

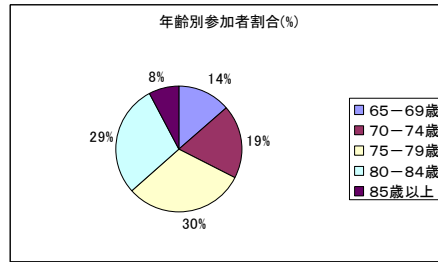
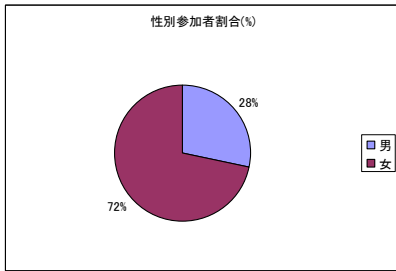
ウェルストーク豊岡 委託事業 1年後のまとめ

1. 介護予防事業

(1) 特定高齢者事業（からだ元気塾）

○対象者…要支援・要介護状態になるおそれのある人

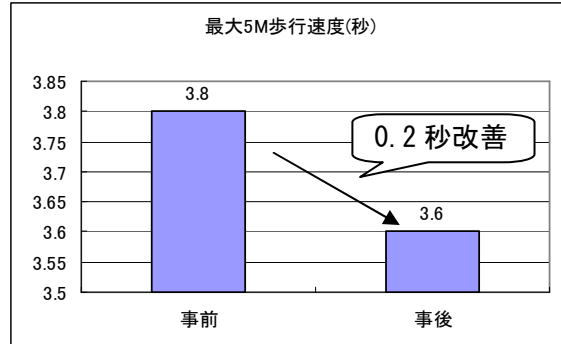
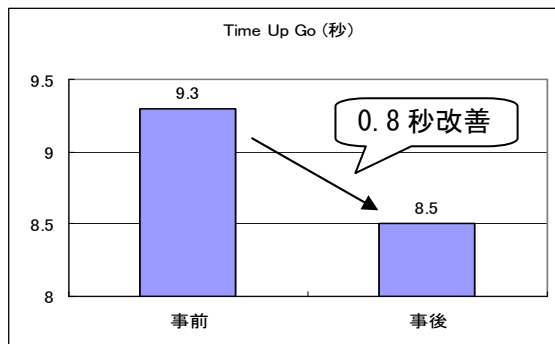
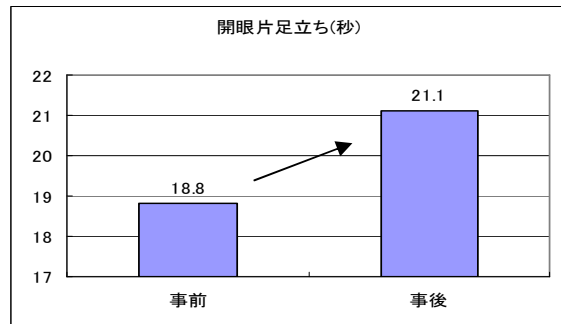
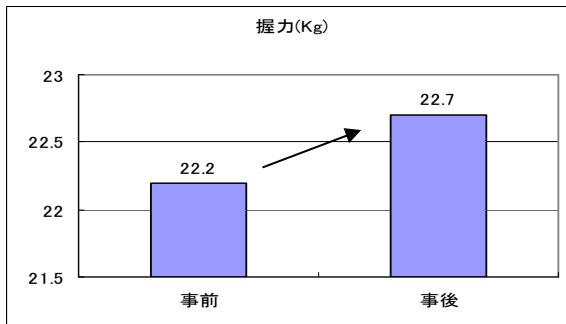
平成23年3月までに事後評価が終了した人117人（男33人・女84人）



