

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

らくらく貯筋教室

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

基本チェックリストにより抽出された生活機能、運動機能の低下が予測される二次予防の対象者に対し、運動器機能の向上、閉じこもり防止を図り、日常生活機能の向上、自立を促すことで、要支援・要介護状態に陥ることを防ぐ(遅らせる)。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
350人(平成25年度見込み)、77万円
- 保健師等が事業実施前に訪問し、事前アセスメント(基本情報等)を作成する。
- 運動開始前、終了後の血圧測定、健康チェック、実技指導を実施。
- 年2回の理学療法士来所日に体力測定を実施。
- 実施回数の半数以上の参加者には修了証を交付する。

事業効果

- 平成12年度以降上昇してきた総介護給付費の伸び率を抑制することができた。
- 事業の実施前後の主観的健康観、基本チェックリストの点数の変化は約7割が維持、改善している。

その他

- 新規参加者、男性参加者の勧誘が課題である。
- 修了者については、本人の状態に合わせて一次予防事業である修了生の集い等に参加してもらうことで継続の仕組みをつくっている。