

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 白岡市

### ～高齢者筋力トレーニング事業～

#### 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、大きな効果をあげている。

##### (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及び保健センター分館に、ウエイトトレーニングマシン、有酸素運動機器等を配置し、常設の介護予防事業の拠点会場とした。

##### (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）

事業修了者を対象にしたフォローアップ事業を実施している。

- ・直近の修了者を対象にした「健だま（ガンバルーン）」を使用する健だま運動教室（2か月／8回）
- ・事業のない空き時間を活用したフリートレーニング時間の設定
- ・定期的な体力測定とショート教室（ストレッチ等）の実施
- ・介護予防ボランティアによる健だま教室（週2回）

## 2 取組の契機

### (1) 当市の高齢化率

平成24年度末の65歳以上の人口は、11,597人となっており、総人口50,970人から算出した高齢化率は22.75%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、市は、被保険者が要介護状態等となることを予防し、要介護状態等の軽減もしくは悪化を防止するために必要な事業を行うことになった。

### (3) 介護予防事業の実施施設

保健センターの移転に伴い、空館になった保健センター分館にウエイトトレーニングマシン、有酸素運動機器等を配置し、常設の介護予防事業の拠点会場とした。

また、市の在宅介護支援施設の事業転換に伴い、当該施設を介護予防事業拠点施設に改修し、平成24年度から2つ目の介護予防事業拠点会場とした。

## 3 取組の内容

事業名	高齢者筋力向上トレーニング事業
事業開始	平成16年度

	平成25年度	平成24年度
予 算	16,507千円	17,572千円
参加人数	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の結果の平均値は、次のとおりとなっている。

- ・柔軟性 18.2% 上昇
- ・10メートル速歩 27.6% 上昇
- ・開眼片足立ち 25.1% 上昇
- ・握力(右) 8.6% 上昇
- ・Time up to go 36.0% 上昇

下肢筋力強化のトレーニングメニューを取り入れたことにより、歩行種目の効果は顕著に現れている。

### (2) 主観的效果

修了時のアンケートの結果、参加者から次のような感想があった。

- ・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
- ・外出することが増えた
- ・友人や仲間が増えた

このことから、非常に満足度、介護予防啓発度が高い事業であると思われる。

### (3) フリートレーニングの状況

参加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17,360人 / 245日
- ・健だま教室 延べ2,262人 / 99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。
- ・介護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、事業参加者の支援に活躍している。
- ・二次予防事業の運動器機能向上プログラムにおいて生活機能が改善した参加者の受け皿になっている。
- ・マシントレーニングだけではなく、健だま運動を取り入れている。

## 6 課題、今後の取組

事業定員の拡大と介護予防事業拠点施設の増設が今後の課題である。