

中野市老人福祉計画・第8期介護保険事業計画における令和4年度実績

総人口と高齢者人口・高齢化率

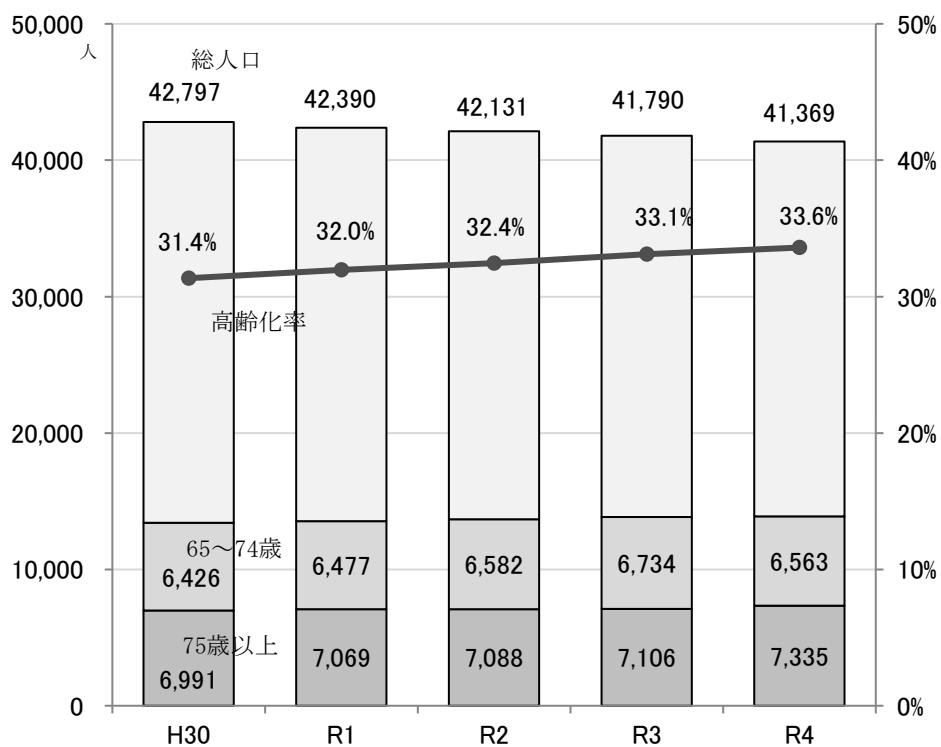
中野市の総人口は減少傾向にあります。一方、高齢者人口は増加傾向にあり、令和4年度の高齢化率は33.6%となっています。

(単位：人、%)

区分	令和4年度			
	計画	実績	実績－計画	実績／計画
総人口	41,327	41,369	42	100.1
65歳以上	13,656	13,898	242	101.7
75歳以上	7,414	7,335	△79	98.9
高齢化率	33.0	33.6	0.6	

※ 人口実績数値：長野県毎月人口異動調査（令和4年10月1日現在）による。

〔実績値の比較〕



要介護（支援）認定者数

前年度の実績値と比較すると、介護度別では増減がありますが、全体では要介護・要支援とも認定者数は増えています。

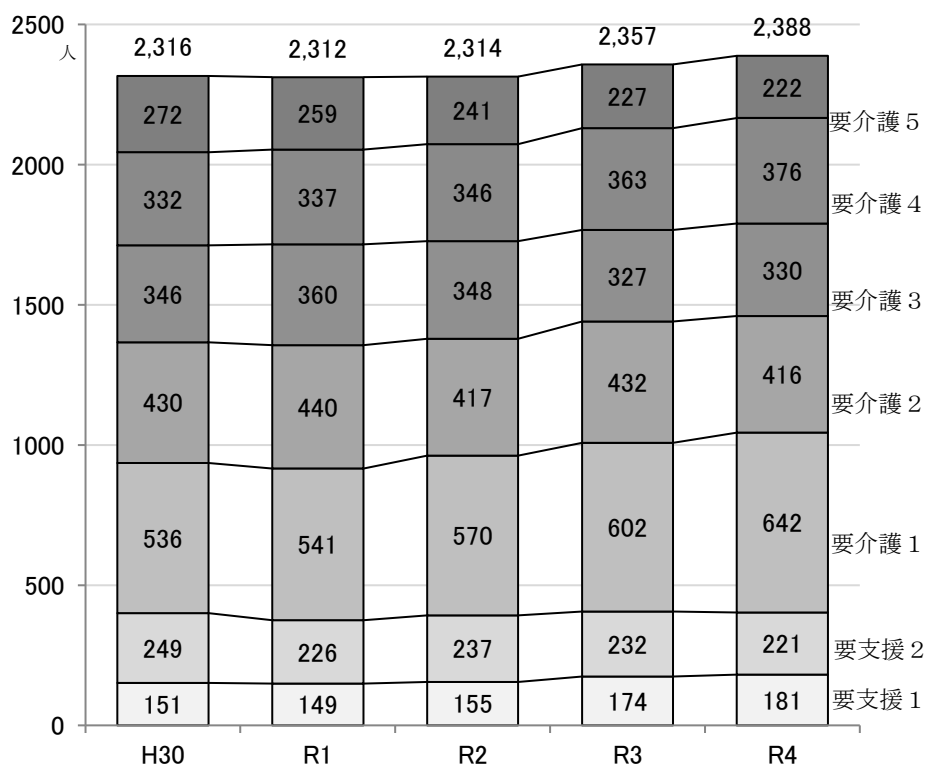
〔要介護（要支援）認定者数〕

（単位：人、％）

区分		令和４年度			
		計画	実績	実績－計画	実績／計画
要支援	1	157	181	24	115.2
	2	241	221	△20	91.7
		398	402	4	101.0
要介護	1	604	642	38	106.2
	2	424	416	△8	98.1
	3	363	330	△33	90.9
	4	343	376	33	109.6
	5	231	222	△9	96.1
		1,965	1,986	21	101.0
合計		2,363	2,388	25	101.0

※ 認定者数実績数値：介護保険事業状況報告（令和４年９月 月報）

〔認定者数の実績〕



認定率

認定率は、ここ数年ほぼ横ばいで推移しています。

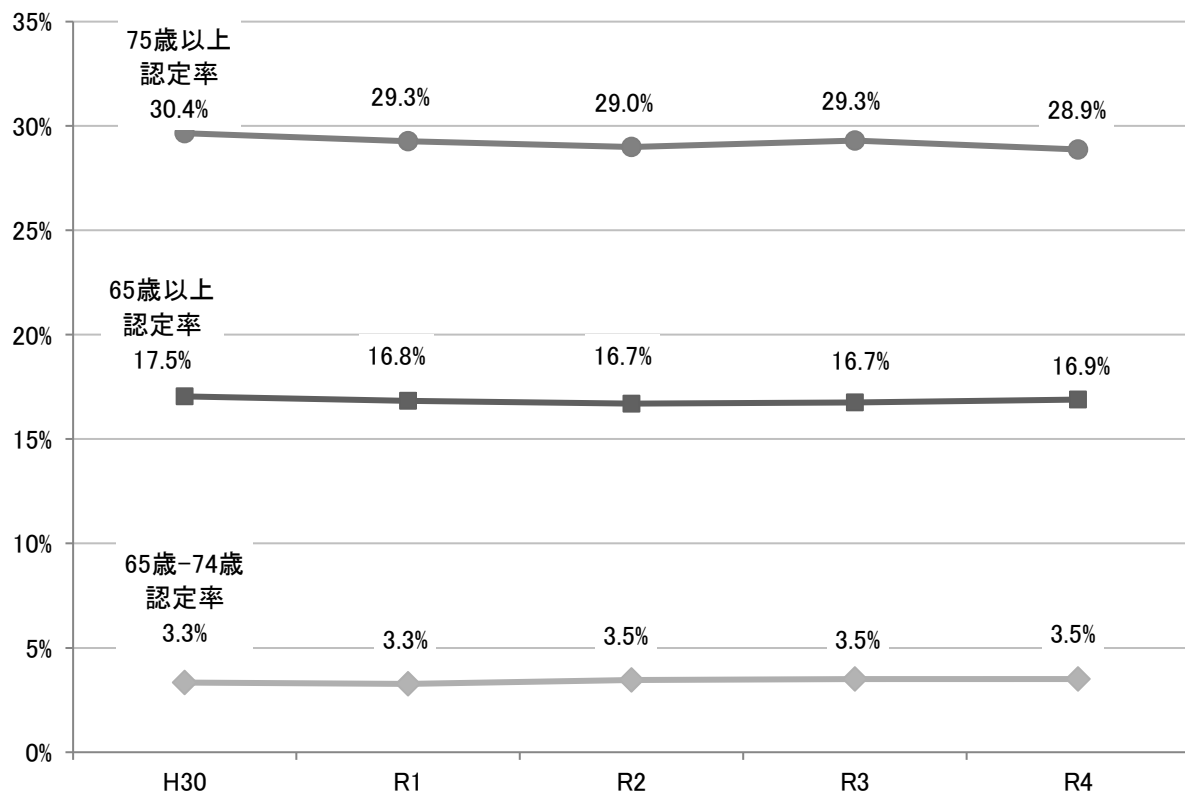
〔認定率〕

(単位：人、%)

区分	令和4年度		
	人 口	認定者数	認定率
65 歳以上	13,898	2,348	16.9
65 歳～74 歳	6,563	230	3.5
75 歳以上	7,335	2,118	28.9

※第2号被保険者（40歳～64歳）の認定者数は40人です

〔実績値の比較〕



介護サービス利用者数

【 居宅介護サービス 】

「訪問リハビリテーション」、「通所介護」、「通所リハビリテーション」は、近年減少傾向にあり、計画値及び前年度の実績値を共に下回っています。

「居宅療養管理指導」、「短期入所生活介護」、「特定施設入居者生活介護」は、実績値が計画値を大きく上回っています。

(単位：人数(延べ)、%)

サービス種類	令和4年度 計画値 ①	令和4年度 実績値 ②	対比 (②/①)	令和3年度 実績値 ③	対比 (②/③)
訪問介護	3,912	4,254	108.7	4,178	101.8
訪問入浴介護	216	204	94.4	183	111.5
訪問看護	2,568	2,587	100.7	2,506	103.2
訪問リハビリテーション	960	880	91.7	913	96.4
居宅療養管理指導	1,956	2,516	128.6	2,341	107.5
通所介護	8,568	8,418	98.2	8,467	99.4
通所リハビリテーション	1,800	1,548	86.0	1,619	95.6
短期入所生活介護	2,016	2,401	119.1	2,084	115.2
短期入所療養介護	1,212	1,072	88.4	1,003	106.9
特定施設入居者生活介護	396	489	123.5	448	109.2
福祉用具貸与	10,908	11,273	103.3	10,781	104.6
特定福祉用具販売	168	169	100.6	156	108.3
住宅改修	108	69	63.9	87	79.3
居宅介護支援	15,000	15,292	101.9	14,965	102.2

【 介護予防サービス 】

「介護予防訪問看護」、「介護予防居宅療養管理指導」、「介護予防短期入所生活介護」は、実績値が計画値を大きく上回っています。

(単位：人数(延べ)、%)

サービス種類	令和4年度 計画値 ①	令和4年度 実績値 ②	対比 (②/①)	令和3年度 実績値 ③	対比 (②/③)
介護予防訪問入浴介護	0	0	-	0	-
介護予防訪問看護	144	200	138.9	216	92.6
介護予防訪問リハビリテーション	288	267	92.7	299	89.3
介護予防居宅療養管理指導	24	59	245.8	45	131.1
介護予防通所リハビリテーション	336	271	80.7	349	77.7
介護予防短期入所生活介護	12	28	233.3	29	96.6
介護予防短期入所療養介護	12	2	16.7	0	-
介護予防特定施設 入居者生活介護	12	3	25.0	3	100.0
介護予防福祉用具貸与	2,400	2,617	109.0	2,556	102.4
介護予防特定福祉用具販売	48	37	77.1	45	82.2
介護予防住宅改修	48	30	62.5	26	115.4
介護予防支援	3,156	2,981	94.5	2,967	100.5

【 地域密着型（介護予防）サービス 】

＜地域密着型サービス＞

「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」は、実績値が計画値を大きく下回っています。

(単位：人数(延べ)、%)

サービス種類	令和4年度 計画値 ①	令和4年度 実績値 ②	対比 (②/①)	令和3年度 実績値 ③	対比 (②/③)
定期巡回・随時対応型 訪問介護看護	276	79	28.6	44	179.5
地域密着型通所介護	2,340	2,808	120.0	2,582	108.8
認知症対応型通所介護	492	474	96.3	475	99.8
小規模多機能型居宅介護	612	429	70.1	369	116.3
認知症対応型共同生活介護	1,296	1,326	102.3	1,320	100.5

＜地域密着型介護予防サービス＞

「介護予防認知症対応型通所介護」は、実績値が計画値を下回っています。

(単位：人数(延べ)、%)

サービス種類	令和4年度 計画値 ①	令和4年度 実績値 ②	対比 (②/①)	令和3年度 実績値 ③	対比 (②/③)
介護予防認知症 対応型通所介護	60	27	45.0	28	96.4
介護予防小規模 多機能型居宅介護	0	4	-	8	-
介護予防認知症 対応型共同生活介護	0	0	-	0	-

