

## 筋力アップ体操の普及

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

介護予防のモデル地区(1地区)として、行政指導型の事業である筋力アップ体操教室を平成17年度に開催。その後は住民主導型として事業を継続している。

この筋力アップ体操は通称「鬼石モデル」と言われ、高齢者の転倒予防・寝たきり予防を目的に、旧鬼石町と群馬大学が協同事業で実施している体操である。

### 事業内容

- 筋力アップ体操普及啓発事業(H17～)

実施希望のあったグループに行政主導で10種類の筋力アップ体操を指導。

教室実施後は、住民主導型で、地区公民館等で活動を継続

住民主導型となった後は、年1～2回行政が各地区の体操に出向き、支援を継続

### 事業効果

- 筋力やバランスの向上が見込まれる。
- 医療費は、藤岡市の平均と比べて25%医療費が抑制されている。

### その他

- 参加者からは「体が軽くなった」「みんなで集まると楽しい」「楽しみができた」「足の冷えがよくなった」「熟睡できる」などの声が上がっている。