体力測定結果

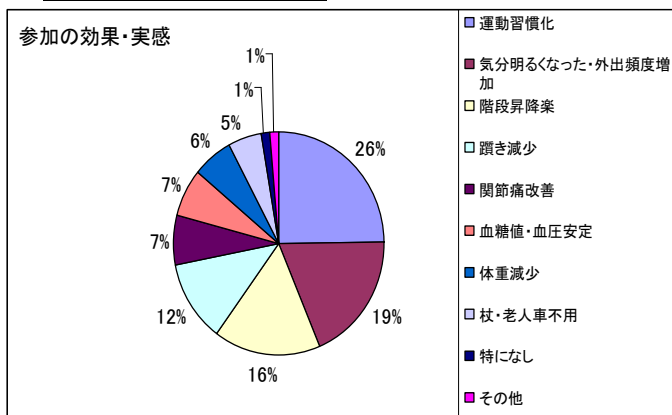
事前…初回の事前体力測定値

事後…5カ月後の事後体力測定値



- Time Up Go(移動バランス複合動作)では平均0.8秒、最大5m歩行速度(移動動作)では、平均0.2秒改善された。
- 歩行速度の速い人ほど転倒リスクが低いとの研究結果もあることからロコモティブシンドローム(運動器の障害のために、要介護になる危険の高い状態)改善に有効な事業である。

参加者アンケート結果

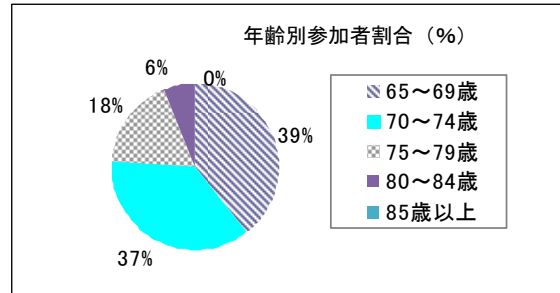
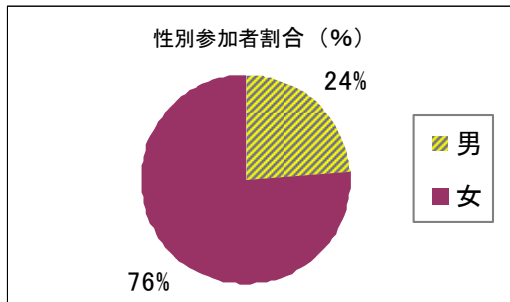


- 参加効果は、「運動習慣がついた」が一番多く、「気分的に明るくなった・外出頻度が増加した」「階段昇降が楽になった」「踵きが減少」が続く。
- 参加者の感想として、参加してよかったと回答した人が、ほぼ100%であった。
- これらの成果を要支援・要介護状態になるおそれのある対象者に意識的に伝えて事業参加につなげる、行動変容アプローチが重要である。