【施設サービス】

平成30年4月から新たな介護保険施設として介護医療院が創設され、徐々に介護療養型医療施設が介護医療院に転換されています。

(単位：人数(延べ)、%)

サービス種類	令和4年度 計画値 ①	令和4年度 実績値 ②	対比 (②/①)	令和3年度 実績値 ③	対比 (②/③)
介護老人福祉施設	2,916	2,786	95.5	2,792	99.8
介護老人保健施設	2,148	1,888	87.9	2,086	90.5
介護療養型医療施設	144	180	125.0	123	146.3
介護医療院	216	231	106.9	267	86.5

介護（予防）サービス給付費

介護（予防）サービス費全体では、令和４年度の実績値は計画値の93.1%となっています。
また、対前年度実績値では100.0%となっています。

①介護サービス費

(単位：円、%)

サービスの種類	令和４年度 計画値 ①	令和４年度 実績値 ②	対比 (②/①)	令和３年度 実績値 ③	対比 (②/③)
居宅介護サービス	1,928,644,000	1,875,530,421	97.2	1,829,862,695	102.5
訪問介護	249,504,000	239,566,367	96.0	240,458,312	99.6
訪問入浴介護	15,321,000	9,535,436	62.2	8,903,462	107.1
訪問看護	99,945,000	96,761,278	96.8	89,338,391	108.3
訪問リハビリテーション	28,638,000	25,611,287	89.4	25,462,469	100.6
居宅療養管理指導	14,624,000	16,228,349	111.0	15,146,330	107.1
通所介護	650,280,000	598,425,640	92.0	608,175,862	98.4
通所リハビリテーション	117,936,000	95,292,147	80.8	100,754,422	94.6
短期入所生活介護	203,376,000	227,139,746	111.7	204,446,031	111.1
短期入所療養介護	124,176,000	120,492,964	97.0	109,904,628	109.6
特定施設入居者生活介護	60,286,000	73,240,717	121.5	67,662,060	108.2
福祉用具貸与	130,967,000	138,054,267	105.4	127,171,344	108.6
特定福祉用具販売	3,788,000	3,937,412	103.9	3,491,881	112.8
住宅改修	13,066,000	6,906,802	52.9	8,356,121	82.7
居宅介護支援	216,737,000	224,338,009	103.5	220,591,382	101.7
地域密着型サービス	789,605,000	665,124,584	84.2	635,424,297	104.7
定期巡回・随時対応型 訪問介護看護	53,261,000	16,993,108	31.9	9,261,931	183.5
地域密着型通所介護	204,642,000	194,070,173	94.8	188,657,998	102.9
認知症対応型通所介護	62,889,000	41,153,098	65.4	46,296,313	88.9
小規模多機能型居宅介護	137,235,000	79,470,037	57.9	65,375,375	121.6
認知症対応型共同生活介護	331,578,000	333,438,168	100.6	325,832,680	102.3
地域密着型介護老人福祉施設	0	0	-	0	-
介護保険施設サービス	1,454,409,000	1,326,217,145	91.2	1,382,865,322	95.9
介護老人福祉施設	731,505,000	688,312,067	94.1	686,491,573	100.3
介護老人保健施設	598,119,000	506,928,061	84.8	565,183,544	89.7
介護療養型医療施設	38,492,000	45,551,699	118.3	29,153,651	156.2
介護医療院	86,293,000	85,425,318	99.0	102,036,554	-
合計	4,172,658,000	3,866,872,150	92.7	3,848,152,314	100.5

②介護予防サービス費

(単位：円、%)

サービスの種類	令和4年度 計画値 ①	令和4年度 実績値 ②	対比 (②/①)	令和3年度 実績値 ③	対比 (②/③)
介護予防サービス	59,144,000	54,980,814	93.0	57,717,931	95.3
介護予防訪問入浴介護	0	0	-	0	-
介護予防訪問看護	4,175,000	5,124,806	122.7	5,535,187	92.6
介護予防訪問リハビリテーション	8,837,000	7,121,045	80.6	8,019,912	88.8
介護予防居宅療養管理指導	237,000	446,265	188.3	338,976	131.7
介護予防通所リハビリテーション	12,976,000	9,773,419	75.3	12,730,485	76.8
介護予防短期入所生活介護	309,000	1,016,420	328.9	985,742	103.1
介護予防短期入所療養介護	109,000	59,760	54.8	-	-
介護予防特定施設入居者生活介護	413,000	59,064	14.3	38,268	154.3
介護予防福祉用具貸与	11,849,000	14,228,693	120.1	13,268,361	107.2
特定介護予防福祉用具販売	1,210,000	693,019	57.3	897,188	77.2
介護予防住宅改修	4,553,000	2,954,543	64.9	2,498,192	118.3
介護予防支援	14,476,000	13,503,780	93.3	13,405,620	100.7
地域密着型介護予防サービス	1,155,000	1,634,049	141.5	1,523,340	107.3
介護予防認知症対応型通所介護	1,155,000	1,334,538	115.5	1,002,645	133.1
介護予防小規模多機能型居宅介護	0	299,511	-	520,695	57.5
介護予防認知症対応型共同生活介護	0	0	-	0	-
合計	60,299,000	56,614,863	93.9	59,241,271	95.6

③総給付費

(単位：円、%)

区 分	令和4年度 計画値 ①	令和4年度 実績値 ②	対比 (②/①)	令和3年度 実績値 ③	対比 (②/③)
居宅介護サービス費	1,928,644,000	1,875,530,421	97.2	1,829,862,695	102.5
地域密着型介護サービス費	789,605,000	665,124,584	84.2	635,424,297	104.7
施設介護サービス費	1,454,409,000	1,326,217,145	91.2	1,382,865,322	95.9
介護予防サービス費	59,144,000	54,980,814	93.0	57,717,931	95.3
地域密着型介護予防サービス費	1,155,000	1,634,049	141.5	1,523,340	107.3
高額介護（介護予防）サービス費	84,085,000	85,120,649	101.2	88,682,356	96.0
高額医療合算介護（介護予防）サービス費	8,625,000	9,191,733	106.6	9,169,048	100.2
特定入所者介護（介護予防）サービス費	109,251,000	109,768,002	100.5	122,119,114	89.9
審査支払手数料	3,927,000	3,913,202	99.6	3,824,114	102.3
合計	4,438,845,000	4,131,480,599	93.1	4,131,188,217	100.0

介護給付費適正化事業の推進

介護給付の適正化を図ることにより、介護サービス利用者に対する適切な介護サービスを確保するとともに、介護保険制度の安定的な運営につなげるため、介護給付費の適正化を推進します。

【実績・目標】

項 目	令和3年度 (実績)	令和4年度 (実績)	令和5年度 (目標)
ケアプラン点検事業所数	5事業所	5事業所	6事業所

介護予防・日常生活支援総合事業の推進

単身又は夫婦のみの高齢者世帯が今後さらに増加していくと見込まれていることから、要支援者の状態等に応じたサービス利用の促進、高齢者の社会参加の促進や介護予防のための事業の充実による介護認定に至らない高齢者の増加、効果的な介護予防ケアマネジメントと自立支援に向けたサービス実施による重度化防止の推進などが重要です。

高齢者が住み慣れた地域で、できるだけ自立した生活ができるよう、身体の状態や必要性に合わせて様々な介護予防と生活支援サービスを提供します。

(単位：人数(延べ)、%)

サービス種類	令和5年度 計画値 ①	令和4年度 実績値 ②	対比 (②/①)	令和3年度 実績値 ③	対比 (②/③)
訪問介護相当サービス	610	585	95.9	556	105.2
訪問型サービスA	50	49	98.0	28	175.0
訪問型サービスC	60	7	11.7	21	33.3
通所介護相当サービス	2,500	2,359	94.4	2,213	106.6
通所型サービスA	2,400	761	31.7	730	104.2
通所型サービスC					
ちよ筋健脚教室	1,000	400	81.7	229	162.7
プールでちよ筋健脚教室		417		273	
お口きたえて体も元気教室	240	169	70.4	133	127.1
介護予防ケアマネジメント	2,300	2,364	102.8	2,220	106.5

在宅医療・介護連携の推進

疾病を抱えても、自宅等の住み慣れた生活の場で療養し、自分らしい生活を続けられるためには、地域における医療・介護の関係機関が連携して、包括的かつ継続的な在宅医療・介護の提供を行うことが必要となります。

このため、関係機関が連携し、多職種協働により在宅医療・介護を一体的に提供できる体制を構築するため、市が医師会・歯科医師会・薬剤師会等と緊密に連携しながら、地域の関係機関の連携体制の構築を図ります。

【実績・目標】

項 目	令和3年度 (実績)	令和4年度 (実績)	令和5年度 (目標)
多職種連携研修会開催回数	1回	1回	1回

認知症施策の推進

認知症高齢者は今後も増加が見込まれています。認知症は記憶力や判断力の低下に加え、身体機能や生活能力の低下を伴うこともあるため、家族の介護負担が大きく地域全体で支えていくことが重要となります。

認知症に対する地域の理解を一層深めるための取組を進めるほか、本人とその家族を支援する相談支援体制の整備・強化を図ります。

【実績・目標】

項 目	令和3年度 (実績)	令和4年度 (実績)	令和5年度 (目標)
認知症サポーター数	5,774人	6,111人	5,600人
認知症カフェ設置数	5か所	7か所	7か所
認知症初期集中支援チーム員会議開催回数	10回	5回	12回

生活支援・介護予防サービスの基盤整備の推進

単身又は夫婦のみ高齢者世帯、認知症高齢者の増加に対応し、日常生活上の支援が必要な高齢者が、地域で安心して在宅生活を継続していくためには、日常生活を支えるための多様な生活支援等サービスを整備していくことが必要不可欠です。

市が中心となって、NPO、民間企業、協同組合、ボランティア、社会福祉法人等の生活支援等サービスを担う事業主体の支援・協働体制の充実・強化を図ります。

また、高齢者の多様な生活支援や社会参加のニーズに応えるため、地域の実情に応じた柔軟なサービスを提供し、高齢者に優しい地域づくりをこれまで以上に推進します。

【実績・目標】

項 目	令和3年度 (実績)	令和4年度 (実績)	令和5年度 (目標)
高 齢 者 地 域 サ ロ ン 開 催 回 数	128回	128回	60回
地 域 支 え 合 い 支 援 者 養 成 者 数	17人	0人	30人

地域ケア会議の推進

地域包括ケアシステムの構築・推進にあたっては、高齢者個人に対する支援の充実と、それを支える社会基盤の整備を同時に進めていくことが重要です。

地域ケア会議を推進し、医療・介護等の多職種が協働して高齢者の個別課題の解決を図るとともに、介護支援専門員の自立支援に資するケアマネジメントの実践力を高め、地域課題の解決に必要な資源開発や地域づくりにつなげます。

【実績・目標】

項 目	令和3年度 (実績)	令和4年度 (実績)	令和5年度 (目標)
保 健 ・ 医 療 ・ 福 祉 事 例 検 討 会 開 催 回 数	0回	0回	7回
地 域 ケ ア 個 別 会 議 開 催 回 数	3回	12回	10回

介護予防の普及・啓発と活動への支援

住み慣れた地域で暮らし続けるためには、公共サービス以外にも自助努力が必要であることから、すべての高齢者が自主的な介護予防に向けた取組を行う地域社会の構築を目指し、介護予防に関する知識の普及・啓発や地域における自主的な介護予防に向けた活動を育成・支援します。

【実績・目標】

項 目		令和3年度 (実績)	令和4年度 (実績)	令和5年度 (目標)
介護予防情報誌「粹」発行回数		2回	2回	2回
認知症講演会開催回数		0回	1回	1回
健康教育	開催回数	52回	47回	90回
	受講者数 (延べ)	688人	559人	1,000人
さんさん講座	開催回数	15回	21回	23回
	受講者数 (延べ)	338人	629人	1,100人
わかがえり講座	開催回数	28回	36回	36回
	受講者数 (延べ)	253人	313人	720人
ひざ腰らくらく教室	開催回数	23回	5回	－
	受講者数 (延べ)	158人	45人	－
生涯現役 ステップアップ教室	開催回数	5回	－	－
	受講者数 (延べ)	50人	－	－
熟年男の部活動	開催回数	5回	24回	24回
	受講者数 (延べ)	36人	169人	170人
フレ!フレ!介護予防 サポーター養成教室 ～これであなたも 地域でキラリ～	開催回数	12回	14回	14回
	受講者数 (延べ)	118回	98人	120人
地域活動予防活動支援事業		グループ活動支援 28回 体験教室 15回	グループ活動支援 35回 体験教室 37回	グループ活動支援 42回 体験教室 60回
地域リハビリテーション 活動支援事業		16件	15件	60件
介護支援ボランティア ポイント登録者数		42人	45人	60人

地域包括支援センターの運営

地域で暮らす高齢者への介護予防ケアマネジメント、高齢者やその家族への相談や支援、権利擁護の支援、介護支援専門員への支援等、幅広い支援は地域包括支援センターによって実施されます。地域包括ケアシステムの中核拠点として、きめ細かい相談支援体制の充実を図り、運営します。

