

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

元気アップトレーニングの推進

事業概要

介護予防や健康づくり活動への関心が高まっている市民グループを対象に、効果検証されている体操を紹介する。実施するグループには、定期的に市内医療機関のリハビリテーション職による体力測定及びアンケート調査を行い、個人結果票を渡している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
550人、95万円
- グループ活動支援
活動開始から4回程度、体操の実施方法の指導を行う。
体操のハンドブックを参加者に提供
活動開始から3か月間は使用備品を貸与(重錘バンド)
活動開始1年程度は定期的に体力測定を実施し、個人結果票作成。
(測定項目:握力、開眼片足立ち、CS30、5M歩行、TUG)
個人結果票返却時には、結果票の解説及び体操指導を行う。
- 結果の分析
市内医療機関のリハビリテーション職と共同で分析し、効果検証予定

事業効果

- 開始後3か月程度の体力測定で、身体機能の向上が見られた。
- 参加者の心理状況が改善した。

その他

- 医療費及び介護サービス給付費における検証をすることが課題である。
- 参加者を拡大することが課題である。