

黒潮げんき教室の報告

11月14日～1月30日の毎週金曜日(計11回)、黒潮町保健福祉センターで介護予防事業「黒潮げんき教室」を実施しました。

黒潮げんき教室は、足腰の筋力が低下している方を対象に、各種体操を行い、筋力やバランス能力、柔軟性の向上を通して、転倒予防、介護予防を図ることを目的として実施しました。教室の運営に際しては、黒潮町健康づくり推進委員



の皆さんにサポーターとしてご協力いただきました。

◆参加者

昨年実施した「黒潮町高齢者福祉計画・第6期介護保険事業計画策定のための日常生活圏域ニーズ調査」の結果、運動機能の低下の恐れがあると判定された368人に教室の参加案内文書を送付しました。そのうち、希望のあった21人(平均年齢80歳、最高齢89歳)を参加者に迎えました。

◆内容

週1日の黒潮げんき教室と、自宅での週4日のロコモ体操に取り組みました。

【黒潮げんき教室】

毎週金曜日、保健福祉センターに集合して実施。

- ①ロコクロ体操(黒潮町独自の体操、IWKTVで放送中)
- ②黒潮げんき体操(重りを使った筋力トレーニング)
- ③かみかみ百歳体操(口腔体操)

【ロコモ体操】

- 自宅で月曜～木曜日に実施。
- ①片足立ち(バランス能力アップ)
- ②スクワット(下肢筋力アップ)

◆効果

11月14日と、1月16日に体力測定を実施し、体操の効果を評価しました。

筋力、バランス能力、柔軟性、歩行スピードなどで評価した結果、体力測定に2回とも参加できた19人の方で何らかの数値の改善が見られました。

体力測定 平均値の比較

	11月14日	1月16日
握力(右)	20.5kg	22.7kg
立ち上がり回数 ※1	11.9回	14.2回
タイムアップ&ゴー ※2	11.4秒	9.7秒

※1 立ち上がり回数(下肢筋力の目安)／30秒間でイスに座った状態からの立ち上がりを何回できるか測定。

※2 タイムアップ&ゴー(歩行能力の目安)／イスに座った状態から立ち上がり、3メートル前方の目印まで歩き、折り返してイスに座るまでの時間を測定。

体力が向上した結果、「体が軽くなった」「階段で手すりを頼らなくなった」「散歩ができるようになった」など、生活上の実感として改善が確認できました。

参加者やサポーターとの交流を通して「気持ち明るくなった」「まだまだ頑張ろうと思う」など前向きな気持ちになった方もいました。

また、3か月間、自宅でロコモ体操を続けた結果、運動する習慣がついたことも、大きな効果の一つと言えます。

「筋力づくりは健康づくり」、何歳からでも筋力は向上できます。

来年度も黒潮げんき教室を実施します(佐賀地域では、介護予防事業「寝たきり予防運動教室」を実施します)。対象者には、文書などでお知らせしますので、ぜひご参加ください。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836(直通)

佐賀支所地域住民課 保健センター

☎ 55-7373(直通)