

VI 介護予防

1 男性向け「体力アップ!!若返り講座」

地域社会で活躍する男性参加を促すため、60～70代の男性を対象に、男性が取り組みやすい運動の体験を通して健康づくりの大切さを実感し、自身の健康管理に努めながら、継続的に運動を続けることが出来るようサポートするため実施している。

＜実施状況＞

- (1) 実施日時 10月10日・17日・24日・31日・11月7日・14日
21日・28日（全8回）
- (2) 実施場所 生きがいセンター ホール
- (3) 対象者 60～70代男性（夫婦参加可）
- (4) スタッフ インストラクター1名、保健師1名
（健康チェック・体力測定は追加：保健師1名・事務職1名）
- (5) 周知 広報がまごおりに募集記事掲載、ホームページ、チラシにて周知
- (6) 内容 初回（1回目）
健康チェック（問診・血圧測定・身長・体重・BMI測定）
体力測定（握力・立ち上がりテスト・2ステップ・ロコモ25
開眼片足立ち、TUG（time up go））
- 2回目～7回目
インストラクターによる運動“わかりやすく効果的な筋トレ”
保健師による健康ミニ講話・健診結果に基づく健康アドバイス
最終回（8回目）
健康チェック・体力測定（初回と同じ）
体力測定結果説明・運動継続意欲確認

＜実施結果＞

(1) 参加人数

		実人数	延人数
参加者		15	88
内訳	男性	12	69
	女性	3	19
健康アドバイス実施者		8	8

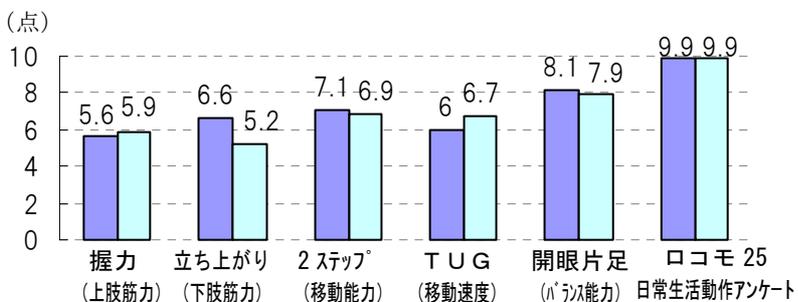
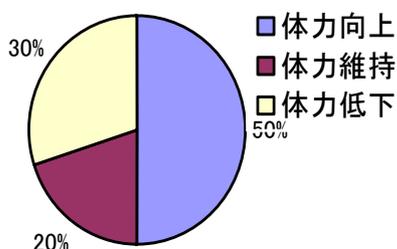
(2) 年齢別内訳（人）

年齢	実人数
60歳代	5
70歳代	8
80歳代	2
合計	15

(3)

体力測定結

果（前後で評価できた人10人）



(4) 教室終了後も運動継続意欲あり 85.7%

2 ロコモ予防体操教室

平成 28 年度に新たに蒲郡市で介護認定を受けた方の原因疾患は、1 位認知症、2 位関節疾患、3 位骨折である。要介護状態を予防するには、これらの疾患を予防するための生活習慣を身につけることが重要である。

転倒予防のため筋力トレーニングやバランス能力の向上を目指した運動と認知症予防のための脳トレを取り入れることで、要介護状態をになる方を減らすため実施する。

<実施状況>

- (1) 実施日時 平成30年1月9日・16日・23日・30日
2月6日・13日・20日・27日（全8回）
- (2) 実施場所 生きがいセンター ホール
- (3) 対象者 60歳以上の方
- (4) スタッフ インストラクター1名、保健師1名
(健康チェック・体力測定は追加：保健師1名・事務職1名)
- (5) 周知 広報がまごおりに募集記事掲載、ホームページ、チラシにて周知
- (6) 内容 初回（1回目）ロコチェック（身長・立ち上がりテスト・2ステップ・ロコモ25）
2回目～7回目 インストラクターによる運動“効果的な筋トレ&脳トレ”
保健師による健康ミニ講話
最終回（8回目）ロコチェック（初回と同じ）結果説明・運動継続意欲確認

