

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

川島町

1 事業名

かわべえいきいき体操～通いの場における健康づくり～

2 事業概要

本町では、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも生活できる町づくりを目指し、介護予防に向けた健康づくりに取り組んでいる。かわべえいきいき体操は埼玉県地域包括ケアシステムモデル事業の一つとして開始した。埼玉県が推奨している「ご近所型介護予防体操」を活用し、虚弱な高齢者を対象に、おもりと椅子を使った筋力アップの体操を実施している。高齢者が歩いて通える集会所単位で実施しており、筋力アップの体操だけでなく、地域住民のつながり、見守り、支え合いを目的とする「地域住民の通いの場」としての役割がある。高齢化が進む中、通いの場の充実により、健康寿命の延伸と医療費・介護サービス費の適正化を目指す。新型コロナウイルス感染拡大をきっかけに、活動の中止等があったが、現在は全会場で再開し継続した活動ができるようになった。現在は町内で全22か所の集会所で活動が行われており、うち3か所は今年度に立上げを行った。

また、埼玉県歯科衛生士会、埼玉県栄養士会と協力してフレイル予防事業を実施し、筋力アップの運動と合わせ、口腔機能、栄養面での健康づくりに取り組んでいる。

3 事業内容

(1) かわべえいきいき体操

- ①体力測定：年1回、理学療法士の支援をうけ、各会場で実施している。
- ②健康づくりに関するチラシや動画の公開：自宅でできる健康づくりのポイントをまとめたチラシと体操動画をホームページに掲載している。
- ③かわべえいきいきサポーターフォローアップ講座（8月開催、2月予定）：体操の振り返りとサポーター同士の情報交換を実施。
- ④かわべえいきいきサポーター養成講座（8月開催）：理学療法士による全8回の講座を実施。町職員による健康長寿サポーター養成講座をあわせて実施した。

(2) フレイル予防口腔・栄養相談

通いの場の参加者を対象に、フレイル予防を目的として、口腔・栄養それぞれの相談を実施している。フレイル予防は、運動機能だけではなく口腔・栄養と様々な視点からの対策が必要なため、歯科衛生士・管理栄養士の指導を取り入れた。

4 事業効果

【体力測定による測定結果】

通いの場では、立上げ後、定期的に体力測定を実施している。

頻度は、立上げ時、立上げから3カ月後、6カ月後、12カ月後、それ以降は1年に1度同様の内容の測定を行い自身の体力の変化を可視化している。

・体力測定項目

- ①片足立ち（開眼した状態で片足立ちを行い計測）
- ②立上がり（30秒間に椅子から何回立ち上がったか計測）
- ③3m往復歩行

・測定結果

①立上げ時（初回）通いの場22か所平均

年齢（平均）	76.1歳
片足立ち（右）	32.1秒
片足立ち（左）	33.8秒
片足立ち（平均）	33.0秒
立上がり	18.6回
3m往復歩行	7.4秒

②2年後 通いの場17か所平均

年齢（平均）	76.9歳
片足立ち（右）	43.0秒
片足立ち（左）	39.6秒
片足立ち（平均）	41.3秒
立上がり	23.3回
3m往復歩行	6.6秒

立上げから2年経過していない会場もあるため、初回は22か所の平均、2年後は17か所の平均となっているが、体力測定の全項目で2年後の結果が初回を上回る結果となった。