

健康長寿に係るイチオシ事業

白岡市

～シニア元気アップ教室～

1 取組の概要

当市では、介護予防事業としてトレーニングマシン等を使用した高齢者筋力向上トレーニング事業を実施し、事業実施による大きな効果を上げている。

現在、この教室では、筋力向上トレーニングに加え、管理栄養士による栄養改善講座、歯科衛生士による口腔機能講座及び脳トレ（認知症予防）事業も実施している。

(1) 事業体制

市が実施主体となり、委託事業者、介護予防ボランティア（市民）との協働体制で運営している。

(2) 会場

市の東西に位置する介護予防事業拠点施設「いきいきさぼーと」及び保健センター分館をウエイトトレーニングマシン、有酸素運動機器等を常設した介護予防事業の拠点会場とした。



介護予防事業拠点施設「いきいきさぼーと」

(3) 事業回数

事業は、年3期（1期／4コース体制／定員15人）実施し、1コース当たりの開催回数は24回（3か月間）としている。



(4) フォローアップ事業（フリートレーニング）

事業修了者の運動継続化・習慣化を目的としたフォローアップ事業を実施している。

- ・事業を実施していない施設の空き時間を活用した、フリートレーニング時間の設定
- ・定期的な体力測定と体組成計による身体測定の実施
- ・ショート教室（ストレッチ等）の実施
- ・介護予防ボランティアの健だま運動指導員による、フリートレーニング健だま教室の実施



健だま運動



フリートレーニング

2 取組の契機

(1) 当市の高齢化率

平成30年度末の65歳以上の人口は14,090人となっており、総人口52,477人から算出した高齢化率は26.85%となっている。

(2) 介護保険法の改正

平成18年4月の介護保険法の改正により、被保険者が要介護状態等となることを予防するために必要な事業を市が行うこととなった。

また、当市では、平成28年11月から新しい介護予防・日常生活支援総合事業に移行し、地域住民主体の介護予防活動の育成・支援を行うべく事業を実施している。

(3) 介護予防事業の実施施設

保健センターの移転に伴い、空館となった保健センター分館の一部にウエイトトレーニングマシン、有酸素運動機器等を設置し、介護予防事業を実施するための拠点施設とした。

また、介護保険サービスを提供していた在宅介護支援施設の事業転換に伴い、平成24年度から介護予防事業拠点施設「いきいきさぼーと」を新たに開設した。

現在、市内の介護予防事業拠点施設は2か所あり、市内において東西のバランスの取れた実施会場を設置している。

3 取組の内容

事業名	高齢者筋力向上トレーニング事業
事業開始	平成16年度

年 度	令和元年度	平成30年度
事業予算額	14,750千円	14,455千円
参加定員数	180人	180人

4 取組の効果（平成30年度実績）

(1) 事業効果

事業参加者の修了時の体力測定結果の平均値は、次のとおりとなっている。

- ・座位体前屈（柔軟性・快適力） 9.0% 上昇
- ・10メートル速歩（脚の筋力と行動力） 11.4% 上昇
- ・開眼片足立ち（筋力バランスと調整力） 14.0% 上昇
- ・ファンクショナルリーチ（筋力バランスと調整力） 11.0% 上昇
- ・握力<右>（筋力レベルと生活力） 4.1% 上昇
- ・Time up to go（筋パワーと行動力と調整力） 11.4% 上昇

下肢筋力だけではなく、それ以外の筋力強化のトレーニングメニューを取り入れているため、すべての項目の数値に上昇がみられるが、特に歩行種目の効果が顕著に現れている。

(2) 主観的効果

修了時に参加者へのアンケートを実施し、次のような感想が得られた。

- ・事業を通じて身体状況や生活状況が良くなった。
 - ・腰痛や膝痛が軽くなった。
 - ・階段の昇り降りが楽になった。
 - ・長い距離を歩けるようになった。
 - ・生活の中に楽しみが増えた。
 - ・友人や仲間が増えた。
 - ・この事業を家族や友人に勧めたい。
- このことから、満足度、介護予防啓発度が高い事業であると考えている。

(3) フリートレーニングの状況

参加延人数及び実施日数については、次のとおりとなっている。

- ・マシントレーニング 延べ31,813人 / 244日
- ・健だま教室 延べ 4,112人 / 143日

5 成功の要因、創意工夫した点

- ・筋力向上トレーニング事業終了後にフォローアップ事業を実施することで、事業サイクルを形成し、参加者の運動（介護予防）の継続化を図れる仕組みを構築している。
- ・トレーニングの他、教室カリキュラムに管理栄養士による栄養改善講座、歯科衛生士による口腔機能講座及び脳トレ（認知症予防）を加え、内容の充実を図った。

- ・マシントレーニングだけではなく、大勢で楽しめることができ、自宅や集会所等でも気軽にできる健だま運動を事業に取り入れている。
- ・介護予防ボランティアのトレーニングサポーター及び健だま運動指導員を養成し、市民が事業参加者の支援に活動している。
- ・養成した健だま運動指導員を身近な地域のグループなどの活動の場に派遣している。また、健だまの貸出しを行っている。
- ・市のマスコットキャラクターを活用した事業の周知



介護予防ボランティア



マスコットキャラクター「なしべえ」も応援！

6 課題、今後の取組

シニア元気アップ教室事業を拠点に、介護予防ボランティア健だま運動指導員を養成し、地域に派遣している。また、指導員養成研修を地域活動者向けに実施することで、住民主体の介護予防活動を育成・支援している。新たに介護予防に効果のある地域サロン等が立ち上がるなどしているが、活動の活発性について地域間に格差がみられる。

介護保険地域支援事業・生活支援体制整備事業と連携し、更に介護予防の普及・啓発の推進を図っていく必要がある。