

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

高齢者筋力向上トレーニング事業

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

当市では、介護予防事業としてトレーニングマシン等を使用した高齢者筋力向上トレーニング事業を実施し、大きな効果をあげている。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
180人(実人数)、16,507千円
- 事業は、年3期(1期/4コース体制/定員15人)実施し、1コース当たりの開催回数は、24回(3か月間)としている。
- フォローアップ事業(フリートレーニング)
事業修了者を対象にしたフォローアップ事業を実施している。
 - ・直近の修了者を対象にした「健だま(ガンバルーン)」を使用する健だま運動教室(2か月/8回)
 - ・事業のない空き時間を活用したフリートレーニング時間の設定
 - ・定期的な体力測定とショート教室(ストレッチ等)の実施
 - ・介護予防ボランティアによる健だま教室(週2回)

事業効果

- 下肢筋力が強化された。
10m速歩(平均) 4.53秒(開始時) → 3.55秒(終了時)
- 腰痛や膝痛が軽くなった等の主観的効果があった。

課題

- 医療費の検証はしていない。
- 事業定員の拡大と介護予防事業拠点施設の増設が今後の課題である。