

## ラジオ体操で明るい健康なまちづくり宣言

立山町では、高齢者一人ひとりが尊重されながら、住み慣れた地域で自分らしく暮らすことができる町を目指しています。

平成 29 年から介護予防事業の一環として、地域住民が主体となり高齢者が定期的集う場として「通いの場」の設置を推進し、“だれでも、どこでも、気軽にできる” 全身運動の「ラジオ体操」、障害の有無を問わない「みんなの体操」に加え、転倒予防の体操「まめまめ体操」などに取り組んできました。町内 4 か所で始まったこの活動は、令和 4 年 9 月現在 34 か所に広がり、運動習慣が身につくにつれ、介護の原因となる転倒・骨折や生活習慣病を防ぐだけでなく、人と交流する場にもなっており、閉じこもり予防やコロナ禍の住民同士の声の掛け合いによる見守り体制の構築にもつながっています。

今後も、ラジオ体操を町民の健康づくりに広く普及させるとともに、通いの場、ラジオ体操イベント、地区サロン等への支援などの介護予防事業を通して、運動の習慣化や閉じこもり予防を推進し、心身・生活機能や活動能力の維持・向上を図り、健康づくりを推進しなければなりません。

私たちはここに、誰もが住み慣れた地域で安心して自分らしい暮らしを続けることができるよう、「ラジオ体操で明るい健康なまちづくり」に取り組むことを宣言します。

2022 年(令和 4 年)10 月 1 日

立山町長

舟橋貴之