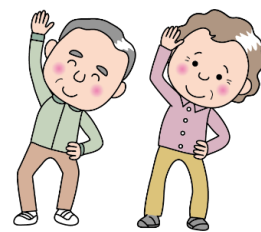
回数	内容	スタッフ
1回目 (初日)	・体力測定 ・介護予防のお話 ・体操の実践(実技指導)	・明石市 高齢者総合支援室 高年福祉係職員 (作業療法士・理学療法士・健康運動指導士)
2回目 (1～2週間後)	・専門職による講座 ・体操の実践(DVDを観て)	・地域のリハビリテーション専門職 (作業療法士・理学療法士・健康運動指導士)
3回目 (1ヶ月後)	・専門職による講座 ・体操の実践(DVDを観て)	※上記のいずれかの専門職が伺います

★3回目の支援が終了した後も、要望に応じ、支援や新しい体操の紹介などをします。

## 支援の要件

- ★ 月に1～4回開催できる
- ★ おおむね65歳以上の方が5人以上参加できる
- ★ 会場の確保と運営を自主的に行う
- ★ DVDプレーヤーとテレビまたは、CDプレーヤーを準備できる
- ★ 3回目の支援が終了した後もグループで継続して体操する

体操で仲間づくりを  
はじめましょう♪



## お申込み

お申込みは、別紙申込書に必要事項を記入し、郵送・FAX または 下記の担当窓口へご提出ください。右の二次元コードからも申請いただけます。

申請はこちらから→



自主グループ活動を始めてみたいと思った方は、下記の担当までご連絡ください。

「お試しで体操を体験してみたい」「他グループの様子を見てみたい」という方もお気軽にお問合わせください。

## 明石市福祉局 高齢者総合支援室 高年福祉係

住所: 〒673-8686 明石市中崎1丁目5番1号(本庁2階)

電話: 918-5288 FAX: 918-5106

メールアドレス: kaigoyobou@city.akashi.lg.jp