

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

### マッサージ・ストレッチ体操教室

#### 事業概要

全 10 回の教室で、体操だけでなく、健康長寿サポーター養成講座、歯科または栄養の講話、マッサージなど、幅広く健康づくりについて考えることのできる教室を実施。

#### 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
平成 28 年 3,489 人、平成 29 年 2,546 人(各延べ人数)、平成 30 年 2,550 人(延べ人数見込み)、3,126 千円
- 参加者の募集  
広報紙へ教室について掲載、参加者を募集
- 運動の継続  
教室で実施している運動を自宅でも継続できるよう、資料を配布
- 健康づくりの講話  
隔年で、管理栄養士から栄養の講話、歯科衛生士から歯科の講話を実施
- 体力測定  
初回と 9 回目で握力、開眼片足立ちを実施
- 健康長寿サポーター養成講習  
健康長寿サポーターの養成

#### 事業効果

- 開始時と運動終了時の体力測定を比較、握力面において効果が見られ、バランス機能においては約7割で維持・改善ができた。
- 教室に参加することにより、地域との繋がりができ、閉じこもり予防となった。

#### その他

- 下肢の運動機能を改善するため、プログラムの工夫が必要である。
- 長期的な効果測定をして効果を把握することが課題である。
- スーパー健康長寿サポーターや埼玉県コバトン健康マイレージの活用を検討する。