【実績・目標】

項 目	令和3年度 (実績)	令和4年度 (実績)	令和5年度 (目標)
介護予防支援利用者数（延べ）	2,982人	2,951人	3,000人
総 合 相 談 支 援 相 談 件 数	4,956件	5,115件	5,100件
介護支援専門員連絡会・研修会 開 催 回 数	6回	6回	12回
介護支援専門員に対する 個 別 指 導 等 相 談 件 数	701件	758件	760件

家族介護者への支援

介護保険制度の充実により介護に対する家族の負担は軽減された面もありますが、介護サービスを利用の有無にかかわらず、多くの家族は何らかの負担や不安を抱えているため、介護する家族への支援を行います。

【実績・目標】

項 目	令和3年度 (実績)	令和4年度 (実績)	令和5年度 (目標)
徘徊高齢者家族支援助成件数	0件	0件	1件
高齢者見守り・ 徘徊 SOS ネットワーク事業	利用登録者数	78人	97人
	支援者登録数	543人	544人
介護用品給付事業利用件数	2,361件	2,470件	3,000件
家族介護者交流事業参加者数	71人	58人	65人
介護慰労金給付者数	－	15人	40人

高齢者の居住安定に係る施策との連携

住まいは生活の重要な基盤であり、その中で生活支援サービスを利用しながら個人の尊厳が確保された生活の実現が、保健・医療・介護などのサービスが提供される前提となります。

このため、介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、住環境の整備を促進します。

また、生活が困難となっている高齢者を対象とした住まいの確保や、適切な生活支援体制の確立に努めます。

【実績・目標】

項 目	令和3年度 (実績)	令和4年度 (実績)	令和5年度 (目標)
居宅介護（予防）住宅改修費 支給人数（延べ）	113人	99人	156人
住宅改良費助成人数 （住宅改良促進事業）	8人	2人	7人
養護老人ホームへの入所措置人数	27人	27人	25人

就業支援

高齢化の進展を見据え、元気で働く意欲のある高齢者が今まで培った能力や経験を活かし、生涯現役で活躍が続けられる社会環境を整えていくことが必要です。

シルバー人材センターは、高年齢者の多様な就業ニーズに応じ、地域社会の日常生活に密着した臨時的かつ短期的又は軽易な就業の機会を確保・提供し、併せて生きがいの充実、社会参加の促進により、地域社会の活性化に貢献しています。

【実績・目標】

項 目	令和3年度 (実績)	令和4年度 (実績)	令和5年度 (目標)
中野広域シルバー人材 センター会員数	784人 (うち中野市 587人)	746人 (557人)	900人 (670人)

生きがいづくり・社会参加の支援

今後高齢化が一層進む中、高齢者が生きがいを持ち、自分の能力を活かしながら地域社会に積極的に参加することは、自らの健康維持や介護予防につながると期待されています。

このため、明るく活力ある長寿社会の実現に向けて、関係団体等の活動の支援を通して、高齢者が地域の担い手としての役割の確立や積極的に社会活動に参加できる環境づくりを促進します。

【実績・目標】

項 目		令和3年度 (実績)	令和4年度 (実績)	令和5年度 (目標)
老人クラブ数		25団体	21団体	29団体
老人クラブ会員数		1,019人	884人	1,300人
シルバー乗車券・温泉利用 助成券給付対象者数		11,265人	11,423人	12,240人
高齢者センター 利用者数（延べ）		537人	697人	1,000人
高齢者 祝賀事業	祝品贈呈対象者数	88歳 285人 100歳 14人	299人 22人	339人 35人
	敬老会補助対象者数	10,221人	10,312人	12,240人

その他の支援

高齢者が住み慣れた地域で安心して自立した生活を維持できるよう、多様なニーズに対応しながら日常生活の支援を行います。

【実績・目標】

項 目		令和3年度 (実績)	令和4年度 (実績)	令和5年度 (目標)
訪問理容・美容料助成利用件数		430件	519件	650件
高齢者等歯科保健 推進事業実施者数		120人	149人	430人
緊急宿泊支援事業利用泊数		4泊	0泊	10泊
日常生活用具 給付・貸与事業	火災警報器 設置数	2個	7個	10個
	緊急通報装置 貸与数	11台	17台	20台
要介護高齢者通院費等助成件数		1,570件	1,584件	2,100件
高齢者世帯通院費等助成件数		5,043件	5,037件	5,100件
救急医療情報カード整備世帯数		1,929件	2,034件	1,995件
住宅改修支援事業助成件数		5件	2件	5件
配食サービス利用食数		14,873食	15,950食	20,400食
介護相談員訪問施設数		0件	0件	40件
買物弱者支援事業補助件数		1件	0件	1件

※ 新型コロナウイルス感染症の影響により事業を中止・縮小したことから、実績値が小さくなっているものがあります。

令和4年度 中野市一般介護予防事業

わかがえり教室

全体総括

実人数 34 名

参加中断人数 3 名

延べ人数 313 名

○会場別実施期間

(1) 中央公民館①・体育室

・令和4年6月21日～9月13日 毎週火曜日 9:30～11:30

(2) 中央公民館②・体育室

・令和4年9月7日～12月7日 毎週水曜日 14:00～16:00

(3) 豊田文化センター・会議室

・令和4年12月6日～令和5年3月14日 毎週火曜日 14:00～16:00

○実施回数

全12回×3会場 計36回

※各会場口腔衛生講話2回、食事栄養講話2回含む

○運営形態

健康運動指導士1名、看護師1名、運動サポーター(1～2名)

○参加状況

(1) 3会場

参加人数 34名 中断数 2名(内、一度も出席がない方が1名)

参加延べ人数 309名

男女内訳 男性2名 女性32名 ※教室開始時

最高年齢87歳 最低年齢69歳 平均年齢78.15歳 ※教室開始時

教室平均出席数9回(全12回、中断者含む)

(2) 会場別

①中央公民館①

参加人数 14名 中断数 0名

参加延べ人数 142名

男女内訳 男性1名 女性13名 ※教室開始時

最高年齢87歳 最低年齢69歳 平均年齢78.93歳 ※教室開始時

教室平均出席数12回(全12回、中断者含む)

②中央公民館②

参加人数 9名 中断数 1名

参加延べ人数 83名

男女内訳 男性0名 女性8名 ※教室開始時

最高年齢79歳 最低年齢71歳 平均年齢歳 ※教室開始時

教室平均出席数7回(全12回、中断者含む)

③ 豊田文化センター

参加人数 11名 中断数 1名

参加延べ人数 88名

男女内訳 男性 1名 女性 10名 ※教室開始時

最高年齢 86歳 最低年齢 71歳 平均年齢 79.09歳 ※教室開始時

教室平均出席数 7回（全 12回、中断者含む）

○教室内容

・新型コロナウイルス感染対策

新型コロナウイルス感染症対策として、机、椅子は教室開始前にアルコール消毒を実施。参加者にはマスク着用、入場時検温、アルコールでの手指消毒にご協力いただいた。また教室中は常時換気を行い、更には参加者同士一定距離を確保し接触、対面運動を禁止した。さらに、健康チェック、体力測定時は一人利用ごとに椅子、机の消毒を行った。

・目的

一般介護予防事業対象者に対し、運動器の機能向上を中心としながら、併せて栄養改善、口腔機能の向上などを網羅した総合的なプログラムを提供する。それにより、対象者の生活習慣を改善し生活機能の維持向上を図ることで、要支援・要介護状態に移行しないようにする。

- ・教室内での測定項目は握力、長座体前屈、開眼片脚立位、40cm 立ち上がり、最大一步幅、10m 最大歩行速度の 6 種目とし各会場とも教室 1 回目、10 回目に実施した。血圧測定は教室前に毎回実施した。

- ・宿題提出状況の確認を教室 2 回目～12 回目まで実施した。

※提出状況については体力測定個別データを参照

- ・教室開始前の看護師による問診の他、受付時に宿題などの運動状況に対する個別相談を健康運動指導士が毎回実施した。

・運動指導

フレイルを予防・改善するために必要な身体活動、栄養・口腔機能向上、社会参加を意識した指導を心がけた。

■身体活動

教室内ではストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動を行った。参加者の体力レベルに差がある会場もあったが、低体力者に合わせ負荷が少なくシンプルな動きの種目から始めた。1つの運動に対していくつか強度設定も設け、実施者が体力や体調に合わせて行えるようにした。また、問診時の状態により看護師が逐一血圧測定や問診を行えるようにした。運動のポイントはもちろん、運動の効果を具体的に伝えることで参加者自身がしっかりと目的を持って運動に取り組めるように努めた。教室終了後も自主グループで活動できるようにするため同じ運動を繰り返し行い、正しい運動方法を覚

えられる内容とした。教室が進むにつれ徐々に体力もつき、それに伴い運動強度も少しずつ上げていった。運動が単調にならないようにゲームを取り入れた運動で楽しく鍛えた。

■栄養・口腔機能向上

運動の効果を最大限に引き出すために欠かせない栄養。教室で行った栄養講話の内容を普段の教室時にも伝えた。たんぱく質の摂取や水分補給、バランスの良い食事など参加者の知識が深まったように感じる。

口腔機能向上として口腔体操を口腔衛生講話の回以外にも行った。手軽に行えるため宿題で口腔体操を行う方が多く見られた。

■社会参加

教室に参加してもらうことと参加者同士のコミュニケーションを多く取ることを心がけた。主には脳トレを行う際、ペアやグループで行う種目を頻繁に行い参加者同士の交流を深めた。教室開始前の時間で参加者同士が談笑している会場もあり、教室に来ることが楽しいと感じてもらうことにより教室の参加を促した。

・主な運動内容

脳活性化プログラム(シナプソロジー：個別、ペア、グループ)、準備体操(座位または立位にて動的種目)、座位ストレッチ(上肢、下肢)、座位下肢筋力強化種目(カーフレイズ、トゥレイズ、レッグ EX、レッグレイズ等)、立位下肢筋力強化種目(スクワット、ランジ、ニーレイズ等)、立位動的バランス(フラミンゴ、つぎ足歩行、大股歩き、横歩き、後ろ歩き等)、上下肢複合動的運動(ドレミ DE 体操、水戸黄門スクワット等)

・口腔衛生指導

- | | |
|--------------|--------------|
| (1) 中央公民館① | 3 回目/7 回目に実施 |
| (2) 中央公民館② | 3 回目/6 回目に実施 |
| (3) 豊田文化センター | 4 回目/7 回目に実施 |

教室中 2 回実施。「オーラルフレイル」、「歯周病菌や歯磨きの方法」、「誤嚥性肺炎と舌の使い方」などをテーマとして歯周病菌のチェックおよびケア、誤嚥性肺炎の予防策、歯の磨き方、舌の使い方などをプロジェクター等使用して説明した。口腔内筋力強化体操(舌体操/むすんでひらいて、嚥下体操/富士の山)や唾液腺マッサージも実施した。口腔体操は簡単にできるため資料も用意し、自宅でも行うよう案内した。

※用紙配布：口腔体操の方法、唾液腺マッサージの方法

・食事栄養指導

- | | |
|--------------|--------------|
| (1) 中央公民館① | 4 回目/8 回目に実施 |
| (2) 中央公民館② | 4 回目/8 回目に実施 |
| (3) 豊田文化センター | 3 回目/8 回目に実施 |

教室中 2 回実施。「中野市の現状と高血糖、水分補給について」と「フレイルについて」

をテーマとして高血糖の予防策、水分補給の方法、栄養バランスの良い食事、たんぱく質の摂取方法などをプロジェクター等を使用して説明した。運動だけ行っても栄養状態が悪いと運動の効果を十分に引き出せないことを伝え、運動と食事をセットで考えるようにさせた。一週間の食事を表に書き出し、自身の食事について目に見て確認をすることでより意識を深められるようにした。

※用紙配布：栄養バランスの良い食事、一週間の食事記入表

○宿題提出について (3 会場)

・会場別宿題提出率

3 会場	95.7%
(1) 中央公民館①	100%
(2) 中央公民館②	100%
(3) 豊田文化センター	95.7%

3 会場の平均宿題提出率は 95.7%と非常に高かった。課題の種目数はバランス運動 1 種目、筋トレ 2 種目、ストレッチ 2 種目、健口体操、有酸素運動の計 8 種目を基本とし各自実施してもらった。実施する運動種目や時間は個人差が見られたが自宅で実施すべき課題（運動）があることで日常生活の中に意識的に運動を取り入れて行っていた。日々行う宿題は家事や仕事の合間にも行えるような「ながら運動」を多くし、運動を生活の一部に取り入れやすくすることにより運動の習慣化につなげた。また、反復回数は初めは 1 回でも良いと宿題内容を行うことへのハードルを下げ、徐々に回数を増やすことにより習慣化しやすくした。実施量の少ない方へはスクワットや片足立ちなどの高齢者のロコモ予防に大切な種目だけでも実施するように伝え、最小限の量でも効果が期待できる内容を提案した。最初は運動強度「弱」で行っていた方も教室後半では「強」で行えるなど筋力や柔軟性の向上がみられた。事前に決められている宿題以外に教室で行った運動を宿題として取り入れる方が増えるなど、運動の成果を実感し自分に必要な運動を積極的に行うことで運動習慣が身に付き始めていた。教室の開催時期により屋外での運動（ウォーキングや自転車等）実施が十分にできない方もいたが、各自可能な範囲で積極的に動かれていた。宿題についての質問はコメント欄に記入してもらい、教室前の個別相談時に確認を行い口頭で説明をして対応した。実施状況により花丸を記入すると嬉しそうであった。

