

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

健康長寿事業 「らくらく健康塾」

事業概要

人生100年時代、いつまでもいきいきと元気に自分らしく生活できることを目的に、平成23年度から継続して実施している体操教室である。ボールやセラバンドを使い、楽しく気軽に続けられる体操であり、日常生活動作の継続に必要な体力、筋力及びバランス能力の向上のためまた高齢者の閉じこもり予防や認知症予防のために定期的な外出・交流の機会とし、楽しみやりがいを持ち続けられる教室となっている。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
2,600人、790万円
- 継続性のある体操の指導と記録(4月～3月)
ボールとセラバンドを使つての楽しい運動
健康チェックとストレッチ運動を記録シートに記入し毎回提出
- 記録の分析(7月・10月・3月)
委託業者共同で分析し、効果検証
- 見える化
各自の記録を集計。本人の変化と全体の分析結果を本人に提供
- 地域の自主的な介護予防体操への連動
ご近所型介護予防(いきいき100歳体操)への参加、介護予防サポーターとして積極的な活動

事業効果

- 経年的な体力維持、向上がみられる。
- 参加者の運動継続の意識が向上し、介護予防へとつながっている。

その他

- 医療費抑制の効果比較、分析が必要。
- 参加者の固定化
- 地域の介護予防体操との連動のためのマップづくりの必要性