(2) 一般高齢者事業（はつらつチャレンジ塾）

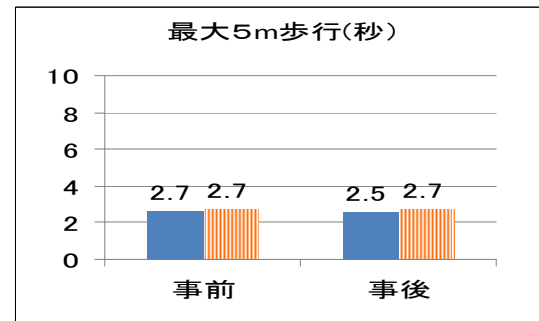
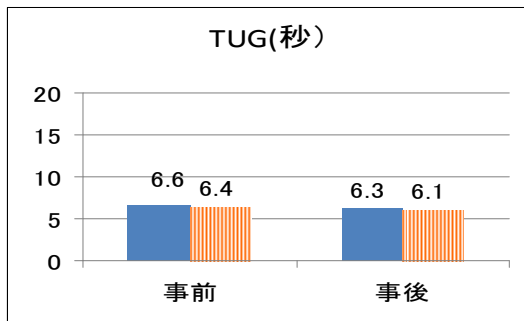
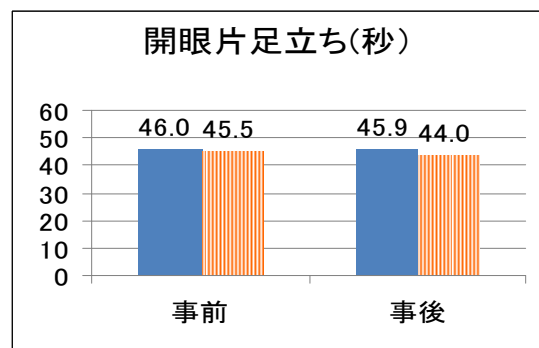
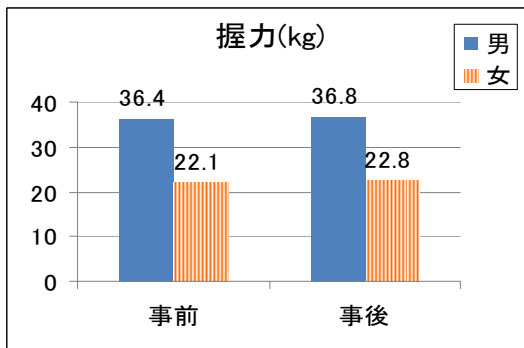
○対象者…運動習慣をつけたい高齢者

平成 23 年 3 月までに事後評価が終了した人 117 人（男 28 人、女 89 人）

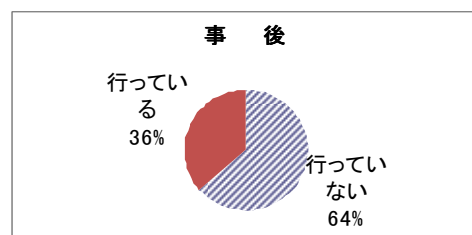
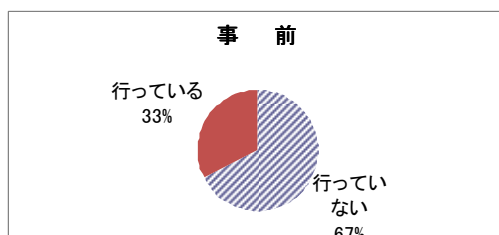


- ・全参加者の 76%が女性。男性の参加者を増やすことが今後の課題
- ・前期高齢者(65～74 歳)が 76%占めている。この年代の体力の維持増進を図ることで、今後の後期高齢者(75 歳以上)の体力向上・健康増進につながると考えられる。

体力測定結果



運動習慣者の割合



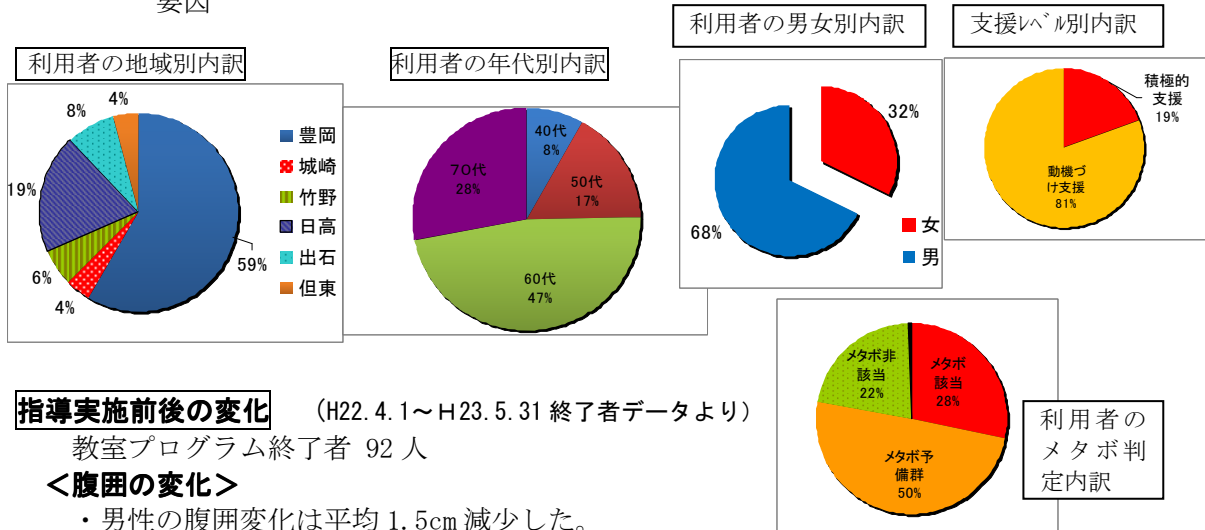
- ・はつらつチャレンジ塾参加者は、体力レベルの高い人が多いこともあり、顕著な改善はみられなかった。
- ・1クール4か月間の教室期間では、運動を習慣づけるレベルに引き上げることは難しく、成果を出すために、現在は教室期間を1クール6か月間に延長している。
- ・この事業は、ウェルストーク豊岡を利用したプール・トレーニングジム・スタジオの混合プログラムであり、この事業への参加がきっかけとなり、卒業後 38 人がウェルストーク豊岡の会員となって、運動を継続している。
- ・今後は、教室時だけでなく、自宅でも運動を継続できるよう、自宅での取り組みについての指導強化も必要である。

