

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

かわべえいきいき&ハッピー体操

事業概要

かわべえいきいき体操は県の介護予防体操のプログラムを活用し、虚弱な高齢者を対象に介護状態を予防するために椅子とおもりを使った筋力アップの体操を実施している。また、理学療法士指導の下体力測定をし、結果を経年で比較することで体操継続の効果を確認している。多くの会場で実施できるようサポーターの育成に努めている。

ハッピー体操は都留大学教授考案の「ストレッチ」「有酸素運動」「筋力トレーニング」から構成されたプログラムを、曲に合わせて実施している。

参加者の身体及び体力に応じて、かわべえいきいき体操、ハッピー体操を展開している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算(令和2年度)
 - いきいき体操:延べ4,019人、254万円
 - ハッピー体操:延べ10,266人、583万円
- コロナ禍後の再開支援
サポーターに対し感染予防策について講座を実施。

【かわべえいきいき体操での取り組み】

- 体力測定・基本チェックリストの実施(コロナ禍再開後:10~11月)
かわべえいきいき体操のみ体力測定の実施。理学療法士が作成した個人結果票を返却し、個人ごとに年代別の体力評価レベルとの比較を確認。また結果の経年変化を確認。
- サポーターフォローアップ講座
理学療法士によるかわべえいきいき体操の体操基本を確認し、併せて感染予防策について確認。
- 運動プログラムの見える化
体操中に個人ごとにおもりの本数、主観的な体操の強度について運動記録表に記入。

事業効果

- 体力測定結果を前年度と比較し、体操継続が体力の維持・向上につながる
- 体操に参加することが高齢者の地域とのつながりの場となり閉じこもり防止となる。

その他

- 介護予防体操におけるフレイル予防事業(口腔・栄養)
- 参加者数の維持・増加
- サポーターの養成