

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## シニア元気アップ教室

運動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

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に加え、管理栄養士による栄養改善講座、歯科衛生士による口腔機能講座、脳トレ（認知症予防）事業を実施し、大きな効果を上げている。

## 事業内容(参加者数・予算等)

## ●参加者数・予算

180人(参加定員数)、15,724千円

## ●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)

事業修了者の運動継続化・習慣化を目的としたフォローアップ事業を実施している。

・事業を実施していない施設の空き時間を活用した、フリートレーニングの設定

・定期的な体力測定、体組成計による身体測定、口腔機能評価の実施

・ショート教室(ストレッチ、健だま体操、セラバンド、ラダー、バランス体操)の実施

・介護予防ボランティアの健だま運動指導員による、フリートレーニング健だま教室の実施

## 事業効果

● 体力測定の結果の平均値において、すべての項目に数値の上昇がみられる。

● 腰痛や膝痛が軽くなった、階段の昇り降りが楽になった、友人や仲間が増えた等の主観的効果があった。

● 介護予防ボランティアを養成し、市民が事業を支援している。また、ボランティアとして参加することによって、介護予防ボランティア自身の介護予防に繋がっている。

● フォローアップ事業の実施により、参加者の運動(介護予防)の継続化を図れる仕組みを構築している。

## その他

● 地域の実情に応じた効果的・効率的な介護予防の取組みを推進する観点から、介護予防事業を継続的に見直していく必要がある。