

令和5年度「健康長寿に係るイチオシ事業」(概要版)

市町村名

白岡市

1 事業名

シニア元気アップ教室

2 事業概要

- 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
- 本事業は、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

3 事業内容

○参加者規模・予算 132人、14,454,720円

(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/各会場午前・午後の4コース体制/定員12人（いきいきさぼーと）、10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

4 事業効果

(1) 事業効果

事業参加者前後で身体測定及び体力測定を実施。身体測定では、事業参加後に筋肉率・基礎代謝・骨量の増加がみられた。

体力測定では、座位体前屈（柔軟性・快適力）・10メートル速歩（脚の筋力と行動力）・開眼片足立ち（筋力バランスと調整力）・ファンクショナルリーチ（筋力バランスと調整力）・握力（筋力レベルと生活力）・Time up to go（筋パワーと行動力と調整力）の項目すべてで事業参加前より良い結果が得られた。

(2) 主観的効果

修了時に参加者へのアンケートを実施。「足腰が強くなった」、「運動習慣ができたことで糖尿の数値が正常になった」、「身体が軽くなった。これからも続けていきたい」、「食事が美味しくなった」、「友人や仲間が増えた」、「この事業を家族や友人に勧めたい」、「生活の中に楽しみができた」等の感想が得られた。