<実施結果>

(1) 参加人数

		実人数	延人数
参加者		27	185
内訳	男性	3	24
	女性	24	161

(2) 年齢別内訳

年齢	実人数
60歳代	6
70歳代	15
80歳代	6
合計	27

(3) ロコチェック（初回と最終回で評価できた人 21 人）

	初回（1回目）	最終回（8回目）
立ち上がりテスト	片脚 40cm 以上の方：14 人	片脚 40cm 以上の方：16 人
2ステップ（移動距離÷身長 cm）	参加者の平均値：1.32	参加者の平均値：1.47
ロコモ 25（25 項目の生活動作アンケート）	参加者の平均値：11 点	参加者の平均値：7.4 点
ロコモ度判定※（下記の判定基準）	運動機能良好：7 人	運動機能良好：12 人
	ロコモ度 1：13 人	ロコモ度 1：8 人
	ロコモ度 2：4 人	ロコモ度 2：3 人

※日本整形外科学会で定められたロコチェックを実施（①～③のいずれか一つでも当てはまる場合）

ロコモ度 1：①片脚で 40cm の高さから立ち上がれない、②2ステップの値が 1.3 未満、③ロコモ 25 が 7 点以上

ロコモ度 2：①両脚で 20cm の高さから立ち上がれない、②2ステップの値が 1.1 未満、③ロコモ 25 が 16 点以上

(4) 教室終了後も運動継続意欲あり 100%

3 地域づくりによる介護予防推進支援事業

高齢者が身近な地域で集まる機会を持ち、体操等の介護予防活動を積極的に取り組める機会をつくるため、平成28年度より希望する団体に効果的な介護予防の活動の指導を実施し、教室終了後に住民主体の活動につながるよう支援している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 形原1区 7/6～9/21 毎週木曜日 13:30～14:30
三谷松区 8/31～11/16 毎週木曜日 10:00～11:00
- (2) 実施場所 地区集会所（形原1区：形原1区町内会館、三谷松区：松葉会館）
- (3) 対象者 形原1区と三谷松区の高齢者
- (4) スタッフ 健康づくりリーダー1名、保健師1名、理学療法士1名
（初回と最終回は、保健師1名・事務職1名・包括職員2～3名を追加）
- (5) 周知 広報がまごおりに募集記事掲載、ホームページ、チラシにて周知
- (6) 内容 全12回
初回（1回目）健康チェック（問診・血圧測定・身長・体重・BMI測定）
体力測定（握力・立ち上がりテスト・2ステップ・ロコモ25、開眼片足立ち、TUG）
2回目～11回目
健康づくりリーダーによる体操 水戸黄門体操、ロコモ予防体操等
最終回（12回目）健康チェック・体力測定（初回と同じ）
体力測定結果説明、運動継続意欲、自主活動への気持ちを確認

<実施結果>

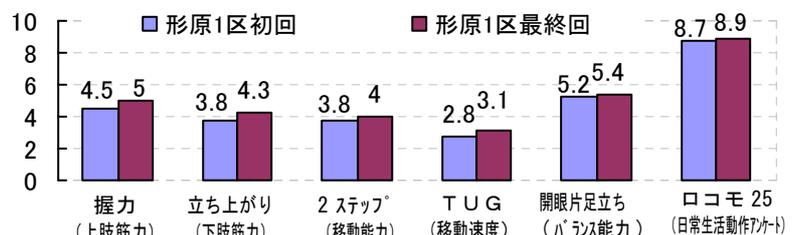
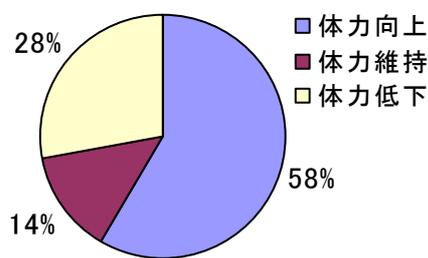
(1) 参加人数 (人)

	実人数	延人数
形原1区（生き生きひまわり会）	30	287
三谷松区（まっば会）	30	265
計	60	552

(2) 年齢別内訳 (人)

年齢	形原1区	三谷松区
60歳代	6	5
70歳代	13	12
80歳代	11	12
90歳代	0	1
合計	30	30

(3) 体力測定結果（初回と最終回で評価できた人37人）



(4) 教室終了後も運動継続意欲あり

71.9%

