

京都橋大学と京都市地域包括支援センター、京都市地域介護予防推進センター が共同で考案した介護予防体操「たちばな和み体操」動画を公開 ～地域と連携した健康支援の推進を目指して～

京都橋大学（京都市山科区、学長：岡田 知弘）では、健康科学部理学療法学科と京都市醍醐・北部、醍醐・南部地域包括支援センター、京都市深草・醍醐地域介護予防推進センター（以下、同センター）が連携し制作した、フレイル予防（加齢に伴う心身の虚弱）体操「たちばな和み体操」の動画を公開しました。

日本では高齢化が急速に進展しており、フレイル予防や生活機能の維持が重要な課題となっています。本体操は地域の高齢者の健康維持・介護予防を目的に、公園体操などで活用できるように考案されており、理学療法学科の教員と学生4名、そして同センターが共同し、運動内容やコンセプトを各専門的視点から検討し制作しました。

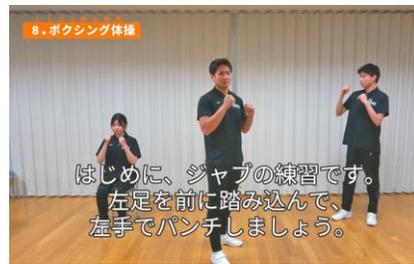
作成した「たちばな和み体操」は、地域の公園で行われる公園体操や、通いの場などで、活用されることを予定しており、今後多くの高齢者に親しまれることが期待されています。

さらに今後は、学生が参加者と一緒に体操を行う機会を設けることも計画しており、地域の高齢者と交流を深めながら、より実践的で双方向的な活動へと発展させていく予定です。

今後も地域との連携を強め、高齢者の健康寿命延伸と地域社会の活性化に貢献してまいります。

【たちばな和み体操 概要】

- | | | |
|--------------------|-------------|--|
| 1. はじめの体操 | 0：00～3：10 | ▼たちばな和み体操
 |
| 2. 腕の体操 | 3：11～6：29 | |
| 3. カラダ回し体操 | 6：30～7：50 | |
| 4. 計算体操 | 7：51～9：35 | |
| 5. 足の体操 | 9：36～12：28 | |
| 6. 早口言葉 | 12：29～14：45 | |
| 7. 大の字体操+グランドキック体操 | 14：46～18：26 | |
| 8. ボクシング体操 | 18：27～22：29 | |
| 9. 膝タッチ体操 | 22：30～24：34 | |
| 10. 終わりの体操 | 24：35～27：19 | |



【健康科学部理学療法学科 特徴】

医療や介護に必要な知識やスキルを学ぶだけでなく、心と体の両面をサポートできる、豊かな人間性と教養をもった理学療法士の養成を目指します。健康づくり、スポーツ分野、脳・神経分野など、活躍のフィールドは多彩です。2024年、2025年3月卒業生の理学療法士国家試験の合格率は2年連続100%で独自のプログラムによる高い合格実績となっています。

●取材・内容についてのお問い合わせ先

京都橋大学広報課 担当：前川、立木 TEL：075-574-4112 E-mail：pub@tachibana-u.ac.jp