

記者発表資料

彦根市
滋賀県 共同発信

～イチオシ「健康しがシリーズ」～

人生100年時代 高齢者の目標実現を目指すための
彦根市「**3か月で元気アップ！トレーニング**」を発信します！

今回は、彦根市「3か月で元気アップ！トレーニング」を紹介します。

この取組は、彦根市が介護予防・日常生活支援総合事業として要支援者・虚弱高齢者向けに実施しています。短期集中的に高い専門性を持つ理学療法士等によるリハビリを行い、廃用症候群*からの早期脱却を目指すプログラムとなっています。

※安静状態が長期に渡って続くことによって起きる、さまざまな身心の機能低下等を指す。



<ここがイチオシ！！>

【体力が改善し、以前の暮らしを取り戻せる】

参加者は、70～90代の、事業対象者(基本チェックリスト*該当者)、要支援1、2の方ですが、教室終了後は握力や片足立ちなど、体力測定のすべての項目でデータが改善されています。また、参加者には、「グランドゴルフを再開できる」、「畑まで歩いて行ける」、「一人で買い物に行けるようになる」など、教室終了時の目標を具体的に立てていただいております、その目標達成状況は、8

割近くなっています。

教室では個別の運動プログラムにも取り組んでいただき、教室終了後は、家事や外出を再開できるようになり、生活全般における活動量を徐々に増やしていきます。

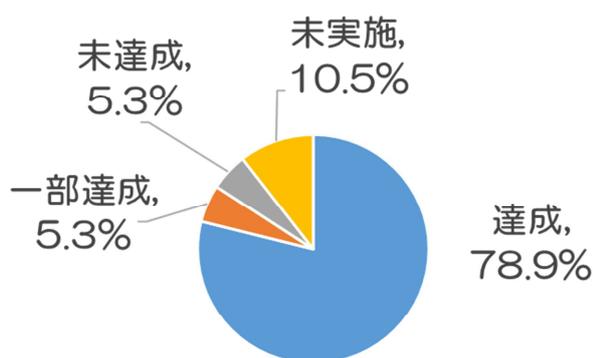
※介護予防が必要である65歳以上の高齢者を早期に発見し、介護を必要とする生活を未然に防ぐため25のチェック項目のこと。

・平成29年度参加者体力測定結果（利用者19人の平均値）

体力測定項目	性別	教室前	教室後	変化
握力 (kg)	男性	24.5	25.5	+1.0kg
	女性	16.5	17.7	+1.2kg
長座位体前屈 (cm)	男性	24.3	27.2	+2.9cm
	女性	29.7	32.7	+3.0cm
片足立ち (秒)	男性	18.0	26.8	+8.8秒
	女性	16.0	21.8	+5.8秒
TUG ※ (秒)	男性	9.5	8.1	-1.4秒
	女性	10.8	9.7	-1.1秒

※歩行能力やバランス能力などを測定する項目。

・平成29年度参加者目標達成状況



【支える側、支えられる側という垣根がなくなるような地域を目指して】

彦根市では「地域づくり」の中に介護予防を位置づけ、介護予防、生活支援、社会参加を別々に捉えず、融合させることが重要と考えています。

たとえば、一人暮らし高齢者のごみ出しを、近所の高齢者が手伝う(生活支援)ことによって、地域社会への参加(社会参加)を通じて、手伝っている本人の生活意欲を高め、結果的に「介護予防」になるという考え方です。

「支える側・支えられる側」という垣根を可能な限り取り払い、「担い手となること＝結果的に予防になる」という考え方で地域づくりを進めたいと考えて

います。

その一躍を担っているのが、彦根市独自で開発した「コツコツ続ける金亀(根^{こんき}気)体操^{たいそう}」という筋力アップと持久力アップのための介護予防体操です。「3か月で元気アップ! トレーニング」の終了者も参加されています。



【体操グループは 100 団体を達成】

「コツコツ続ける金亀(根^{こんき}気)体操^{たいそう}」は、近所の方やお友達など、5人以上から取り組んでいただけます。できるだけ歩いて行ける身近な場所で開催いただけるよう、市では体操教室やリーダー養成などを実施しています。オリジナルDVDも作成しました。

現在では、体操に取り組むグループは 100 団体を超えました。元気な高齢者がどんどん増えるよう、住民主体の介護予防、健康づくりを応援していきたいと思えます。

体操は、「①椅子バージョン」、「②床バージョン」、「③お口の健康編」、「④認知症予防編(コグニサイズ)」、「⑤金亀体操ぷらす(若い世代向け)」があります。
・・・①、②はDVDを配布(配布条件あり)、③～⑤は動画配信しています。

お問い合わせ

彦根市医療福祉推進課 電話:0749-24-0828 FAX:0749-24-5870
E-mail:iryofukushi@ma.city.hikone.shiga.jp