

白岡市

～高齢者筋力向上トレーニング事業(介護予防事業一次予防事業)～

(1) 白岡市の取組

(ア) 取組の概要

一次予防事業については、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

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。

③事業回数

事業は、年3期(1期/3コース体制)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。

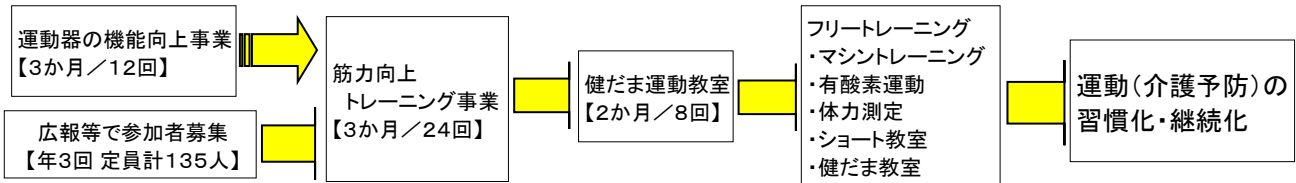
④フォローアップ事業

24回のコースを終了(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。

- ・直近の終了(修了)者を対象に、やわらかいボール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)

(イ)工夫している点

①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)の習慣化、継続化を図れる仕組みを構築している。



- ②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が参加者の支援に活躍している。
- ③二次予防事業の運動器機能向上事業参加者で生活機能が改善した方の受け皿になっている。
- ④マシントレーニングだけではなく、健だま(ガンバルーン)運動を取り入れている。
- ⑤地域デビューのきっかけになっている(特に男性)。

(ウ)取組の効果

①事業効果【平成22年度 終了時の体力測定結果 全体平均】

高齢者筋力向上トレーニング事業

柔軟性	12.5%UP
10メートル速歩	30.0%UP
開眼片足立ち	13.5%UP
握力(右)	6.7%UP

いずれの事業についても、すべての測定種目でトレーニング効果が現れている。

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、特に歩行種目の効果は顕著に現れている。

②主観的効果【平成22年度 筋力向上事業終了時のアンケート】

<参加者の感想>

- 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

非常に満足度・介護予防啓発度が高い事業であることが分かる。

③フリートレーニング効果【平成22年度 参加状況】

延べ 8,753人