

健康長寿に係る先進的な取組事例

白岡市

～高齢者筋力向上トレーニング事業（シニア元気アップ教室）～

1 取組の概要

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、事業実施による大きな効果を上げている。

(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

市の東側に位置する介護予防事業拠点施設「いきいきさぼーと」、市の西側に位置する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。



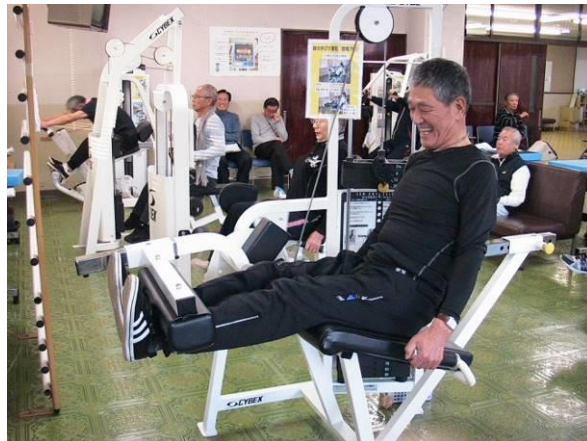
(4) フォローアップ事業（フリートレーニング）

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）



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4月1日現在の65歳以上の人口は13,147人となっており、総人口52,136人から算出した高齢化率は25.2%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。

(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たため、多くの高齢者が利用している。

(4) 平成28年度からは、「シニア元気アップ教室」として開催している。

3 取組の内容

事業名	高齢者筋力向上トレーニング事業（シニア元気アップ教室）
事業開始	平成16年度

年 度	平成28年度	平成27年度
事業予算額	17,230千円	17,938千円
参加定員数	180人	180人

4 取組の効果

(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（柔軟性維持・快適力） 6.7% 上昇
- ・10メートル速歩（脚の筋力と行動力） 21.5% 上昇
- ・開眼片足立ち（筋力バランスと調整力） 7.1% 上昇
- ・ファンクショナルリーチ（筋力バランスと調整力） 6.5% 上昇
- ・握力<右>（全身の筋力レベルと生活力） 3.2% 上昇
- ・握力<左>（全身の筋力レベルと生活力） 3.4% 上昇
- ・Time up to go（筋パワーと行動力・調整力） 17.3% 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。

- ・身体が軽くなった。
- ・姿勢が良くなった。
- ・手足に筋力がついた。
- ・膝が強くなった。
- ・歩くのが速くなった。
- ・全体的に良くなった。
- ・フットワークや身のこなしが良くなった。
- ・スタミナが向上した。
- ・教室の皆様と話をすることで、気持ちが明るくなった。
- ・友人や仲間が増えた。
- ・毎日が楽しい。

- ・運動の習慣が身についた。

以上のように、運動の効果・効能だけではなく、仲間づくりを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であるとなっている。

(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28,596人 / 243日
- いきいきサポート 延べ13,672人 / 日平均56人
- 保健センター分館 延べ14,924人 / 日平均61人
- ・平成27年度修了者利用比率
- 5月生 94.4% (男性：95.8% 女性：93.3%)
- 9月生 93.6% (男性：90.0% 女性：96.2%)
- 12月生 79.4% (男性：81.8% 女性：76.4%)

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。
- ・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、市民が事業参加者の支援に活動している。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繋がっている。
- ・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。
- ・フォローアップ事業利用者に対して、運動の回数や通院回数を質問項目としたアンケートを年2回実施し、事業実施による介護予防や医療費抑制に関する検証をしている。
- ・埼玉県が実施する「コバトンお達者倶楽部」に介護予防事業拠点施設及び保健センター分館を登録し、気軽に外出するきっかけを作ることにより、「閉じこもり」を防ぐ目的としている。



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、介護予防だけでなく、認知症予防についても強化していく必要がある。