

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

## アクティブシニアで行こう！ロコモ&amp;フレイル予防運動教室

## 事業概要

2日間のコースで1日目には、ロコモティブシンドロームやフレイル、サルコペニアについての説明や要介護状態との関係性といった講話や参加者全員のロコモ度・フレイルチェック、体力測定を実施した。2日目には、予防のための運動実践をメインで行った。教室を行う前には血圧測定や身長・体重・体組成測定を行った。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
15人、報償費 30,000 円。
- 参加者の募集・周知(令和2年10月)  
広報誌にて参加者を募集、事業周知をした。
- 講話  
ロコモティブシンドローム・フレイル・サルコペニアの概要、それぞれの関係、65歳以上の高齢者の割合、高齢者に特有の健康障害等について参加者に講義を実施した。
- ロコモ度・サルコペニアチェック、体力測定  
立ち上がりテストや2ステップテスト、日本版 CHS 基準の質問票、握力測定、10m歩行速度、指輪っかテスト等を実施した。
- 運動実践  
ロコモ・フレイル予防のための筋力・体力・バランス・認知機能を鍛える運動を実践した。
- 【新型コロナウイルス感染拡大防止への対応】
  - ・定員数を20名とし昨年度よりも減らし、密とならないよう配慮した。
  - ・常時窓を開放し、換気に努めた。
  - ・入室前に検温と体調確認を行い、消毒の徹底をした。

## 事業効果

- ロコモティブシンドローム・フレイルという概念・言葉の認知拡大、予防啓発に対する意識向上につながっている
- 自分の体の状態に気づききっかけとなった  
血圧測定やロコモ度・フレイルチェックを行うことで自分が高血圧であることを自覚したり、予備軍にあたることに気づききっかけとなった。

## その他

- 若年層(40~50代)、男性の参加率の向上が課題  
参加者の8割近くが65歳以上の高齢者でそのほとんどが女性である。
- 複合的な事業の実施と連携が必要  
保健センターでやっている事業だけではなく高齢者福祉課で行っている介護予防事業や閉じこもり予防のサロンへの紹介など他事業とも連携して実施することで、参加者の情報共有や個別支援にもつなげていくことができると考える。
- 参加者がロコモ・フレイル予防に至っているのか効果が見えにくい  
参加者の参加後の客観的データの収集をしておらず効果が見えにくい。今後は、参加者の健診結果のデータ(BMI、栄養状態の採血データなど)の追跡や聞き取り調査などを活用し健康増進への効果について検討したい。