

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

シニア元気アップ教室

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、脳トレ（認知症予防）事業を実施し、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)、14,455千円
- 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。
 - ・事業の空き時間を活用した、フリートレーニングの設定
 - ・定期的な体力測定、体組成計による身体測定、口腔機能評価の実施
 - ・ショート教室(ストレッチ、健だま体操、セラバンド、ラダー、バランス体操)の実施
 - ・介護予防ボランティアである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

事業効果

- 体力測定の結果の平均値において、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、階段の昇り降りが楽になった、友人や仲間が増え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。また、ボランティアとして参加することによって、ボランティア自身の介護予防に繋がっている。
- 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。

その他

住民主体の介護予防活動を育成及び支援するため、シニア元気アップ教室事業を拠点に、介護予防ボランティア健だま運動指導員を養成し、地域に派遣している。