

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

地域づくりによる介護予防事業 ゆずっこ元気体操

事業概要

地域の自主的な運営で、重錘バンドを使った筋力トレーニングを行い、楽しく運動習慣を継続し、地域づくりもめざす。同時に体操を指導する介護予防サポーター「ゆずフィット」も養成し、住民同士の力で運動の場を運営している。

また、定期的に埼玉県理学療法士会の理学療法士による体力測定の実施と効果検証、またゆずフィットへのフォローアップ教室を実施している。

事業内容(参加者数・支払額等)

- 参加者数・支払額(平成28年度分 支払い予定を含む)
664人(うちゆずフィット111名)、271万円
- 地域の集会所で、住民同士で運営している運動の場を週1回実施。定期的に理学療法士による体力測定と結果説明を実施。
- 記録の分析
埼玉県理学療法士会、埼玉医科大学の協力のもと、地区ごとに結果を分析。
- 見える化
体力測定の結果については、個人の変化と地区全体の変化を分析し、本人に提供。
- ゆずフィットの養成
年2回8日間コースでゆずフィット養成講座を実施し、地域で活動してもらう。
- ゆずフィットへのフォロー
年2回ゆずフィットフォロー教室を実施し、情報交換や新しい情報を学ぶ。

事業効果

- 参加者は毎週楽しみになり、また地域のつながりづくりにも効果があった。
- 介護保険認定者数の増加が緩やかになった。

その他

- 要支援、要介護者への支援体制と、介護保険などに関するデータの検証が課題である。