

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## ずっと元気！らくらく体操教室

運動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

65歳以上の要介護認定を受けていない高齢者が、運動指導員の資格を持つ講師から指導を受ける。

また、14回の教室のうち各1回ずつ口腔機能の向上と栄養改善についての講義や実技を受ける。

## 事業内容(参加者数・予算等)

## ● 参加者数・予算

平成24年度実績 実 327人 延 3,637人 予算 6,274,800円

平成25年度実績 実 360人 延(前期まで) 2,171人 予算 6,041,700円

※大里広域市町村圏組合 介護保険特別会計 地域支援事業費から支出

## ● 参加者の募集

広報で参加者の募集を行う。定員を超えた会場では抽選で参加者を決定する。会場の都合があり、定員は30名(事前登録制)

## ● 事業日程

平成24年度 5月～8月・10月～1月(2コース)

平成25年度 5月～8月・9月～2月(2コース)

## ● 会場 市内6会場×2コース

## ● 事業内容

1回・13回 体力測定

2回～14回 運動機能の向上を目的とした自宅でも行えるプログラム

(うち1回ずつ 栄養改善・口腔機能向上の講話・実技を行う)

## ● 実施事業者

市内の社会福祉法人・介護予防事業を行っている事業者へ委託

## 事業効果

## ● 開始時と13回目の体力測定を比較し、下肢筋力とバランス能力の改善が見られた。

30秒イス立ち上がり(平均) 21.3回(開始時)→25.3回(13回目)

開眼片足立ち(左足:平均) 26.4秒(開始時)→56.9秒(13回目)

## 課題

## ● 医療費の検証は行っていない。

## ● 参加者の固定化傾向があるので、新規参加者を増やしたい。

## その他

## ● 継続の仕組みは今のところない。