

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 高齢者筋力向上トレーニング事業

運動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

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、事業の実施による大きな効果をあげている。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
180人(参加定員数)、16,924千円
- 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。
- フォローアップ事業(フリートレーニング)  
事業修了者の運動継続化・習慣化を目的と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)
  - ・事業を実施してい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体組成計による身体測定
  - ・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の健だま運動指導員によるフリートレーニング健だま教室(週2回)

## 事業効果

- 体力測定の結果の平均値は、すべての項目の数値に上昇がみられる。
- 腰痛や膝痛が軽くなった等の主観的効果があった。
- 介護予防ボランティアを養成し、市民が事業を支援している。
- フォローアップ事業の実施により、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。
- フォローアップ事業参加者に介護予防と医療費抑制に関するアンケートを実施する。
- 埼玉県コバトンお達者倶楽部の登録店とし、閉じこもり予防への効果あり。

## その他

- 地域の実情に応じた効果的・効率的な介護予防の取組みを推進する観点から介護予防を見直していく必要がある。