

健康長寿に係る先進的な取組事例

白岡市

～高齢者筋力トレーニング事業～

1 取組の概要

当市では、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事業を実施し、事業の実施による大きな効果をあげている。

(1) 事業体制

市が実施主体となり、委託事業者、介護予防ボランティア（市民）との協働体制で運営している。

(2) 会場

市の東西に位置する介護予防事業拠点施設「いきいきさぼーと」及び保健センター分館をウェイトトレーニングマシン、有酸素運動機器等を常設した介護予防事業の拠点会場とした。



介護予防事業拠点施設「いきいきさぼーと」

(3) 事業回数

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。



(4) 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。

- ・直近の修了者を対象にした「健だま（ガンバルーン）」を使用する健だま運動教室（2か月／8回）
- ・事業を実施していない施設の空き時間を活用したフリートレーニング時間の設定
- ・定期的な体力測定と体組成計による身体測定の実施
- ・ショート教室（ストレッチ等）の実施
- ・介護予防ボランティアの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（週2回）



健だま運動



フリートレーニング

2 取組の契機

(1) 当市の高齢化率

平成25年度末の65歳以上の人口は、12,156人となっており、総人口51,388人から算出した高齢化率は23.66%となっている。

(2) 介護保険法の改正

平成18年4月の介護保険法の改正により、被保険者が要介護状態等となることを予防するために必要な事業を市が行うことになった。

(3) 介護予防事業の実施施設

保健センターの移転に伴い、空館になった保健センター分館の一部にウエイトトレーニングマシン、有酸素運動機器等を設置し、介護予防事業を実施するための拠点会場とした。

また、介護保険サービスを提供していた在宅介護支援施設の事業転換に伴い、平成24年度から介護予防事業拠点施設「いきいきさぼーと」を新たに開設した。

現在、市内の介護予防事業拠点施設は2か所であり、市内において東西のバランスの取れた実施会場の設置をしている。

3 取組の内容

事業名	高齢者筋力向上トレーニング事業
事業開始	平成16年度

年 度	平成26年度	平成25年度
事業予算額	16,924千円	16,507千円
参加定員数	180人(参加173人)	180人(参加150人)

(1) 見える化

- ①本人に提供している測定結果に全国・参加コース平均・個人の数値をグラフ表示し、比較できるようにしている。
- ②本人に測定結果を提供する際に数値の良い点、悪い点の評価を伝え、今後の運動方法の助言をしている。
- ③同一コースの参加者同士で測定結果を確認し合うことで、自分自身の身体状況を認識（気づき）させる機会を与えている。
- ④助言を受けた点の改善に取り組めるように、フォローアップ事業としてフリートレーニングの時間を提供するとともに、指導員からの個別指導や助言を受けられる体制を整えている。

(2) 継続性

事業を開始した平成16年から平成26年11月末までの事業修了者数の合計は1,050人。継続率は約10%になるが、現在も事業開始時の修了生の10人以上がフォローアップ事業に参加している。

自主グループについては、修了者同士（主に事業参加の同期）での交流があるとは聞いているが、詳細についての把握はしていない。

4 取組の効果

(1) 事業効果

事業参加者の修了時の体力測定の結果の平均値は、次のとおりとなっている。

- ・座位体前屈（柔軟性・快適力） 10.0% 上昇
- ・10メートル速歩（脚の筋力と行動力） 17.5% 上昇
- ・開眼片足立ち（筋力バランスと調整力） 25.8% 上昇
- ・ファンクショナルリーチ（筋力バランスと調整力） 10.5% 上昇
- ・握力<右>（筋力レベルと生活力） 7.8% 上昇
- ・Time up to go（筋パワーと行動力と調整力）

23. 7% 上昇

下肢筋力だけではなく、それ以外の筋力強化のトレーニングメニューを取り入れているため、すべての項目の数値に上昇がみられるが、特に歩行種目の効果が顕著に現れている。

(2) 主観的効果

修了時に参加者へのアンケートを実施し、次のような感想が得られた。

- ・事業を通じて身体状況や生活状況が良くなった。
- ・腰痛や膝痛が軽くなった
- ・階段の昇り降りが楽になった
- ・長い距離を歩けるようになった
- ・生活の中に楽しみが増えた
- ・外出することが増えた
- ・友人や仲間が増えた
- ・この事業を家族や友人に勧めたい

このことから、満足度、介護予防啓発度が高い事業であると考えている。

(3) フリートレーニングの状況

参加延人数及び実施日数については、次のとおりとなっている。

- ・マシントレーニング 延べ20,259人 / 245日
- ・健だま教室 延べ 2,654人 / 97日

フリートレーニング利用者へのアンケートの1回目対象者数は200名（各施設100名）。2回目のアンケートを12月に実施しているため、現段階での前後を比較したデータ等の提供ができない。

このアンケートは、医療保険担当課に個別の医療費の増減に関する照会をするといった具体的な検証は行わず、フォローアップ事業参加者の主観的健康感や通院回数の集計結果に対する考察や総計分析を行う手法にしている。

また、事業の成果を含めてWEBで公表をする予定。

5 成功の要因、創意工夫した点

- ・筋力向上トレーニング事業終了後にフォローアップ事業を実施することで事業サイクルを形成し、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。
- ・介護予防ボランティアのトレーニングサポーター及び健だま運動指導員を養成し、市民が事業参加者の支援に活躍している。
- ・二次予防事業の運動器機能向上プログラムにおいて生活機能が改善した参加者の受け皿になっている。
- ・マシントレーニングだけではなく、大勢で楽しめることができ、自宅でも実施するこ

とができる健だま運動を事業に取り入れている。

- ・フォローアップ事業利用者に対して、運動の回数や通院回数を質問項目としたアンケートを年2回実施し、事業実施による介護予防や医療費抑制に関する検証をしている。
- ・埼玉県が実施する「コバトンお達者倶楽部」の登録店に介護予防事業拠点施設を登録し、気軽に外出するきっかけを作ることにより、「閉じこもり」を防ぐことを目的としている。
- ・市のマスコットキャラクターを活用した事業の周知



介護予防ボランティア



マスコットキャラクター「なしべえ」も応援！

6 課題、今後の取組

地域の実情に応じた効果的・効率的な介護予防の取組みを推進する観点から介護予防を見直していく必要がある。

また、リハビリテーション専門職を活かした自立支援に資する取組みを推進し、介護予防を強化していかなくてはならない。



フリートレーニング利用者への 健康に関するアンケート

- ① あなたの年齢を教えてください。 (該当する項目に○)
・ 65～69歳 ・ 70～79歳 ・ 80歳以上
- ② あなたの性別を教えてください。 (該当する項目に○)
・ 男 ・ 女
- ③ 現在、あなたは健康だと思いますか。 (該当する項目に○)
・ はい ・ いいえ
- ④ 週3回以上運動をしていますか。 (該当する項目に○)
・ はい ・ いいえ
- ⑤ 現在、あなたは通院していますか。 (該当する項目に○)
・ はい ⇒ 続いて⑥と⑦の質問にお答えください。
・ いいえ ⇒ アンケートは終了です。
- ⑥ どのような傷病で通院していますか。 (例:高血圧、腰痛)
- ⑦ 月に何回通院していますか。
月 回

ご協力ありがとうございました。

アンケートの集計結果を高齢介護課に提供させていただきます。

〇〇〇〇株式会社