○体力測定について (3 会場)

- ・握力、長座体前屈、開眼片脚立位、40cm 立ち上がり、最大一步幅、10m 最大歩行速度の 6 種目を教室中、各会場とも 1 回目（欠席者は 2 回目）、10 回目（欠席者は 11 回目）に実施した。
- ・初めに握力、長座体前屈、開眼片脚立位、40cm 立ち上がり、最大一步幅の 5 種目を行い、最後に 10m 最大歩行速度の測定を実施した。
- ・握力（全身筋力）は握力計を用意し、左右それぞれ 1 回ずつ実施した。
- ・長座体前屈（柔軟性）は長座体前屈計を用意し、2 回計測し良い方の記録を記載した。

- ・開眼片脚立位（バランス能力、下肢筋力）はストップウォッチを用意し、左右 1 回ずつ計測を実施した。記載は支えている足側の結果として記載した。
- ・40cm 立ち上がり（脚力）は 40 cm の台を用意し両脚立ち、片脚立ち（左右）を実施した。片脚のみできた場合は○を、できなかった場合は×を記載した。
- ・最大一步幅（動的バランス能力）はメモリがついているマットを用意し、左右それぞれ 1 回ずつ実施した。転倒に留意するため手すりがある付近で計測を行った。
- ・10m 最大歩行速度（歩行速度）は 10m の歩行距離に加え、それぞれ 2m の助走、減速区間を設けた合計 14m の直線距離を用意し、1 回実施した。
- ・アンケートは健康状態、心の健康状態、食習慣、口腔機能、体重変化、運動・転倒、認知機能、喫煙、社会参加、ソーシャルサポートの 15 問を選択方式で実施。受付時にチェック用紙を配布し教室開始までの待ち時間や休憩中に各自実施した。
- ・体力測定所要時間は 30～40 分程度。

○体力測定結果について

※体力測定結果は体力測定個別データ、種目別測定結果を参照

【握力】

・改善者 28 名中 20 名。半数以上の方が向上した。理由として教室内で行った下肢の筋力トレーニングを宿題種目として継続的に行っていただいたこと。また、既存の宿題種目以外にも筋力トレーニングを教室内で行い、自宅で行っていただいたことにより全身の筋力が向上したと考えられる。

【長座体前屈】

・改善者 28 名中 15 名。約半数が向上した。理由として教室内でもストレッチを重点的にを行い、自宅でも継続して行っていただいたこと。膝痛や腰痛や肩こりなど身体のどこかに痛みが生じる方へは個別で宿題の種目を加えて行っていただいた。また、少しの時間でも動くよう意識して生活したり、ウォーキングを行ったりと全身の血流が良くなったことにより柔軟性が向上したと考えられる。

【開眼片脚立位】

・改善者 28 名中 13 名。向上した方は少なかったが、向上した理由として教室内でも自宅でも下肢の筋力トレーニングを継続的に行っていただいたこと。また、バランス能力を高めるため宿題の種目に慣れてきた頃にバランストレーニングも取り入れ行っていただいた。教室ではバランスを取りながら行うドレミ DE 体操を何回も行い、動的な動きの中でのバランス能力も鍛えられた。片足立ちや足上げのトレーニングは日常生活の中に取り入れやすく、「ながら」の運動として行っていた方が多数いたためバランス能力が向上したと考えられる。

【40cm 立ち上がり】

・改善者 28 名中 5 名。向上した方は一番少ない種目だったが、向上した理由として下肢の筋力トレーニングを中心に教室内でも自宅トレーニングでも行っていただいたこと。時間がなかなか取れないという方に立ち上がり、スクワットのトレーニングだけは少ない回数でも優先的に行っていただいたことにより下肢の筋力が向上したと考えられる。

【最大一步幅】

・改善者 28 名中 12 名。向上した方は少なかったが、向上した理由として教室内、自宅でのトレーニングを継続したこと。筋力トレーニングだけでなくウォーキングやストレッチもまんべんなく行っていたこと。教室内でのウォーキングトレーニングの際、大腿歩行等も行い、自宅でのトレーニングにも取り入れていただき歩行の際のバランス能力や歩幅が向上したと考えられる。

【10m 最大歩行速度】

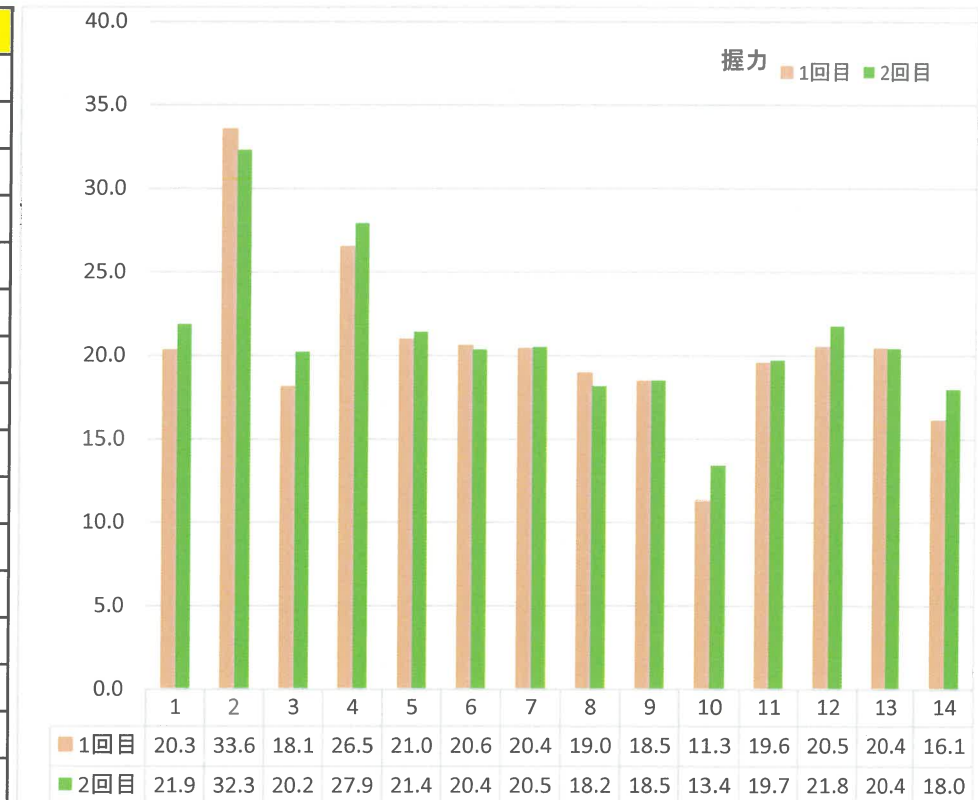
・改善者 28 名中 21 名。半数以上の方が向上した。理由として教室以外でも自宅で意識をして身体を動かしていただいたことにより全身を使いやすくなったと考えられる。また、教室内でのウォーキングトレーニングの際、速歩トレーニング等様々なウォーキングを行い、自宅でのトレーニングにも取り入れて行っていたこと。筋力トレーニングやストレッチ、有酸素運動などを継続的にを行い、筋力やバランス能力、柔軟性が向上したことにより、歩行速度が向上したと考えられる

○まとめ及び教室運営に関して今後の課題

- ・令和 4 年度わかがり教室 3 会場が無事に終了した。
- ・新型コロナウィルス感染症対策として教室運営時の備品の消毒、こまめな換気の徹底、参加者の方にも手指消毒や検温など協力いただき安全に運営ができた。
- ・教室内では膝痛や腰痛、身体的に不安な個所がある方にも無理なく参加していただくために、強度の低い運動から徐々に強度を上げていく方法で教室の回数を重ねていった。難しい動きがある方へは他の参加者と同等のトレーニングではなく、できるものを案内し行っていたことにより無理なく参加していただけたように感じた。
- ・宿題については提出率がどの会場も良く、習慣にできていたと感じた。最初から回数の制限を設けず、生活の中で取り入れやすい「ながら」運動を勧め、行っていたため継続に繋がったように感じた。今後の教室運営も参加者のペースで行っていただけるよう受付時で自宅でのトレーニングの様子や困っていることを確認をし、コミュニケーションをしっかりと取っていく必要性を感じた。
- ・教室終了後のそれぞれの感想では、運動が習慣になった、少しでも身体を動かそうという気持ちで日常生活を過ごすようになった、など運動の大切さを身をもって感じていただいた。また、体力測定の結果を見て自信がつき、教室終了後も運動を継続していこうという意欲も感じられた。
- ・中央公民館①会場では新たに「どれみの会」の自主グループが立ち上がった。今後もサポートをし、継続していただけるようにしていきたい。
- ・一度も参加がなかった方、途中で欠席が続いてしまった方へのフォローがもう少しできるのではと考えるため、電話連絡等、対策を検討していきたい。

握力

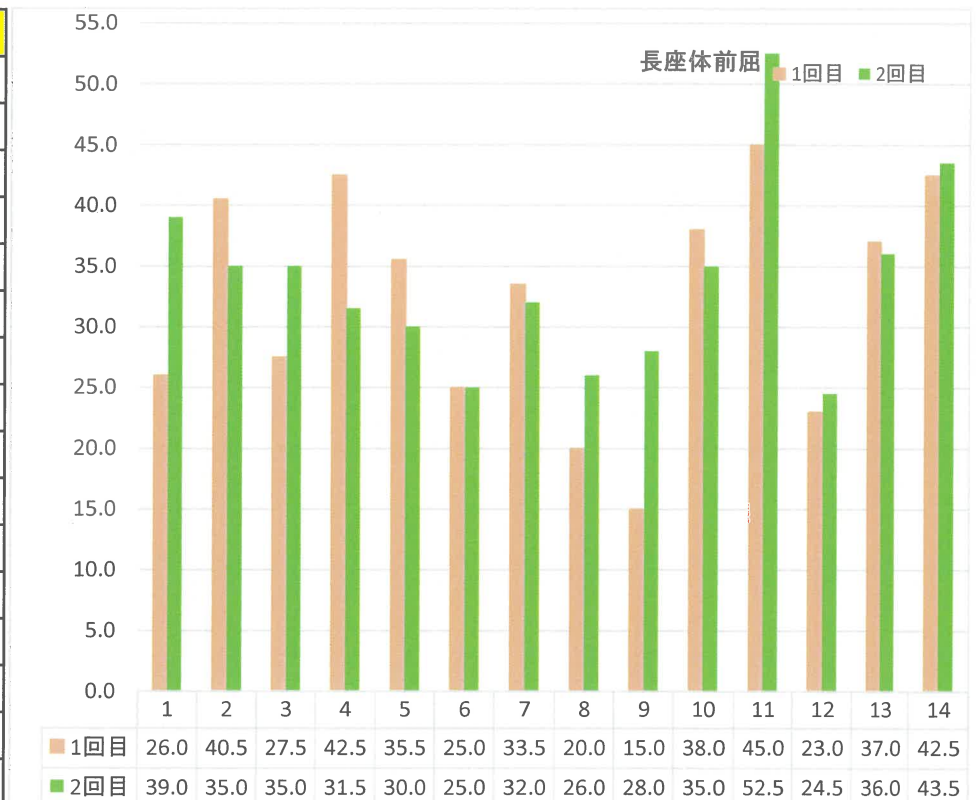
No.	性別	年齢	1回目	2回目	差
1	女性	77	20.3	21.9	1.6
2	男性	75	33.6	32.3	-1.3
3	女性	85	18.1	20.2	2.1
4	女性	78	26.5	27.9	1.4
5	女性	81	21.0	21.4	0.4
6	女性	84	20.6	20.4	-0.3
7	女性	75	20.4	20.5	0.1
8	女性	81	19.0	18.2	-0.8
9	女性	73	18.5	18.5	0.1
10	女性	83	11.3	13.4	2.1
11	女性	69	19.6	19.7	0.2
12	女性	77	20.5	21.8	1.3
13	女性	80	20.4	20.4	0.0
14	女性	87	16.1	18.0	1.9
全体	平均値		20.4	21.0	0.6
	中央値		20.4	20.4	0.0



改善者10名

長座体前屈

No.	性別	年齢	1回目	2回目	差
1	女性	77	26.0	39.0	13.0
2	男性	75	40.5	35.0	-5.5
3	女性	85	27.5	35.0	7.5
4	女性	78	42.5	31.5	-11.0
5	女性	81	35.5	30.0	-5.5
6	女性	84	25.0	25.0	0.0
7	女性	75	33.5	32.0	-1.5
8	女性	81	20.0	26.0	6.0
9	女性	73	15.0	28.0	13.0
10	女性	83	38.0	35.0	-3.0
11	女性	69	45.0	52.5	7.5
12	女性	77	23.0	24.5	1.5
13	女性	80	37.0	36.0	-1.0
14	女性	87	42.5	43.5	1.0
全体	平均値		32.2	33.8	1.6
	中央値		34.5	33.5	-1.0

