

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 鳩山町

### AAA トレーニング教室

#### (1) 取組の概要

鳩山町では、高年者がいつまでも元気に過ごすための筋力維持向上を図ることを目的とし、平成20年度より大東文化大学スポーツ・健康科学部と連携したトレーニング教室事業を行っている。また、教室終了後には参加者がグループ化し自主的にトレーニング活動を継続していく。

65歳以上の方の寝たきりの原因の上位にある「転倒・骨折」の原因は、加齢による筋力、バランス能力の低下でありバランス能力は、特に足の筋力と歩行速度に密接な関係があることが分かっていることから「歩行能力」、「筋力」、「バランス能力」の3点に着目して、継続的な筋力トレーニングを行い、転倒しにくい体づくりをしていくことで転倒予防の効果につなげていく。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 高齢化率の上昇

少子高齢化が進み、平成20年公表の将来推計人口で、平成32年には高齢化率は44.7%とになり、県内一位の超高齢化の町となる見込みがあった。

##### (イ) 大学との連携

健康長寿や高齢者の社会参加を目指す中、介護予防の取組の一環として鳩山町の事業において交流のあった大東文化大学スポーツ・健康科学部の協力により筋力の維持向上を図る目的としてスタートした。

##### (ウ) 旧小学校の空きスペースの整備

旧小学校の空き教室を「健康づくりトレーニング室」として整備を行った。

#### (3) 取組の内容

事業名	AAA トレーニング教室事業
事業開始	平成20年度

	平成26年度	平成25年度
予 算	75万円 ・ 報償費 指導員（教授）28万円 指導員（学生）41万3千円 ・ 消耗品費 3千円	67万3千円 ・ 報償費 指導員（教授）24万円 指導員（学生）34万9千円 ・ 修繕料（トレーニング機器修繕料）

	・修繕料（トレーニング機器修繕料） 5万4千円	8万4千円
参加人数	32人	27人
期 間	平成26年10月～平成26年12月	平成25年10月～平成25年12月
実施体制	保健センター	保健センター

① 連携大学との調整（平成26年4月）

事業内容及び日程についての調整を行う。

② 協定書の締結（平成26年5月）

大東文化大学スポーツ・健康科学部との協定書の締結

③ 参加者の募集（平成26年8月）

広報で教室参加者の募集を行う。募集定員32名（平成26年度：32名）

④ トレーニング教室の実施（平成26年10月～12月）

平成26年度 実施内容

- ・ 開講式・初回時体力測定
- ・ 健康トレーニング機器の使用法・指導
- ・ 油圧式トレーニング機器を使用したサーキットトレーニング、ストレッチ運動  
2班編成（各班1時間30分） 計16回（週2回）  
※トレーニング前に運動前のチェックリストに記入してもらい保健師による問診を行う。
- ・ 効果測定  
測定項目：握力、足関節底屈筋力、脚伸展筋力、長座体前屈、開眼片足立ち、  
重心移動距離、FR（両手）（壁あり、壁なし）、歩行時間（普通）、  
歩数（普通）、歩行時間（早足）、歩数（早足）  
※個人のトレーニング前と後で成果について結果をわたしている。  
また、結果に基づいて指導者からのアドバイスをいただいている。
- ・ 閉講式・結果説明会 全教室20回



⑤ 自主活動グループによる説明（平成26年12月）

教室参加者にトレーニングを継続してもらうために教室修了者により形成された、自主活動グループ（現在まで6グループ、1グループ10～20人で、教室修了者の7割～8割が参加）による説明会を行い希望するグループに加入してもらう。

⑥ 中心血圧測定（平成27年2月～3月）

教室参加者、教室終了者のトレーニング継続者に対し中心血圧測定を行い血圧降下の実証を行う。

（4） 取組の効果

① 転倒予防効果

高年者の筋力向上を目的とした教室であることから、教室終了後も効果が期待でき、自宅でもトレーニングを継続していく意識を持つことができ、転倒しにくい身体の予防を図ることができる。

（5） 創意工夫した点

① 参加者の年齢の拡大

若い世代からの参加者を拡大するために参加対象年齢60歳以上を50歳以上に引き下げた。

（6） 課題、今後の取組

① 「健康づくりトレーニング室」利用者の活動時間の調整

現在自主活動グループの活動を平日のみで貸出しているが、教室修了者が増加しているため土日貸出を含めた今後の活動時間の調整が必要