

健康長寿に係る先進的な取組事例

白岡市

～シニア元気アップ教室～

1 取組の概要

当市では、平成16年度から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、大きな効果を上げている。

現在、この教室では、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及び脳トレ（認知症予防）事業も実施している。

(1) 事業体制

市が実施主体となり、委託事業者、介護予防ボランティア（市民）との協働体制で運営している。

(2) 会場

市の東西に位置する介護予防事業拠点施設「いきいきさぼーと」及び保健センター分館をウエイトトレーニングマシン、有酸素運動機器等を常設した介護予防事業の拠点会場とした。



介護予防事業拠点施設「いきいきさぼーと」

(3) 事業回数

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。



(4) 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時間の設定
- ・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



健だま運動



フリートレーニング

2 取組の契機

(1) 当市の高齢化率

平成28年度末の65歳以上の人口は13,554人となっており、総人口52,329人から算出した高齢化率は25.90%となっている。

(2) 介護保険法の改正

平成18年4月の介護保険法の改正により、被保険者が要介護状態等となることを予防するために必要な事業を市が行うこととなった。

また、当市では、平成28年11月から新しい介護予防・日常生活支援総合事業に移行し、地域住民主体の介護予防活動の育成・支援を行うべく事業を実施している。

(3) 介護予防事業の実施施設

保健センターの移転に伴い、空館となった保健センター分館の一部にウエイトトレーニングマシン、有酸素運動機器等を設置し、介護予防事業を実施するための拠点施設とした。

また、介護保険サービスを提供していた在宅介護支援施設の事業転換に伴い、平成24年度から介護予防事業拠点施設「いきいきさぼーと」を新たに開設した。

現在、市内の介護予防事業拠点施設は2か所あり、市内において東西のバランスの取れた実施会場を設置している。

3 取組の内容

事業名	シニア元気アップ教室
事業開始	平成16年度

年 度	平成29年度	平成28年度
事業予算額	15,724千円	17,230千円
参加定員数	180人	180人

4 取組の効果（平成28年度実績）

(1) 事業効果

事業参加者の修了時の体力測定結果の平均値は、次のとおりとなっている。

- ・座位体前屈（柔軟性・快適力） 7.6% 上昇
- ・10メートル速歩（脚の筋力と行動力） 18.7% 上昇
- ・開眼片足立ち（筋力バランスと調整力） 11.5% 上昇
- ・ファンクショナルリーチ（筋力バランスと調整力） 8.5% 上昇
- ・握力<右>（筋力レベルと生活力） 11.8% 上昇
- ・Time up to go（筋パワーと行動力と調整力） 14.5% 上昇

下肢筋力だけではなく、それ以外の筋力強化のトレーニングメニューを取り入れているため、すべての項目の数値に上昇がみられるが、特に歩行種目の効果が顕著に現れている。

(2) 主観的効果

修了時に参加者へのアンケートを実施し、次のような感想が得られた。

- ・事業を通じて身体状況や生活状況が良くなった。
- ・腰痛や膝痛が軽くなった。
- ・階段の昇り降りが楽になった。
- ・長い距離を歩けるようになった。
- ・生活の中に楽しみが増えた。
- ・友人や仲間が増えた。
- ・この事業を家族や友人に勧めたい。

以上のように、運動の効果、効能だけではなく、仲間づくりとする場としても充実し、満足度、介護予防啓発度が高い事業となっている。

(3) フリートレーニングの状況

参加延人数及び実施日数については、次のとおりとなっている。

- ・マシントレーニング 延べ30,523人 / 243日

5 成功の要因、創意工夫した点

- ・筋力向上トレーニング事業終了後にフォローアップ事業を実施することで、事業サイクルを形成し、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。
- ・マシントレーニングだけではなく、大勢で楽しめることができ、自宅や集会所等でも気軽にできる健だま運動を事業に取り入れている。
- ・トレーニングの他、教室のカリキュラムに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及び脳トレ（認知症予防）を加え、内容の充実を図った。
- ・介護予防ボランティアのトレーニングサポーター及び健だま運動指導員を養成し、事業参加者の活動を支援している。また、サポーターとして参加することで、ボランティア自身の介護予防にもつながっている。
- ・養成した健だま運動指導員を身近な地域のグループなどの活動の場に派遣している。また、健だまの貸出しも行っている。



介護予防ボランティア

6 課題・今後の取組

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。

そのためには、事業修了者を多く受け入れるための開館日や開館時間の見直し、事業修了者のフォローアップ事業、集会所等身近な場所を利用し継続した教室など、介護予防を継続して続けられる環境の整備・内容が必要であると思われる。

また、リハビリテーション専門職の派遣を活かした自立支援に資する取組みを推進するなど、介護予防だけではなく、認知症予防についても強化していく必要がある。