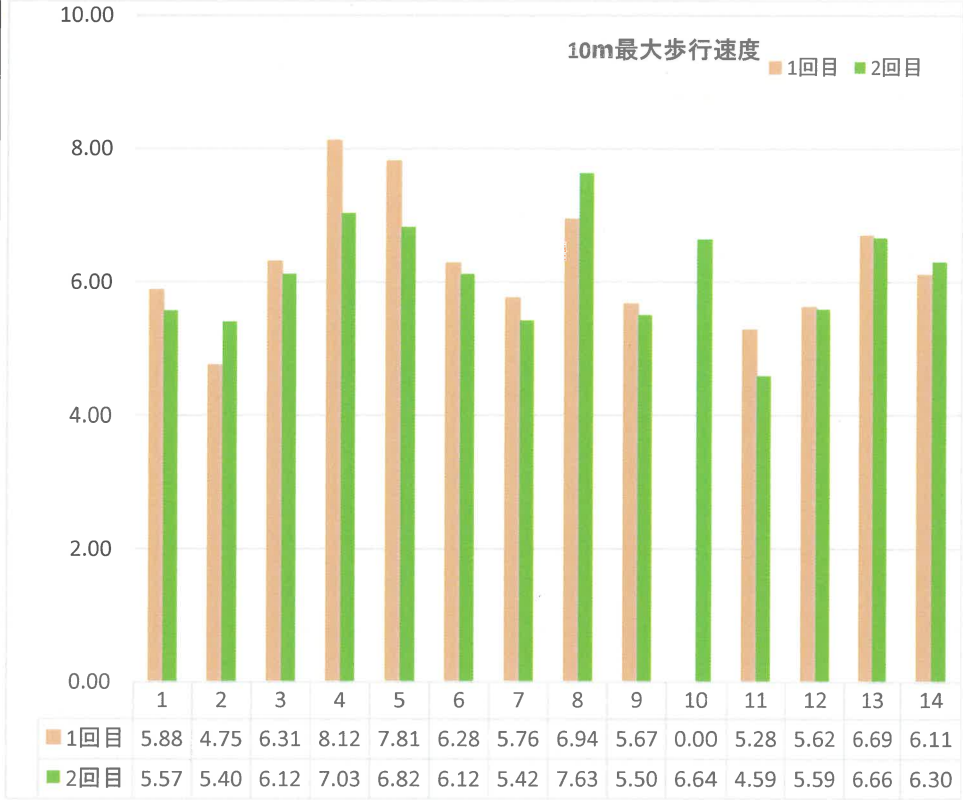


改善者7名

40cm立ち上がり(cm)						
No.	性別	年齢	1回目		2回目	
			右足	左足	右足	左足
1	女性	77	×	○	×	×
2	男性	75	×	×	×	×
3	女性	85	×	×	×	×
4	女性	78	×	×	○	-
5	女性	81	○	×	×	○
6	女性	84	○	○	○	○
7	女性	75	×	×	×	×
8	女性	81	×	×	×	×
9	女性	73	×	○	×	○
10	女性	83	-	-	×	×
11	女性	69	○	×	○	×
12	女性	77	○	×	×	×
13	女性	80	×	×	×	×
14	女性	87	○	○	○	○

改善者1名

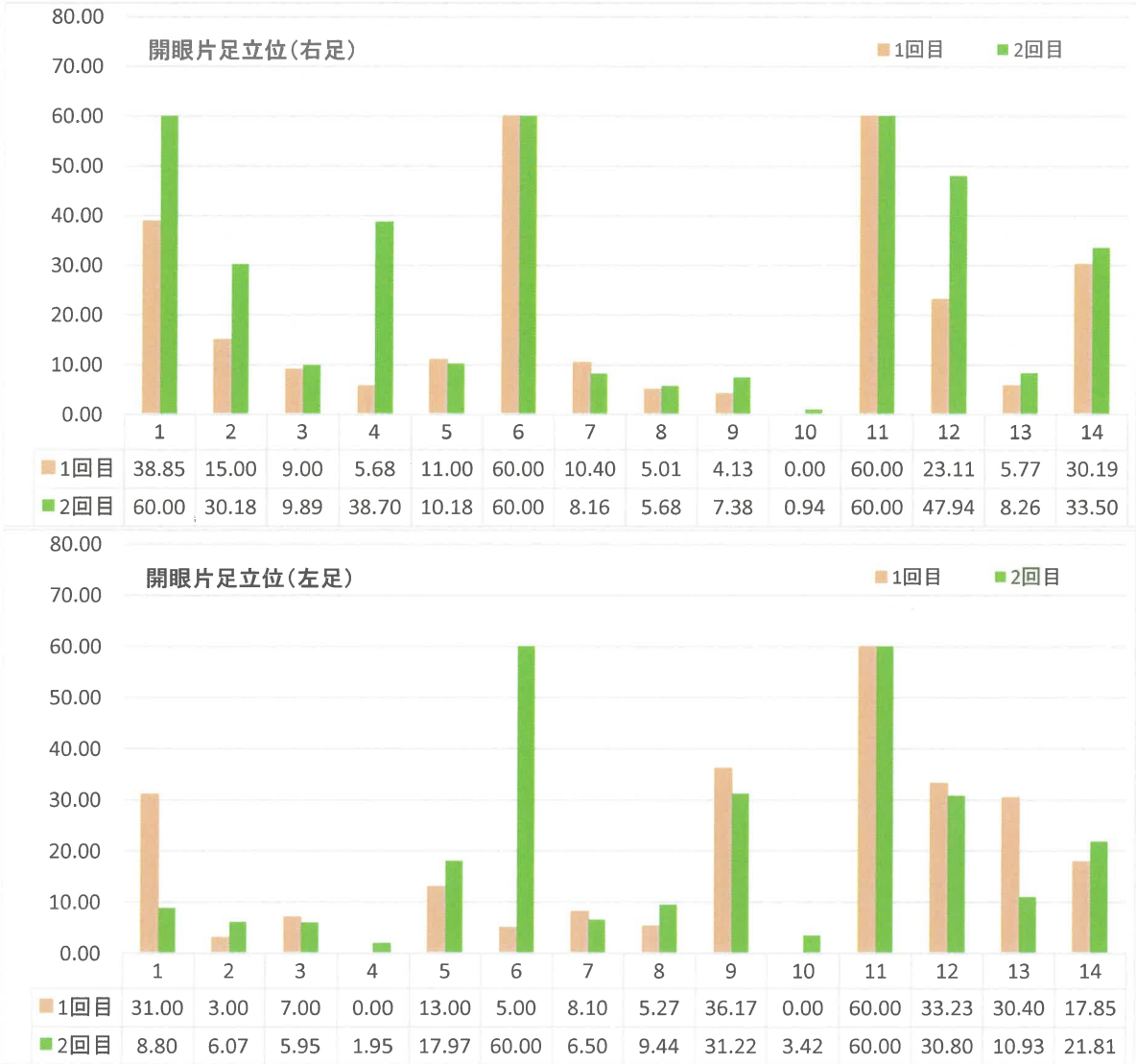
10m最大歩行速度					
No.	性別	年齢	1回目	2回目	差
1	女性	77	5.88	5.57	-0.31
2	男性	75	4.75	5.40	0.65
3	女性	85	6.31	6.12	-0.19
4	女性	78	8.12	7.03	-1.09
5	女性	81	7.81	6.82	-0.99
6	女性	84	6.28	6.12	-0.16
7	女性	75	5.76	5.42	-0.34
8	女性	81	6.94	7.63	0.69
9	女性	73	5.67	5.50	-0.17
10	女性	83	0.00	6.64	6.64
11	女性	69	5.28	4.59	-0.69
12	女性	77	5.62	5.59	-0.03
13	女性	80	6.69	6.66	-0.03
14	女性	87	6.11	6.30	0.19
全体	平均値		5.80	6.10	0.30
	中央値		6.00	6.12	0.13



改善者10名

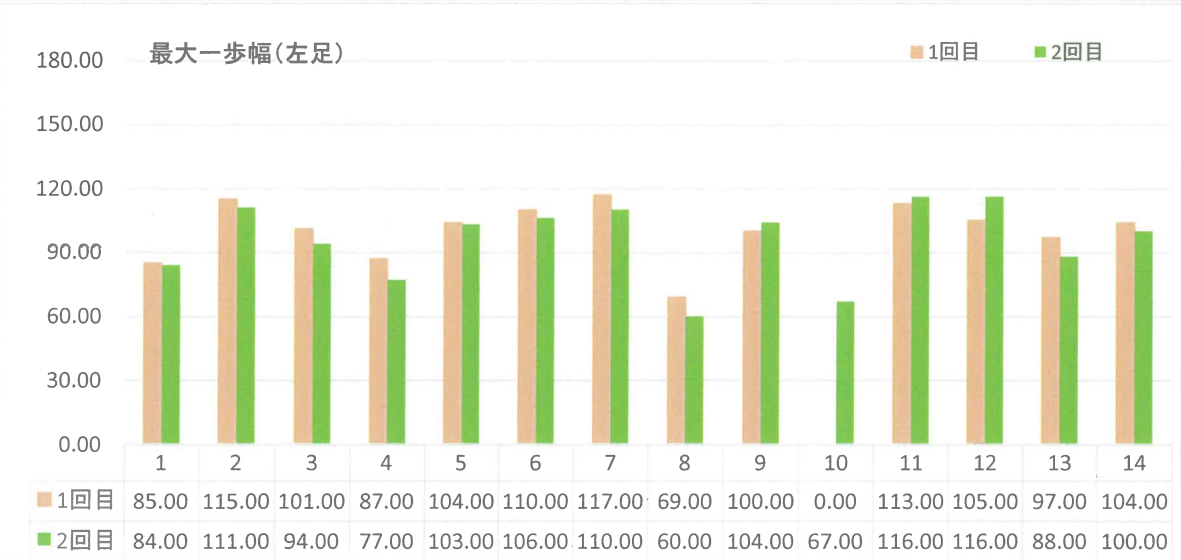
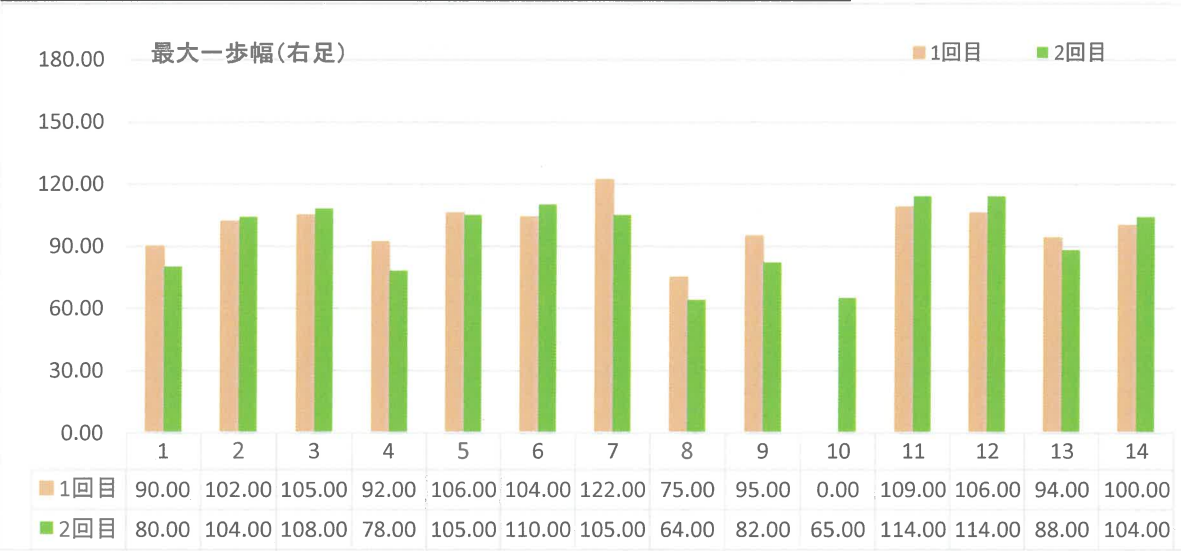
開眼片足立位								
No.	性別	年齢	1回目		2回目		差異	
			右足	左足	右足	左足	右足	左足
1	女性	77	38.85	31.00	60.00	8.80	21.15	-22.20
2	男性	75	15.00	3.00	30.18	6.07	15.18	3.07
3	女性	85	9.00	7.00	9.89	5.95	0.89	-1.05
4	女性	78	5.68	0.00	38.70	1.95	33.02	1.95
5	女性	81	11.00	13.00	10.18	17.97	-0.82	4.97
6	女性	84	60.00	5.00	60.00	60.00	0.00	55.00
7	女性	75	10.40	8.10	8.16	6.50	-2.24	-1.60
8	女性	81	5.01	5.27	5.68	9.44	0.67	4.17
9	女性	73	4.13	36.17	7.38	31.22	3.25	-4.95
10	女性	83	0.00	0.00	0.94	3.42	0.94	3.42
11	女性	69	60.00	60.00	60.00	60.00	0.00	0.00
12	女性	77	23.11	33.23	47.94	30.80	24.83	-2.43
13	女性	80	5.77	30.40	8.26	10.93	2.49	-19.47
14	女性	87	30.19	17.85	33.50	21.81	3.31	3.96
全体	平均値		19.87	17.86	27.20	19.63	-0.23	-18.09
	中央値		10.70	10.55	20.18	10.19	1.72	0.98

