

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## アッピー元気体操

運動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

65歳以上の人の介護予防(転倒予防と体力づくり)事業として集会所等での体操を実施した。アッピー元気体操リーダー養成講座を実施し、市民ボランティアを養成した。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- アッピー元気体操の実施(平成18年～)  
平成25年度は71会場で週1回、90分実施  
血圧測定等の健康チェック、アッピー元気体操、レクリエーション  
運動指導士、歯科医師等による講座
- リーダー養成講座の実施(平成18年～)  
介護予防、アッピー元気体操の目的・効果・実技等の講座を10回開催  
平成25年度は合計52人の新リーダーを養成  
リーダーのスキルアップ研修を実施

## 事業効果

- 実施会場が平成18年度9会場から平成25年度71会場へと拡大した。また登録者数(実人数)は平成18年度末489人から平成25年11月末現在2158人へと増加した。
- リーダー数(実人数)は平成25年11月末現在347人へと増加した。
- 平成24年度の体力測定の結果は、男性、女性とも69歳まではすべて判断基準Aであった。男性、女性とも75歳以上になると判定基準Bの割合が高くなる。

## 課題

- 体力測定結果の経年比較、参加者と非参加者の介護認定率の比較など効果判定方法の検討、医療費の検証、リーダーの不足、実施会場の確保が課題である。

## その他

- リーダーの主体的運営と区の協力により会場の拡大が図られた。今後も地域への支援を継続的に行っていく。