

～ 住民主体の介護予防・集いの場づくり～

集いの場が広がっています

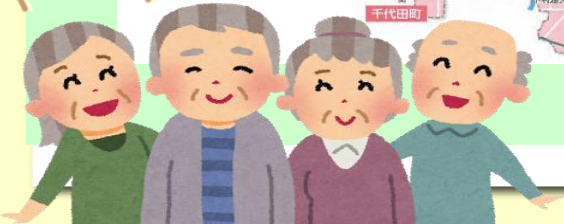
当初 (H30) 11ヶ所

脊振町 11ヶ所

現在 87ヶ所 !!

神埼町 46ヶ所

千代田町 30ヶ所



R7 神埼市版のDVDを制作!



階段の昇り降りが楽になりました!!



週1回みんなに会えるのが楽しみです!



持続可能に向けた取り組み

市が地区を支える3つのサポート



立ち上げ支援

説明会・体験会の開催と3か月間の立ち上げサポート



継続支援

半年・1年後の体力測定と2年目以降は年1回定期フォロー

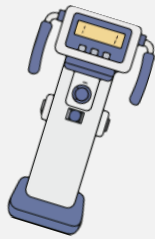
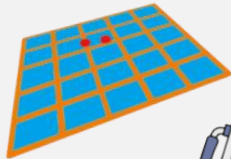


交流集会  
物品貸出

年1回の交流集会・体組成計・いごてだま・輪投げ・おもりの貸出



交流集会の様子

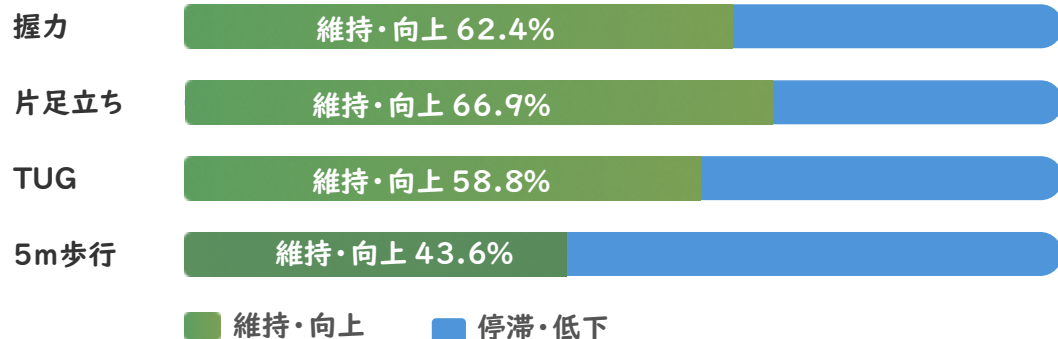


～ 住民主体の介護予防・集いの場づくり ～

事業効果

データが示す事業の有効性

体力測定 (R6-R7比)



握力・片足立ち・TUGは約6割が「維持または向上」

基本チェックリスト (R7実績)

足腰の衰えのリスクが低い対象者

約80%



InBody (R7実績)

R7から導入

SMI (骨格筋指数) 正常維持

約50%



項目	対象の能力	把握できる内容
握力	筋力	全身の筋力の傾向
片足立ち	バランス能力	転倒しやすさ、姿勢保持能力
タグ TUG	移動動作の総合力	立つ・歩く・方向転換する力、生活動作の安定性
5m歩行	歩行能力	移動能力、外出・横断歩道歩行などの実用性

SMIの数値が悪く、握力・歩行能力等が低いと...

サルコペニアになる可能性が!



要介護リスク

男性 1.6倍 | 女性 1.7倍

死亡リスク

男性 2.0倍 | 女性 2.3倍

※サルコペニア…加齢による筋肉量の減少および筋力が低下している状態 (疾患)

出典: 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所

百歳体操で、いきいき元気な毎日を!!