改善者6名



最大一歩幅								
No.	性別	年齢	1回目		2回目		差異	
			右足	左足	右足	左足	右足	左足
1	女性	77	90.00	85.00	80.00	84.00	-10.00	-1.00
2	男性	75	102.00	115.00	104.00	111.00	2.00	-4.00
3	女性	85	105.00	101.00	108.00	94.00	3.00	-7.00
4	女性	78	92.00	87.00	78.00	77.00	-14.00	-10.00
5	女性	81	106.00	104.00	105.00	103.00	-1.00	-1.00
6	女性	84	104.00	110.00	110.00	106.00	6.00	-4.00
7	女性	75	122.00	117.00	105.00	110.00	-17.00	-7.00
8	女性	81	75.00	69.00	64.00	60.00	-11.00	-9.00
9	女性	73	95.00	100.00	82.00	104.00	-13.00	4.00
10	女性	83	0.00	0.00	65.00	67.00	65.00	67.00
11	女性	69	109.00	113.00	114.00	116.00	5.00	3.00
12	女性	77	106.00	105.00	114.00	116.00	8.00	11.00
13	女性	80	94.00	97.00	88.00	88.00	-6.00	-9.00
14	女性	87	100.00	104.00	104.00	100.00	4.00	-4.00
全体	平均値		92.86	93.36	94.36	95.43	2.57	-90.79
	中央値		101.00	102.50	104.00	101.50	0.50	-4.00

改善者3名



種目別測定結果

(別途資料)

握力					
No.	性別	年齢	1回目	2回目	差
1	女性	78	20.7	22.7	2.1
2	女性	78	21.1	19.1	-2.0
3	女性	75	23.7	26.2	2.5
4	女性	77	25.0	27.7	2.8
5	女性	79	18.3	19.9	1.6
6	女性	74	18.4	21.1	2.7
7	女性	78	18.6	20.3	1.7
8	女性	71	16.4	16.7	0.4
全体	平均値		20.3	21.7	1.5
	中央値		19.6	20.7	1.1

改善者7名



長座体前屈					
No.	性別	年齢	1回目	2回目	差
1	女性	78	23.5	28.0	4.5
2	女性	78	30.5	29.0	-1.5
3	女性	75	21.5	24.5	3.0
4	女性	77	29.5	35.0	5.5
5	女性	79	16.0	18.5	2.5
6	女性	74	25.0	30.0	5.0
7	女性	78	34.0	30.0	-4.0
8	女性	71	29.5	26.5	-3.0
全体	平均値		26.2	27.7	1.5
	中央値		27.3	28.5	1.3

改善者5名



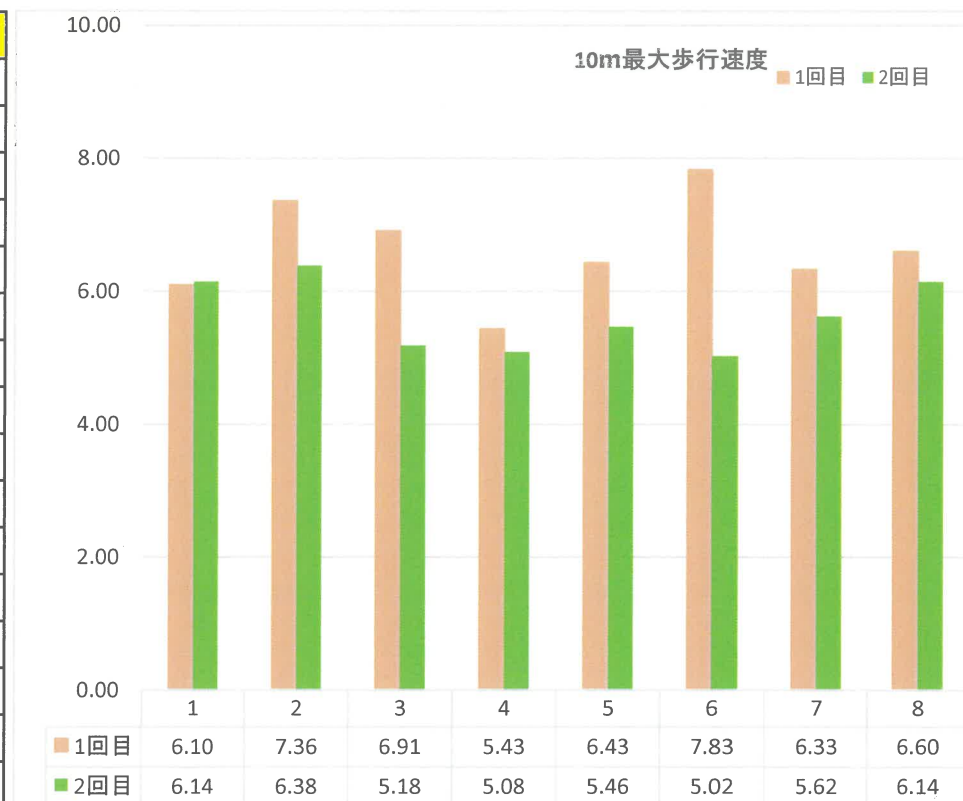
40cm立ち上がり(cm)

No.	性別	年齢	1回目		2回目	
			右足	左足	右足	左足
1	女性	78	○	○	○	×
2	女性	78	×	×	-	-
3	女性	75	×	○	○	○
4	女性	77	×	×	○	×
5	女性	79	○	×	○	×
6	女性	74	○	×	○	×
7	女性	78	○	○	○	○
8	女性	71	○	○	○	○

改善者2名

10m最大歩行速度

No.	性別	年齢	1回目	2回目	差
1	女性	78	6.10	6.14	0.04
2	女性	78	7.36	6.38	-0.98
3	女性	75	6.91	5.18	-1.73
4	女性	77	5.43	5.08	-0.35
5	女性	79	6.43	5.46	-0.97
6	女性	74	7.83	5.02	-2.81
7	女性	78	6.33	5.62	-0.71
8	女性	71	6.60	6.14	-0.46
全体	平均値		6.62	5.63	-1.00
	中央値		6.52	5.54	-0.98



改善者7名

開眼片足立位

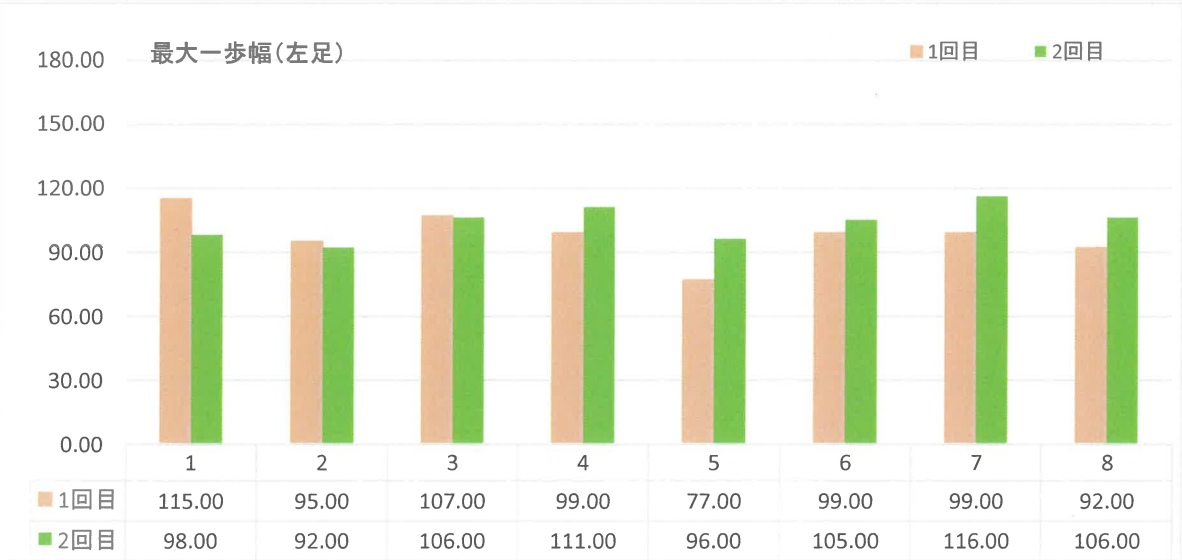
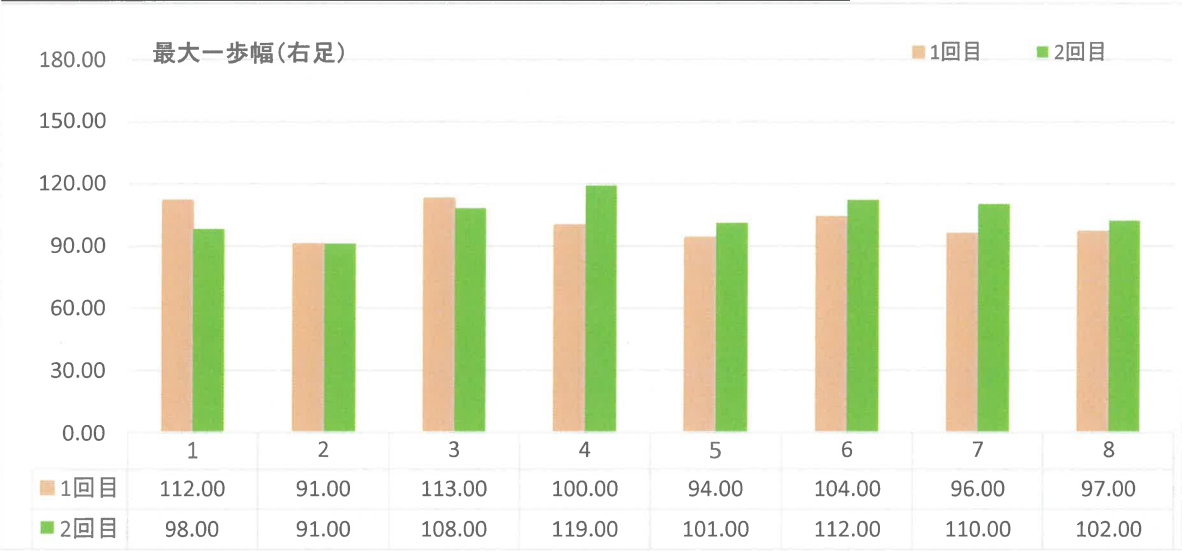
No.	性別	年齢	1回目		2回目		差異	
			右足	左足	右足	左足	右足	左足
1	女性	78	12.40	12.50	11.00	6.00	-1.40	-6.50
2	女性	78	10.30	2.00	6.00	6.00	-4.30	4.00
3	女性	75	60.00	60.00	60.00	60.00	0.00	0.00
4	女性	77	8.06	9.57	9.00	13.00	0.94	3.43
5	女性	79	60.00	26.50	60.00	23.00	0.00	-3.50
6	女性	74	20.00	42.80	32.00	39.00	12.00	-3.80
7	女性	78	10.00	18.40	60.00	25.00	50.00	6.60
8	女性	71	12.50	60.00	18.00	12.00	5.50	-48.00
全体	平均値		24.16	28.97	32.00	23.00	-1.16	-30.13
	中央値		12.45	22.45	25.00	18.00	0.47	-1.75

改善者2名



最大一步幅								
No.	性別	年齢	1回目		2回目		差異	
			右足	左足	右足	左足	右足	左足
1	女性	78	112.00	115.00	98.00	98.00	-14.00	-17.00
2	女性	78	91.00	95.00	91.00	92.00	0.00	-3.00
3	女性	75	113.00	107.00	108.00	106.00	-5.00	-1.00
4	女性	77	100.00	99.00	119.00	111.00	19.00	12.00
5	女性	79	94.00	77.00	101.00	96.00	7.00	19.00
6	女性	74	104.00	99.00	112.00	105.00	8.00	6.00
7	女性	78	96.00	99.00	110.00	116.00	14.00	17.00
8	女性	71	97.00	92.00	102.00	106.00	5.00	14.00
全体	平均値		100.88	97.88	105.13	103.75	2.88	-95.00
	中央値		98.50	99.00	105.00	105.50	6.00	9.00

