

# 新たな隠岐楽体操を！

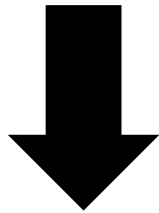
12班

1

# 隠岐楽体操の改善 & 普及

# 隠岐楽体操を選んだ理由

隠岐の島町のホームページで発見



高齢者の健康づくりに  
焦点を当てた

# 隠岐楽体操とは

- **役場の保健福祉課と島根大学の方が作った体操**
- **「まめに（元気に）長生き」を目指した体操**

# ① 深呼吸

# 隠岐楽体操の特徴

# <特徴 1>

**2種類**の姿勢から自分に合った姿勢で体操ができる。



8

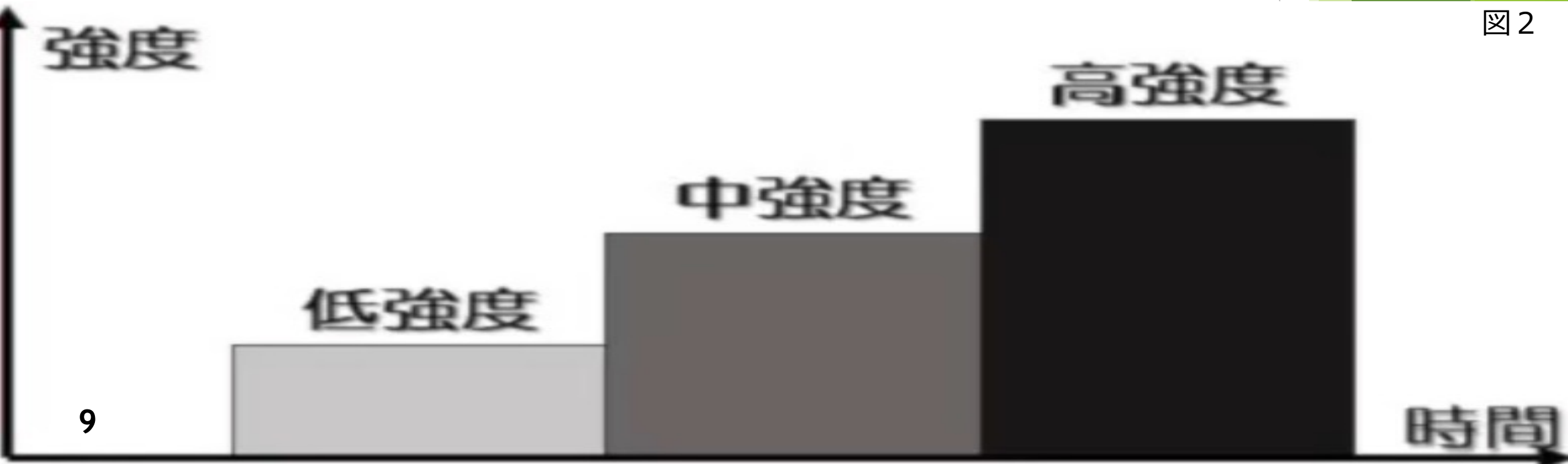




## <特徴2>

強度が低、中、高の**3段階**あり  
自分に合った強度ですることができる。

- ・強度は徐々に高くなる。



体力レベルや環境に

応じて行える体操

**こんなに良い体操にも  
課題が？！**

**隠岐楽体操があまり  
知られていない**



- ホームページに載っているのにあまり知られていない？
- 役場の方が地域でやっているがあまり広まっていない？

# 課題の要因

• **広め方に問題があるのではないか**



# 目指したい姿

# 隠岐楽体操が普及している



# 隠岐楽体操を普及させる 意義

- 隠岐楽体操をもっと知ってもらうため
- 隠岐の人にもっと健康になっ  
てもらうため  
→ 隠岐の平均寿命を上げる

**隠岐の島って健康でない？**

# 隠岐の島の健康の現状

<労働と運動の違い>

<労働>

体の一部分のみを使っている

<運動>

体の全体を使い、かつ鍛えている

# 男女別平均寿命

		島根県	隠岐圏域	隠岐の島町
男性	H19 (H17~H21)	78.85	78.45	78.06
	H24 (H22~H26)	79.85	78.68	78.77
女性	H19 (H17~H21)	86.59	86.84	86.53
	H24 (H22~H26)	86.81	86.00	85.24

[datahealth.pdf \(town.okinoshima.shimane.jp\)](http://datahealth.pdf(town.okinoshima.shimane.jp))

## <健康状態>

**平均寿命**が県平均より低い

→他の地域の医療機関と比べて医療費、  
介護費が高くなる

税金高くなる、自己負担が増える



# 検証

# 総合体育館、スポーツクラブ<sup>〇</sup>隠岐 と協力

- ・ DVDの配布
- ・ ポスターの掲示

# 検証結果

• **総合体育館**  
**17/20枚**

• **スポーツクラブ<sup>®</sup>隠岐**  
**20/20枚**

# ネガティブな意見が多かった

- 話し方が暗くてわかりづらい
- 楽しくなかった
- 普段運動している人には物足りなかった

# 隠岐楽体操の普及



課題発見

隠岐楽体操の改善 & 普及

# 改善案の例

- ・ **新しい動画の作成**
- ・ **運動している人のために  
もう 1 つ強度を作る**

# ① 深呼吸



• 表情が暗い  
➔ 笑顔でする

• 話し方が暗くてわかりづらい  
➔ しゃべる声を女性に

# 普及案の例

- 町内で隠岐楽体操を流す

例) 朝の6時30分の音楽

# 隠岐楽体操の 改善案、普及案を提案します

# 参考文献

- ローソク岩写真

[https://www.google.co.jp/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fgenmai.shop%2FSHOP%2F640001177.html&psig=AOvVa\\_w0wlth9ARp7\\_weCBVEupvqv&ust=1663808407179000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCOCxp77XpPoCFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.co.jp/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fgenmai.shop%2FSHOP%2F640001177.html&psig=AOvVa_w0wlth9ARp7_weCBVEupvqv&ust=1663808407179000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCOCxp77XpPoCFQAAAAAdAAAAABAD) 9月28日

- 隠岐楽体操写真：姿勢・強度のグラフは隠岐の島町役場から提供してもらいました。

- 隠岐の島町データヘルス計画

<https://www.town.okinoshima.shimane.jp/contents> 9月28日

- かわいいフリー素材集 いらすとや

9月28日

<https://www.irasutoya.com>

- 隠岐楽体操(まめな編) <https://youtu.be/LrTz87Et380> 12月14日

- [https://amachamusic.chagasi.com/image\\_akarui.html](https://amachamusic.chagasi.com/image_akarui.html)  
甘茶の音楽工房 (BGM用) 1月1日

**ご清聴ありがとうございました**