2. 特定保健指導事業 ウェルストーク豊岡実施分 ○メタボリックシンドローム予防目的の保健指導

- ・保健指導依頼人数 486人
- ・保健指導利用人数 211人(積極的支援41人、動機付け支援170人)(男143人、女68人)

[利用者内訳]

- ・地域別にみると、豊岡が最も多く53%で、日高、出石、竹野の順に多い。
- ・竹野(13人)但東(9人)など遠方からの利用あり。
- ・年代別では60歳代の利用が多く、予防効果の高い40~50歳代の利用は26%
利用年代の偏位は、市の特定健診者およびメタボ該当者層が60代以降が多いことも要因



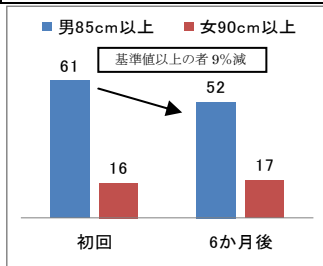
指導実施前後の変化 (H22.4.1~H23.5.31 終了者データより)

教室プログラム終了者 92人

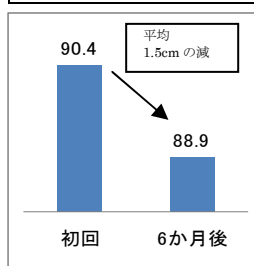
<腹囲の変化>

- ・男性の腹囲変化は平均1.5cm減少した。
- ・評価終了者のうち、腹囲が減少した人は57人(62%)で、最大12cm減少した人があった。
- ・全体的に1~2cmの腹囲減少がみられる。
- ・支援レベル(積極的支援、動機付け支援)による腹囲減少に差はなかった。

腹囲 基準値以上の割合(%)



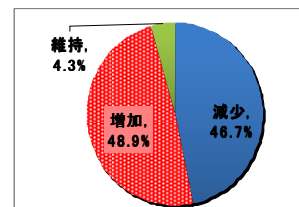
男性腹囲の平均値の変化(cm)



<体重・BMI変化>

- ・評価終了者のうち、体重が減少した人は43人(46.7%)
- ・評価者集団の平均値からみた体重の変化には有意な差は見られないが、個別では最大6.3kg減少した人があった。(70歳代男性)
- ・体重に変化が見られない反面、腹囲変化はあることから考えると、内臓脂肪の減少が推測される
- ・個別では体重減少者の腹囲減少を認める。あわせて運動の実施による筋肉量のわずかな増加が体重増加に影響した可能性も考えられる。

体重の変化



BMIの変化

