



所 管	高齢福祉課恵那市地域包括支援センター		
担 当	成瀬	問い合わせ	0573-26-6828

報 道 機 関 各位

エナジーバード体操と恵那市介護予防手帳の 活用説明会の開催について

市では、市内の高齢者が何歳になっても元気でいきいきと暮らし続けられるよう、オリジナルの介護予防体操「エナジーバード体操」を制作しました。このたび、本体操の内容を掲載した「恵那市介護予防手帳」を発行し、介護予防型通所サービス事業所の職員などに向けて説明会を行います。ぜひ取材くださいますようお願いいたします。

記

1. 日 時 令和7年4月15日（火曜日）午後1時半
2. 場 所 恵那市役所会議棟中会議室A・B
3. 参加者 通所型サービスA事業所7社の職員、令和6年度地域リハビリテーション活動支援事業研修を受講したはつらつリーダー7名
4. 内 容
 - (1) あいさつ
市包括支援センター所長 高垣亜也（たかがきあや）
 - (2) エナジーバード体操についての説明
監修理学療法士 岸本泰樹（合同会社リハの木（大垣市）代表）
 - (3) 市介護予防手帳の紹介
 - (4) 市介護予防手帳使用方法の説明
5. エナジーバード体操とは
岸本氏が「じいじ・ばあばと呼ばれる世代になっても、元



「風に飛ばたい」という思いを込め監修した運動。
「風呂」や「トイレ」など、日常生活に即した動きを想定し
た7つのテーマに沿って構成され、35種類の体操から成る。

6. 市介護予防手帳とは

年齢を重ねても動きやすい体を保つための体操や、介護
予防に役立つ情報をまとめた全55ページの冊子で、500部
を製作（A5サイズ）。エナジーバード体操の他、介護予防
の基礎知識や地域資源の紹介など、介護予防に役立つ情報
を掲載。

7. 今後の周知方法

通所型サービスA事業所の利用者や、はつらつリーダー
が実施するサロンの参加者などに体操を教えるとともに手
帳を配布します。