

筋力アップトレーニング事業

運動

食

団地

特定健診

健康づくり

認知症予防

介護予防

サポーター

その他

事業の概要

筑波大学大学院体育系の久野譜也教授の研究成果に基づいた個別運動プログラムによる筋力アップトレーニング事業

高齢者の筋力増強の教室を開催し、生活習慣病、転倒骨折等を予防するとともに、参加者が事業終了後もリーダー的役割(トレーニングサポーター)を担い、市民相互で健康づくりと介護予防を普及させることをねらいとする。

事業内容

- 筋力アップトレーニング事業(H15～)
個別運動プログラムに基づき、筋力トレーニング、有酸素運動(エアロバイク、エアロビクス)を会場で週1回、その他の日はウォーキングと筋力トレーニングを自宅でも実施
24年度からはITを活用して事業の効率化を図り、運動と栄養の両面からアプローチできる内容で生活習慣病予防の視点も取り入れている。

事業効果

- 参加者の体力年齢が9か月後で平均8歳若返っている。
- 教室終了後も自主活動グループでトレーニングを継続する人が多い。
- 参加者の医療費の抑制効果が見られる。

その他

- 専用歩数計を用いて、ITシステムによってデータ管理。
- 1日の運動量や体重、筋肉率、体脂肪率、内臓脂肪レベルなどが記録される。