

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

高齢者筋力向上トレーニング事業

事業概要

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、事業の実施による大きな効果を上げている。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
180人(参加定員数)、17,938千円
- 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。
- 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。
 - ・直近の修了者を対象とし、「健だま(ガンバルーン)」を使用した健だま 運動教室(2か月/8回)
 - ・事業を実施していない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
 - ・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(週2回)

事業効果

- 体力測定の結果の平均値は、すべての項目に数値の上昇がみられる。
- 腰痛や膝痛が軽くなった等の主観的効果があった。
- 介護予防ボランティアを養成し、市民が事業を支援している。
- フォローアップ事業の実施により、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。
- フォローアップ事業参加者に介護予防と医療費抑制に関するアンケートを実施する。
- 埼玉県コバトンお達者倶楽部の登録店とし、閉じこもり予防への効果がある。

その他

- 地域の実情に応じた効果的・効率的な介護予防の取組みを推進する観点から、介護予防事業を見直していく必要がある。