

令和4年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

白岡市

1 事業名(タイトル)

シニア元気アップ教室

2 事業概要

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、委託業者、介護予防ボランティア（市民）との協働事業で運営

(2) 会場

介護予防事業拠点施設「いきいきさぼーと」及び市役所篠津分館の2か所において、ウエイトトレーニングマシン、有酸素運動機器等を常設

(3) 事業回数

事業は、年3期（1期/2コース体制/定員15人（いきいきさぼーと）、12人（市役所篠津分館）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
- ・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

3 参加者数

55 人

備考 令和3年度実績

4 予算

14,498 千円

備考 令和4年度

5 事業効果等

(1) 事業効果（令和3年12月生実績）

事業参加者の修了時の体力測定結果の平均値は、次のとおりである。

- ・ 座位体前屈（柔軟性・快適力） 8.2%上昇
- ・ 10メートル速歩（脚の筋力と行動力） 33.6%上昇
- ・ 開眼片足立ち（筋力バランスと調整力） 9.6%上昇
- ・ ファンクショナルリーチ（筋力バランスと調整力） 11.6%上昇
- ・ 握力（筋力レベルと生活力） 17.1%上昇
- ・ Time up to go（筋パワーと行動力と調整力） 18.0%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が上昇している。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、次のような感想を得られた。

- ・ 運動に対する理解が深まり大変良かった。
- ・ 食事が美味しくなった。
- ・ 身体が軽くなった。これからも続けていきたい。
- ・ この事業を家族や友人に勧めたい。
- ・ 友人や仲間が増えた。
- ・ 足腰が強くなった。
- ・ 運動習慣ができたことにより。糖尿の数値が正常になった。
- ・ 生活の中に楽しみができた。

(3) フリートレーニングの参加状況

参加延べ人数及び実施日数については、次のとおりである。

- ・ マシントレーニング 延べ2,391人 / 107日

6 その他(課題等)

これまでの拠点の1つであった旧保健センターの耐震性の問題から取り壊しが決定し、令和4年9月に市役所篠津分館に拠点を移して事業を実施している。

フリートレーニングの実施に当たっては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため利用人数に制限をかけており、事前予約制としている。また、新たな拠点である市役所篠津分館は、従来の旧保健センターと比較すると会場が手狭であるため、利用者からは利用がしづらいとの意見がある。

上記の状況から、今後の事業運営について見直しをする必要がある。

7 写真・グラフ等

