

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

はすぴい元気体操

事業概要

介護予防活動をきっかけに、健康寿命の延伸と地域のつながりを強化し、高齢者が支えあい元気に暮らせるまちづくりを目指すため、地域の集会所などで重錘バンドを使用する筋力トレーニング、「はすぴい元気体操」を開始した。

住民が主体となり、定期的に介護予防活動を行うことで、健康寿命の延伸と地域での見守りや支えあい、地域づくりとなることが効果として期待される。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
参加者1,159人 サポーター 227人 239万円
- 介護予防サポーター「はすぴいスマイルフィット」の養成(年2回、各回定員30名)
修了後ブラッシュアップ研修、その他年3回研修会を実施
- 介護予防に効果のある重錘バンドを利用した「はすぴい元気体操」を行う住民運営の通いの場を支援する
はすぴい元気体操(重錘バンドを使用した体操、ストレッチ体操)の実施
理学療法士(委託先:埼玉県理学療法士会)の技術支援を受けながら、住民運営の通いの場づくりを支援する
- 開始前後に体力測定で効果判定を実施
運動開始初回、3か月目、6か月目、12か月目、以降12か月ごとに支援個人の年齢平均と比較した結果票を本人に提供

事業効果

- 開始したグループすべてにおいて運動機能の向上が確認されている
- 参加者が4年で10倍になった(H27年度109人→R1年度1,159人)
- 参加者と介護予防サポーターの介護予防となっている
- 地域づくりにつながっている

その他

- 新規立ち上げグループが伸び悩む可能性がある
- 身近な開催会場まで行くことが困難な高齢者がいる
- 介護予防効果の検証ができていない
- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施にむけて、関係各課で協働し、事業の拡大・展開を目指していきたい