

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

元気モリモリ体操でコロナ禍でも町民と一緒に歩む健康増進・介護予防

事業概要

- 平成17年に介護予防教室として始めた「元気モリモリ体操」を、各地区にクラブ化、町民の健康増進および介護予防を目的として実施し、今年で開始から15年目となる。
- 本事業の筋力トレーニングは、群馬大学と鬼石町(現・藤岡市)による「鬼石モデル」として効果が実証されているものである。
- 本事業は、町民が主体となって行い、町の高齢者人口の約10%が参加している。
- 令和2年度からは高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施として、医療専門職の派遣の拡充を図っている。町民の健康増進、介護予防を行っている。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算 240人(見込み)、275万円
- 地域包括と連携した毎戸配布による発信(令和2年4～5月)
- 緊急事態宣言中の元気モリモリ体操の動画作成(YouTube 配信、DVD・CD 化)(令和2年5月)
- 再開前のサポーターへ感染対策の講話(令和2年6月)
→感染対策の具体的な実施方法について講話を保健師が行った
- 月に1回の保健師による健康教育(令和2年6月～)
- 再開後における保健師による欠席者の把握と体調確認(令和2年6月～)
- 体力測定と理学療法士による個別相談の実施(令和2年10～11月)
→緊急事態宣言中の高齢者の体力低下の懸念と、高齢者の一体的実施のポピュレーションアプローチの通いの場への支援を兼ねて実施した
- 理学療法士による講話、管理栄養士による講話(令和2年10～11月)
→町の後期高齢者の医療費の現状から読み取れる町の健康課題について保健師が講話した上でそれに関連した内容を医療専門職が講話した。

事業効果

- 本事業に継続して参加することで、開眼片足立ちの筋力の維持に寄与している可能性が考えられた
- 10年以上元気モリモリ体操を続けている後期高齢者は、握力の維持・向上に効果的な可能性が示唆された。

その他

- 体力測定データを国保連や広域連合、大学などの専門機関と協同して、医療費や介護給付費なども踏まえて、より深い検討を行っていく予定である。