

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

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、事業の実施による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)、17,230千円

●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
- ・定期的な体力測定と体組成計による身体測定の実施
- ・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(週2回)

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。
- フォローアップ事業参加者に介護予防と医療費抑制に関するアンケートを実施する。

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。