

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

AAAトレーニング教室

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

高年者がいつまでも元気に過ごすための筋力維持向上を図ることを目的とした事業

教室終了者に効果を実感してもらい、トレーニングを継続していくための意識を高める

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数・予算

32人、75万円

● 対象年齢

町内在住の50歳以上の者で全日程参加できる者

(要介護認定・要支援認定を受けていない者で医師に運動を止められていない者)

● 内容

大東文化大学スポーツ・健康科学部の指導による油圧式トレーニング機器を使用した教室を週2回3ヶ月間行う。教室開始時と最終時に体力測定を行い効果を見る。

その結果から筋力維持向上のトレーニングを生かすアドバイスを専門教授から受ける。

事業効果

● 転倒予防効果 教室終了後の効果の実感

● 教室終了後に活動グループに参加し継続してトレーニングを行う。