

## アッピー元気体操

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

65歳以上の人の介護予防(転倒予防と体力づくり)事業として集会所等での体操を実施した。アッピー元気体操リーダー養成講座を実施し、市民ボランティアを養成した。

### 事業内容

- アッピー元気体操の実施(H18～)  
平成24年度は67会場で週1回、90分実施  
血圧測定等の健康チェック、アッピー元気体操、レクリエーション  
運動指導士、歯科医師等による講座
- リーダー養成講座の実施(H18～)  
介護予防、アッピー元気体操の目的・効果・実技等の講座を10回開催  
平成24年度は50人の新リーダーを養成  
リーダーのスキルアップ研修を実施

### 事業効果

- 実施会場が平成18年度9会場から平成24年度67会場へと拡大した。

### その他

- 体力測定結果の経年比較、参加者と非参加者の介護認定率の比較など効果判定方法の検討が課題。
- リーダーの主体的運営と区の協力により会場の拡大が図られた。