

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

ロコモ予防チャレンジ教室

事業概要

「ロコモティブシンドローム」についての基礎知識を身につけ、予防のためのトレーニング方法やその必要性について理解することを目標として実施する。事業の前後でミニ体力測定・体組成の計測等を行い取り組みの効果を参加者に可視的に提供し、参加者が自らの生活習慣を振り返って行動目標を設定し、目標達成に向けた実践に取り組み、その生活を継続できるよう支援する。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数

【H29】

延人数 288人

【H30】

延人数 136人

冬期実施中

● 教室内容

ロコモティブシンドロームについて講話

体組成計測(3回実施)

ミニ体力測定(初日・最終日)

「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」「ロコモ25」「握力」「片足立ち」

健康長寿サポーター養成講座

ロコモーショントレーニング等

● 見える化

トレーニングの結果を毎日記録できる記録シートの配布

記録シートにはミニ体力測定の結果も記載

事業の前後での結果を比較

事業効果

- 体組成において4割以上の方が、筋肉量、脚点が改善した。
- ミニ体力測定では全ての方が、いずれかの項目で改善が見られた。

その他

- 参加者を拡大することが課題である。
- 総合的な健康増進効果の把握が難しい