改善者5名

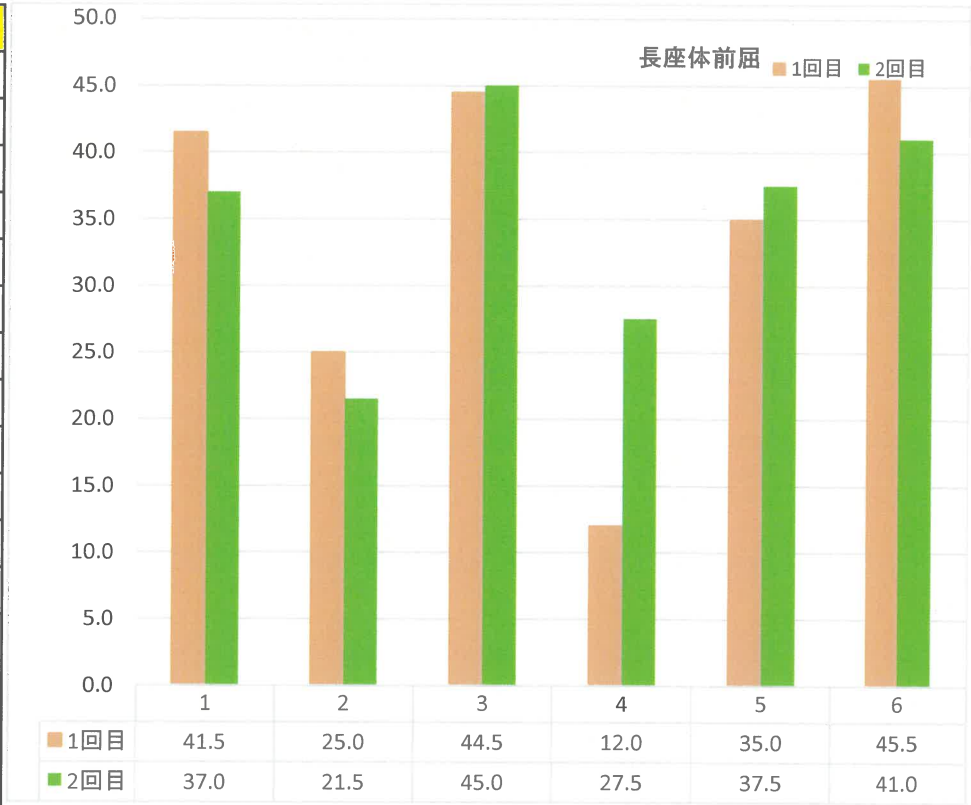


握力					
No.	性別	年齢	1回目	2回目	差
1	女性	81	24.2	22.0	-2.2
2	女性	77	17.3	18.2	0.9
3	女性	84	19.2	18.6	-0.6
4	女性	71	18.3	20.9	2.6
5	女性	75	24.3	26.7	2.4
6	女性	72	27.0	24.7	-2.4
7					
8					
9					
10					
11					
0					
0					
0					
0					
全体	平均値		21.7	21.8	0.1
	中央値		21.7	21.5	-0.2



改善者3名

長座体前屈					
No.	性別	年齢	1回目	2回目	差
1	女性	81	41.5	37.0	-4.5
2	女性	77	25.0	21.5	-3.5
3	女性	84	44.5	45.0	0.5
4	女性	71	12.0	27.5	15.5
5	女性	75	35.0	37.5	2.5
6	女性	72	45.5	41.0	-4.5
7					
8					
9					
10					
11					
0					
0					
0					
0					
全体	平均値		33.9	34.9	1.0
	中央値		38.3	37.3	-1.0

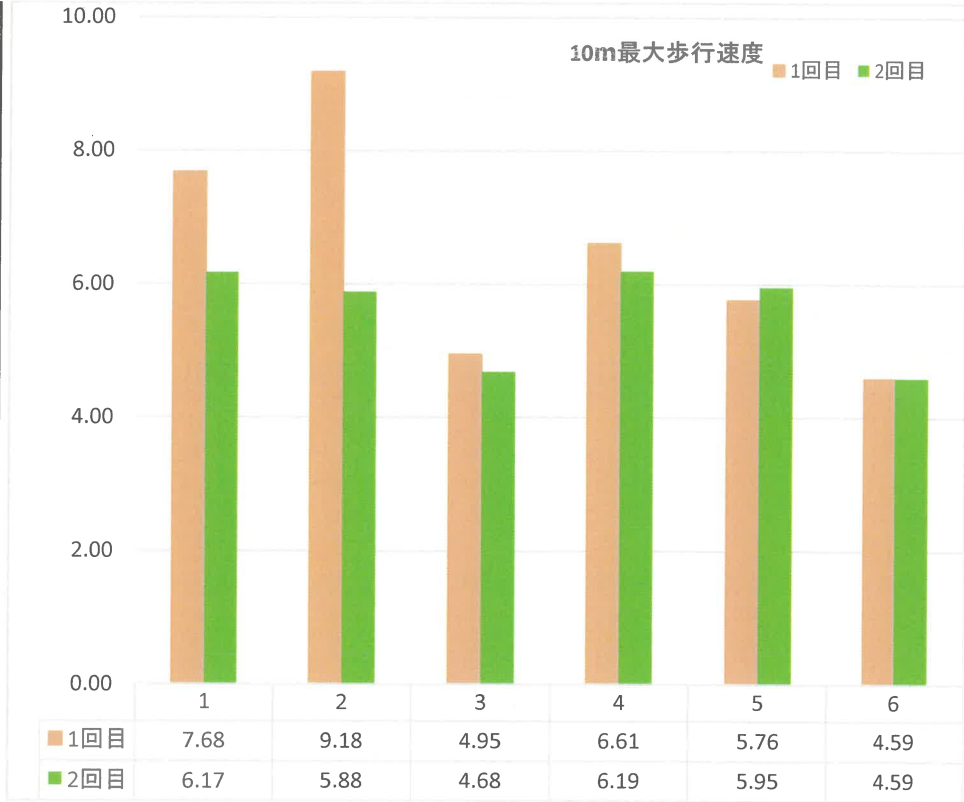


改善者3名

40cm立ち上がり (cm)						
No.	性別	年齢	1回目		2回目	
			右足	左足	右足	左足
1	女性	81	×	×	×	×
2	女性	77	－	－	○	○
3	女性	84	×	×	×	×
4	女性	71	×	×	×	×
5	女性	75	○	○	○	○
6	女性	72	×	×	○	○
7						
8						
9						
10						
11						
0						
0						
0						
0						

改善者2名

10m最大歩行速度					
No.	性別	年齢	1回目	2回目	差
1	女性	81	7.68	6.17	-1.51
2	女性	77	9.18	5.88	-3.30
3	女性	84	4.95	4.68	-0.27
4	女性	71	6.61	6.19	-0.42
5	女性	75	5.76	5.95	0.19
6	女性	72	4.59	4.59	0.00
7					
8					
9					
10					
11					
0					
0					
0					
0					
全体	平均値		6.46	5.58	-0.88
	中央値		6.19	5.92	-0.27



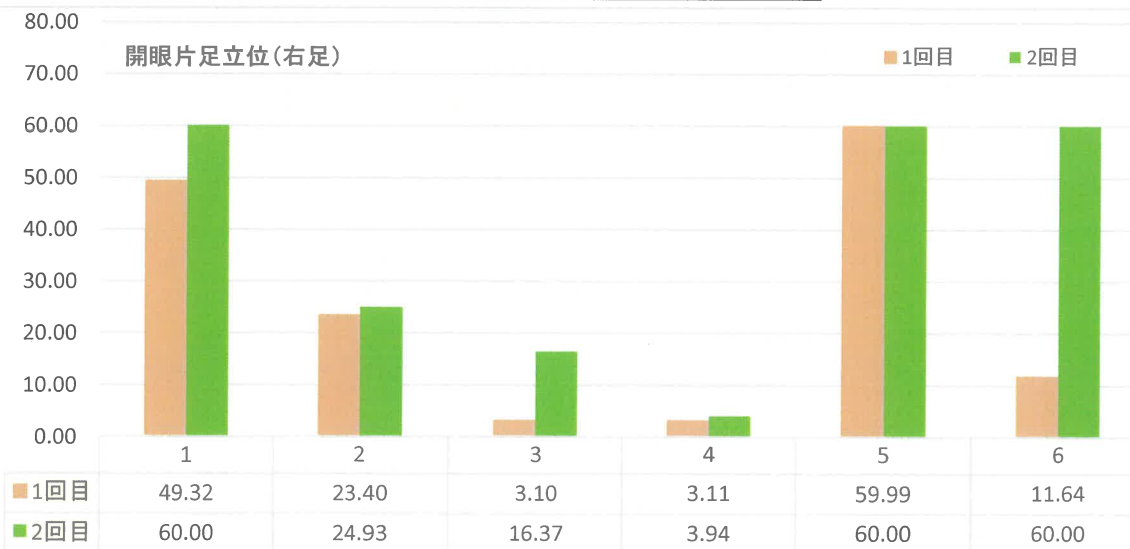
改善者4名

開眼片足立位

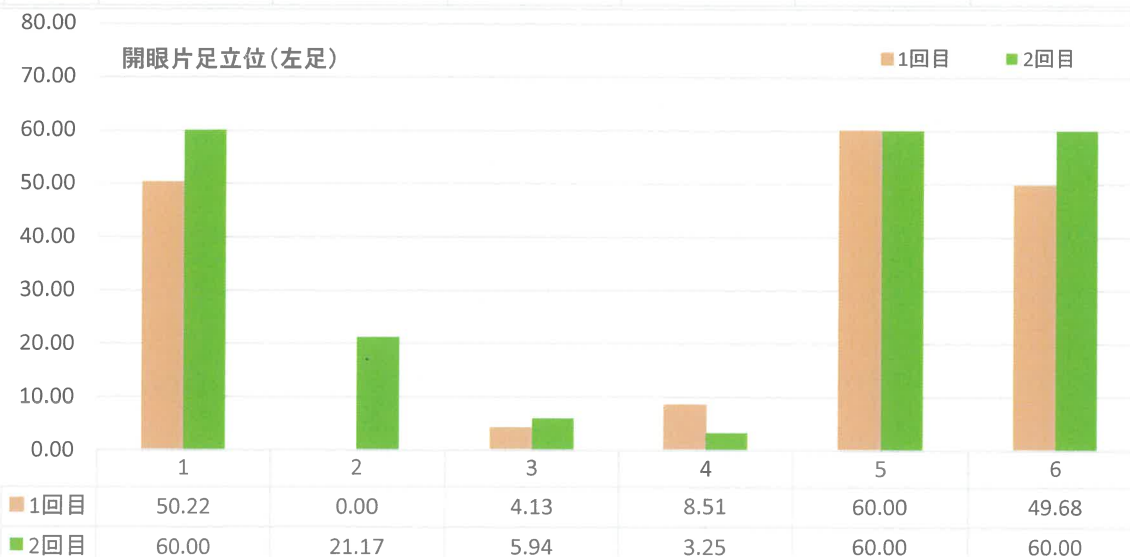
No.	性別	年齢	1回目		2回目		差異	
			右足	左足	右足	左足	右足	左足
1	女性	81	49.32	50.22	60.00	60.00	10.68	9.78
2	女性	77	23.40	0.00	24.93	21.17	1.53	21.17
3	女性	84	3.10	4.13	16.37	5.94	13.27	1.81
4	女性	71	3.11	8.51	3.94	3.25	0.83	-5.26
5	女性	75	59.99	60.00	60.00	60.00	0.01	0.00
6	女性	72	11.64	49.68	60.00	60.00	48.36	10.32
7								
8								
9								
10								
11								
0								
0								
0								
0								
全体	平均値		25.09	28.76	37.54	35.06	9.97	-18.79
	中央値		17.52	29.10	42.47	40.59	6.11	5.80

改善者5名

開眼片足立位(右足)



開眼片足立位(左足)



最大一步幅								
No.	性別	年齢	1回目		2回目		差異	
			右足	左足	右足	左足	右足	左足
1	女性	81	97.00	104.00	110.00	112.00	13.00	8.00
2	女性	77	82.00	76.50	96.00	95.00	14.00	18.50
3	女性	84	96.00	106.00	102.50	109.00	6.50	3.00
4	女性	71	100.00	97.00	92.00	94.50	-8.00	-2.50
5	女性	75	107.00	105.00	108.00	112.00	1.00	7.00
6	女性	72	126.00	131.00	115.00	125.00	-11.00	-6.00
7								
8								
9								
10								
11								
0								
0								
0								
0								
全体	平均値		101.33	103.25	103.92	107.92	6.58	-96.67
	中央値		98.50	104.50	105.25	110.50	3.75	5.00

改善者4名



令和4年度 さんさん講座実施報告

21回 629人

月	日	曜日	内容	講師	参加者数	うち男性
6	8	水	●椅子ヨガ ☆～いつでもどこでも座ってできる！～	ケアリングヨーガインストラクター RYT200 原澤 奈美 氏	29	2
6	23	木	◎パーソナルカラー ～あなたの色でいきいきと輝くために～	パーソナルスタイリスト 赤沢 みゆき 氏	23	0
7	6	水	◎歌って脳も身体もリフレッシュ	長野音楽療法研究会 代表 室川 裕子 氏	40	5
7	28	木	◎だまされる心の心理学 ～詐欺被害に遭わないために！～	信州大学人文科学系 教授 菊池 聡 氏	15	3
8	10	水	◎最期をどう生きるか考える ～エンディングノートを活用して～	清泉女学院大学看護学部 助教 大澤 智恵子 氏	21	2
8	25	木	●初めてのストレッチヨガ ☆～肩こり・腰痛・膝痛の予防、改善！～	ヨーガ療法士 シナプソロジーインストラクター 青木 芽里 氏	22	1
9	7	水	●フレイル予防で健康長寿 ☆	健康運動支援研究所 代表 諏訪 直人 氏	39	2
9	22	木	◎薬と健康食品 ～健康食品って薬じゃないの？～	北信総合病院 薬剤師	30	0
10	5	水	◎薬膳を知ろう ～旬食材の効能を知り健康に～	国際薬膳師 山崎 まき 氏	30	1
10	19	水	◎知ろう!深めよう!認知症への理解 ～認知症サポーター養成講座～	認知症キャラバンメイト	19	1
11	9	水	◎お役に立つ認知症予防トレーニング	MCI(軽度認知障害)専門士 高見澤 かおる 氏	51	2
11	24	木	◎笑顔で築く信頼関係 ～ユーモアコミュニケーション～	清泉女学院短期大学 准教授 塚原 成幸 氏	40	5
12	7	水	◎人生100年時代! ～より豊かに生きるために～	フリージャーナリスト 内山 二郎 氏	22	6
12	22	木	●転ばぬ先の杖 ☆～転倒しない体づくり～	春原トレーニングセンター 原 輝明 氏	40	2
1	11	水	◎アロマで脳も身体も活性化	コンディショニングインストラクター 岡田 袖未子 氏	24	2
1	26	木	◎知って得する!良質な睡眠について ～睡眠の役割とメカニズムを知ろう～	健康運動支援研究所 代表 諏訪 直人 氏	25	4
2	8	水	●元気に暮らす体づくりのコツ ☆～体操で体らくらく!～	NPO法人 佐久平総合リハビリセンター 理学療法士 加藤 弘貴 氏	54	4
2	22	水	●身体の調子を整えましょう ☆～体に優しい動き方・体操～	からだところの メンテナンススペース庸 理学療法士 森田浩庸 氏	講師都合により中止	
3	8	水	◎音楽で心身ともに健康に	清泉女学院短期大学 教授 山崎 浩 氏	76	6
合計					600	48

