

令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオン事業」

市町村名

越谷市

1 事業名(タイトル)

ロコモ予防教室

2 事業概要

超高齢社会を迎える日本において、運動器の機能維持及び向上を図り、介護予防や寝たきりの防止を図ることは「健康寿命」を延伸させるための重要な課題の1つである。「ロコモティブシンドローム」は加齢や生活習慣により運動器の機能が低下することで日常生活に支障をきたし、介護が必要となる危険性が高い状態をいう。そこで、「ロコモティブシンドローム」についての基礎知識を身につけ、予防のためのトレーニング方法やその必要性について理解し、運動器の機能低下を予防することにより、市民の健康増進に寄与することを目的とした教室を実施した。運動の必要性を理解する為、「ロコモティブシンドローム」についての基礎知識を学ぶことからはじめ、その知識をもとにトレーニング方法を指導し、体の動きを体現し易くなるよう教室の内容を組み立てている。また、事業の参加時にミニ体力測定・体組成の計測を行い、現在の身体能力を参加者に可視的に提供し、参加者が自らの生活習慣を振り返り、身体能力に応じた行動目標を立て、目標達成に向けた実践に取り組むきっかけを作り、生活習慣の改善が継続されるようにする。続できるよう事業内で支援した。会場は開催時期をずらして市内数か所で実施、また「埼玉県コバトン健康マイレージ」の所属ポイントを付与した。

【教室内容】

- ・ロコモティブシンドロームについて講話
- ・身体能力の計測
- ・ロコモーショントレーニング等

3 参加者数

12 人 備考

4 予算

10 千円 備考

5 事業効果等

●効果が見えにくい（総合的な健康増進効果の把握が難しい）

参加者の感想を聞くことはできるが、予防のための教室であるため、現時点で介護状態でない方たちを対象としており、総合的な健康増進効果把握・医療費の検証には至らない。

個人レベルでは現状の身体機能を実感する機会となっており、講義を組み合わせることで、行動変容の布石になっているように思われるが、縦断的に個人のデータを追うことは出来ず、事業の効果検証は難しい。

6 その他(課題等)

●参加者の確保（参加者を拡大することが課題である。）

ロコモ予防には若い世代への働きかけも重要であり、40歳以上の市民を対象として事業を実施しているが、60・70歳代の参加者が多く、中年期の参加が少ない。

7 写真・グラフ等

●資料なし