



# 通いの場ってなに??

～住み慣れた地域で元気で暮らすために～



通いの場とは・・・

地域の住民同士が気軽に集い、ふれあいを通して「生きがいづくり」や「仲間づくり」の輪を広げていき、自分たちで地域を支え合う「地域づくり」を育む場所です。

また、地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。

広島県では運動機能の維持・向上を図るため、週1回以上の体操を実施する通いの場を推奨しています



## なぜ通いの場が必要？

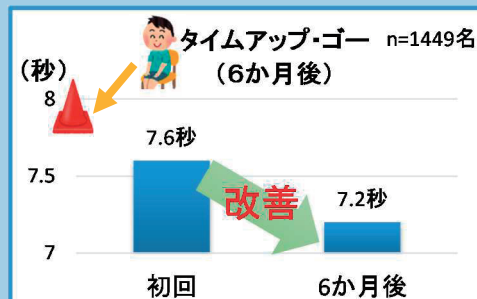
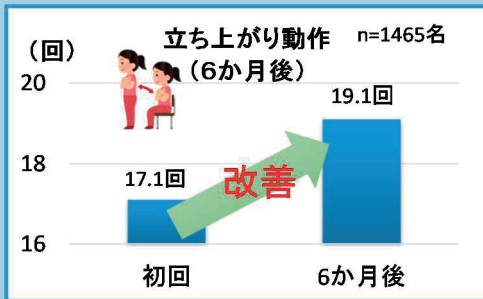
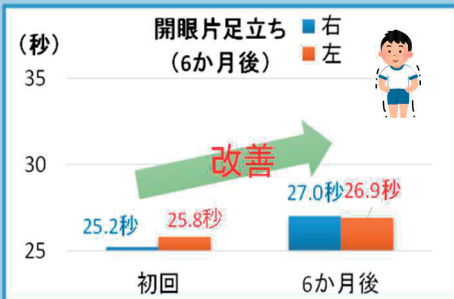
地域の高齢者が毎日いきいきと健康に過ごすための場所である「通いの場」は、介護予防・認知症予防にもつながる重要な取組として推進されています。

【引用：地域がいきいき集まろう！通いの場（厚生労働省）一部改変】



◇◇◇◇◇通いの場の体操実施による改善効果◇◇◇◇◇

通いの場の参加者に対して、「初回参加時データ」と「継続後データ」の平均値の比較を行ったところ、継続後（6か月後）のすべての項目で改善がみられた。



## 【フレイル・ドミノ】

ドミノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 フレイル予防ハンドブックより  
 厚生労働科学研究費補助金（高齢科学研究費）「高齢・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者養生支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの構築および検証を目的とした調査研究」（H26年度報告書より）

【フレイル・ドミノ】社会とのつながりを失うことが入口となり、生活範囲や心の健康、口腔機能等が低下し、ドミノ倒しのように進行していく

普段から通いの場に通うことにより、人と交流する「社会参加」の機会になるとともに、自宅から通いの場まで歩いていくこと自体が日々の「運動」につながる事が期待されます。

また、普段からのつながりが、災害時等の助け合いにもつながります。



## どんな活動をしているの？

フレイル予防

体操

口腔指導

栄養指導

その他  
茶話会  
趣味活動  
等

体操以外にも  
いろいろ活動しています



体操に加えて、口腔指導や栄養指導、趣味活動など多様な取組をしています。

必要時、専門職の派遣をしており、リハビリ専門職の方以外にも、医師、歯科医師、歯科衛生士、栄養士、管理栄養士、薬剤師等多くの職種に派遣の御協力をいただいています。

## どんな人が通っている？

通いの場の対象者は**すべての方**です。

65歳以上の高齢者の方に多くご参加いただいています。体力が少し落ちてきた、地域の方とつながりたい、何か活動してみたいという方には、身近な地域で行われている住民主体の通いの場を紹介してください。

近くの通いの場については、下記  
問い合わせまでご連絡ください

新規歓迎！



◆通いの場の活動の様子◆

## 👣通いの場の情報👣

### ★広島県 HP★

「通いの場」で高齢者の健康維持・介護予防へ」

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/kaigoyobou/tiikizukuri.html>

広島県 介護予防

検索

### ★厚生労働省 HP

「地域がいきいき集まろう！通いの場」ご当地体操動画★

<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/taisodouga.html?id=34>

地域がいきいき集まろう！通いの場

検索



## ☎お近くの「通いの場」についてのお問い合わせはこちら☎

(お問い合わせの際は、「通いの場のことで」とお伝えください)

市町	郵便番号	所在地	電話番号(代表)
広島市	730-8586	広島市中区国泰寺町1丁目6-34	(082) 245-2111
呉市	737-8501	呉市中央4丁目1-6	(0823) 25-3100
竹原市	725-8666	竹原市中央5丁目1-35	(0846) 22-7743
三原市	723-8601	三原市港町3丁目5-1	(0848) 64-2111
尾道市	722-8501	尾道市久保1丁目15-1	(0848) 38-9137
福山市	720-8501	福山市東桜町3-5	(084) 921-2111
府中市	726-8601	府中市府川町315	(0847) 43-7111
三次市	728-8501	三次市十日市中2丁目8-1	(0824) 62-6111
庄原市	727-8501	庄原市中本町1丁目10-1	(0824) 73-1111
大竹市	739-0692	大竹市小方1丁目11-1	(0827) 59-2111
東広島市	739-8601	東広島市西条栄町8-29	(082) 422-2111
廿日市市	738-8501	廿日市市下平良1丁目11-1	(0829) 20-0001
安芸高田市	731-0592	安芸高田市吉田町吉田791	(0826) 42-2111
江田島市	737-2297	江田島市大柿町大原505	(0823) 43-1111
府中町	735-8686	安芸郡府中町大通3丁目5-1	(082) 286-3111
海田町	736-8601	安芸郡海田町南昭和町14番17号	(082) 822-2121
熊野町	731-4292	安芸郡熊野町中満1丁目1-1	(082) 820-5605
坂町	731-4393	安芸郡坂町平成ヶ浜1丁目1-1	(082) 820-1504
安芸太田町	731-3622	山県郡安芸太田町大字下殿河内236	(0826) 22-2031
北広島町	731-1595	山県郡北広島町有田1234	(0826) 72-2111
大崎上島町	725-0231	豊田郡大崎上島町東野6625-1	(0846) 65-3111
世羅町	722-1192	世羅郡世羅町西上原123-1	(0847) 22-1111
神石高原町	720-1522	神石郡神石高原町小畠1701	(0847) 89-3330