【調理実習】

9	14	水	生涯骨太 簡単おやつ作り	小山 石田	12	0
10	27	木	プロから学ぶ!味噌づくり体験	芋川麴店	17	2
総合計					629	50

令和 4 年度 熟年男の部活動 ～運動の時間ですよ～ 実施報告書

事業概要

【事業名称】

一般介護予防事業

熟年男の部活動 ～運動の時間ですよ～

【事業概要】

男性の一般介護予防事業対象者に対し、運動器の機能向上を中心とした生活機能全般を網羅した総合的なプログラムを提供し、それにより参加者の身体機能および生活習慣を改善し要介護状態に移行することを抑制する。また、高齢男性の社会参加を促し地域の集いの場等へ参加させることで介護予防の継続やボランティア活動ができるよう支援する。

【教室概要】

令和 4 年度は 2 コースを実施。

第 1 クール：令和 4 年 6 月 9 日～令和 4 年 9 月 1 日
第 2 クール：令和 4 年 12 月 8 日～令和 5 年 3 月 16 日

回数：全 12 回

時間：毎週木曜日 午後 14:00～15:30 (90 分)

会場：中野市中央公民館 101 体育室

対象者：65 歳以上の男性

参加人数：1 コース 10 名程度

実施報告

【参加者】

・第 1 クール

11 名 平均年齢：80.27 歳（最年少は 73 歳、最高齢は 88 歳）

・第 2 クール

6 名 平均年齢：78.67 歳（最年少は 70 歳、最高齢は 89 歳）

【講座日程】

日程表

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回	第 6 回
開講式 体力測定	運動	運動	運動	口腔	調理実習
第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回	第 11 回	第 12 回
運動	運動	運動 社会参加	運動	体力測定 運動	運動 閉講式

【教室実施内容】

・運動

理学療法士が担当。椅子または立位で行う全身のストレッチ、下肢筋力トレーニング、脳トレなど、柔軟性や筋力、バランス力の向上を目的とした運動を実施。また教室終了後も自宅で運動を行って頂けるように、参加者に必要な運動資料を作成。定期的に宿題とし配布し参加期間中の習得を図った。

・口腔

保健師によるオーラルフレイルについての説明や予防方法の学習。

・調理実習

管理栄養士による栄養の学習、不慣れでも実施できる調理方法の実践。

・社会参加

中野市で行われている自主グループ活動の説明や、実際に活動をされている住民の方の話を聞き、教室終了後の活動について話し合ってもらった。

【教室評価】

体力測定結果 ※それぞれの平均値を記載

・身体

	第 1 クール		第 2 クール	
	初回	最終	初回	最終
身長 (cm)	160.0	160.1	161.9	161.4
体重 (kg)	57.3	57.4	58.6	60.0
BMI	22	22	22	23

・機能

	第 1 クール		第 2 クール	
	初回	最終	初回	最終
握力 (kg)	29.5	29.6	30.3	28.5
長座体前屈 (cm)	30.5	30.1	24.5	22
開眼片脚立位 (秒)	17.2	26.3	8.6	12.3
40cm 立ち上がりテスト	両足失敗 6 名 片足成功 4 名 両足成功 1 名	両足失敗 6 名 片足成功 1 名 両足成功 4 名	両足失敗 3 名 片足成功 2 名 両足成功 1 名	両足失敗 3 名 片足成功 0 名 両足成功 3 名
最大一步幅 (cm)	108.1	115.7	91.3	107.8
10m 歩行 (秒)	6.4	5.6	5.8	5.5

※赤字は改善がみられた数値

教室参加者の身体機能状況、教室の運動効果判定のため、身体測定と 6 種類の体力測定（握力、長座体前屈、開眼片脚立位、立ち上がり検査、最大一步幅、10m 最大歩行速度）を実施した。第 1、2 クールともに握力と長座体前屈に著明な変化は認められなかったが、片足立ちを行うバランス力、立ち上がりの下肢筋力、大きく一步を踏み出す力（動的バランス）、歩行速度に向上がみられた。

参加者アンケート

講座終了時に参加者に対して体の変化や講座内容に対する満足度などを回答いただいた。

（アンケート内容は別紙参照）

アンケート回答者：15 名

教室参加後の体調や気持ちの変化は、全くないと回答した方が 2 名で、それ以外の方は少なからず変化を実感された。「かなり」「非常」と回答された方は全体の 47%であった。内容の満足度は、「満足」「やや満足」と回答した方が 15 名中 14 名であり、その中でも「満足」と回答した方は全体の 60%であった。

【参加者からの感想および要望】

- ・運動内容がわかりやすく親切だった。
- ・よい体験だった。
- ・大変役に立った。

- ・楽しく参加できた。
 - ・帰宅後も体を動かすようになった。
 - ・身体が軽く動くようになった。
 - ・毎回新しい発見があり良かった。
-
- ・体力測定の結果が向上するような運動を取り入れてもらいたい。
 - ・もっと運動を長くしてもらいたい。
 - ・参加者がもう少し多いといい。

【まとめ】

今回 3 ヶ月に渡り全 12 回の男性のみの教室を 2 グループ実施した。参加人数はそれぞれ、第 1 クール 11 名、第 2 クール 6 名であった。教室は身体機能向上を目的とした運動、オーラルフレイル予防、栄養・調理の学習を行い、総合的な健康促進プログラムを提供した。教室の中心である運動では、椅子で行う体操を中心に身体全身をほぐす準備運動に始まり、加齢に伴って低下する機能や姿勢不良を予防改善させるための内容を行った。運動を通して体が動きやすくなった結果、教室終了時の体力測定では、バランスや筋肉の発揮しやすさ、また歩行速度に向上がみられたが、男性の特徴である柔軟性不足の著明な改善には至らなかった。また測定結果は各項目年齢別平均同等あるいはそれ以上であり、良好な身体機能であり、今後も維持するために運動の継続が必要である。

男性の社会参加を促すことも目的の一部とした今回の教室であったが、全行程終了後には教室参加者を中心に中野市初の男性のみの自主グループ発足へと繋がった点はこの度の大きな成果と考える。

【今後の課題】

アンケート調査の結果から、教室に対する満足度は高かったものの、体や気持ちの変化に著明な変化があった人は全体の半分程度であり、実施する運動内容等には改善が必要である。男性は女性と比べなかなかコミュニケーションをとることが苦手な部分もあるため、参加人数を多くし、賑やかに教室が行えると良いと感じた。

令和4年度 中野市フレ!フレ! 介護予防サポーター養成教室 事業報告

【事業概要】

身体機能向上を図る運動方法や認知症予防、栄養改善、口腔機能の向上などを網羅した総合的なプログラムを提供し、培った知識を地域活動の場で活かすことのできる介護予防サポーター(フレ!フレ! サポーター)の育成を目的とした養成講座。

参加者は教室修了後サポーターとして、自主グループ活動や地域活動等において、運動等介護予防全般に関する知識の普及や実践、体力測定等の実施および指導をする役割を担う。

【講座概要】

期間:令和4年9月6日～令和4年12月6日 全14回

日時:毎週火曜日 午後 14:30～16:00 (2時間)

会場: 中野市中央公民館

【参加者】

7名(全て女性) 公募は65歳以上の中野市民を対象とした。

平均年齢: 76.7歳(最年少は70歳、最高齢は82歳であった)

【講義の内容】

・運動

理学療法士が講師を担当。椅子およびマットで行うストレッチ、下肢筋力トレーニングの方法の学習。準備体操の運動方法や組み立て方の学習。また脳トレの学習や参加者で脳トレを作成する課題学習を実施。その他体力測定に用いられる評価の内容を学習し、実際に体験およびリスク管理について学んでいただいた。またアイテム(タオル、スクエアステップマット、お手玉)を使用した運動やレクリエーションも体験していただき、様々な運動に触れて頂いた。

・認知症

認知症サポーターが講師を担当。認知症の病態や症状、認知症の方との実際の関わり方などを学習していただいた。またその中で実際の場面を想定したグループワークを行いサポーターとしてどのような関りができるのかを学んだ。講義受講後、認知症サポーターとしても認定された。

・口腔

歯科衛生士がオーラルフレイル、誤嚥性肺炎、口腔ケア（唾液腺マッサージ、口や舌の体操）に関する講義を実施。また学習した内容を発表するグループワークを実施。

・栄養

管理栄養士がフレイル、タンパク質やカルシウムおよびビタミンDの保有食品と摂取目安、便利な加工食品、脱水予防に関する抗議を実施。また学習した内容を発表するグループワークを実施。

・地域

中野地域で実際に行われている活動についての紹介。

【教室評価】

サポーター養成講座実施前後に参加者に対し、教室初回前および最終回後に介護予防に関する知識や自信の有無についてアンケート調査を行った。各講座に対する理解度、自信や意欲総評は下記の通りであった。

運動の知識について

	初回	最終
全くわからない	1	0
少しわかっている	6	2
概ねわかっている	0	5
アドバイスできる	0	0

脳トレの知識について

	初回	最終
全くわからない	1	0
少しわかっている	6	1
概ねわかっている	0	6
アドバイスできる	0	0

認知症の知識について

	初回	最終
全くわからない	1	0
少しわかっている	6	2
概ねわかっている	0	4
アドバイスできる	0	1

口腔の知識について

	初回	最終
全くわからない	1	0
少しわかっている	6	0
概ねわかっている	0	7
アドバイスできる	0	0

栄養の知識について

	初回	最終
全くわからない	2	0
少しわかっている	5	0
概ねわかっている	0	7
アドバイスできる	0	0

介護予防サポーターとしての 自信		
	初回	最終
自信が無い	5	2
少し自信がある	2	5
自信がある	0	0

介護予防サポーターとしての 意欲		
	初回	最終
意欲は無い	4	0
迷っている	0	3
少し意欲がある	2	4
ぜひ活動したい	1	0

受講前後に実施したアンケート調査では、受講前は各カリキュラムにおける理解度は高くなかったものの、受講後は「概ねわかっている」と回答した方が増加し、特に口腔と栄養のカリキュラムにおいては参加した7名全員が「概ねわかっている」と回答した。自信や意欲も講座受講後は向上がみられ、各講座の内容の理解に伴う効果と考えられる。また総評における各講座の評価も「とてもよかった」が8割を占めた。その一方、アドバイスができるほどの理解と自信を身につけられたカリキュラムが少ないため、今後内容や構成を検討する必要がある。講座を通じ意欲や自信の向上はみられるが、さらに学習内容の理解とそれを教える 伝える能力が向上すれば地域活動に対する意欲も上がると考える。

【参加者からの感想および要望】

- ・とてもいい仲間に巡り合えて幸せだった。
- ・運動も分かりやすく教えてもらえてよかった。
- ・栄養の講座など、自分で発表する機会がありとても勉強になった。
- ・全ての内容がわかりやすく、また考えさせられることもあり勉強になった。
- ・少人数だったが和やかで楽しい教室だった。
- ・サポーターさんが実際に活動している様子が見れるとよかった。

【結果】

今回約3ヵ月に渡り全14回の住民サポーター養成講座の教室を行った。参加者は7名で、全員女性であった。講座は運動、認知症、口腔、栄養に対し各専門職が講義を行い、サポーターとして今後の地域活動に役立つ内容を学んで頂いたり、実際の場面を想定した発表形式での実践練習も取り入れた。脳トレ講座では、4拍子のリズムで行う脳トレを各グループで作成していただき、その運動を資料としてまとめ成果物を作成した。

アンケート調査の結果から各講義に対する参加者の評価は良好であり、サポーター活動の意欲向上も見受けられ、まずは自分たちの自主グループでの実践や、簡単な地域活動への参加を希望する声もあった。参加者全員がサポーターとして登録をしていただき、今後の地域活動にご協力いただけることとなった。

【今後の課題】

今期の講座は昨年とは異なり同日に 2 種類のカリキュラムを行うことを避けて実施したが、その点はとてもよかったと感じる。

運動の講座に関しては資料やスライドを活用しながら解説を行ったが、全 10 回しかない中でもう少しポイントをおさせた講義が望ましかったと考える。今後の地域活動の場面を想定し、実際にどんなことならサポーターが指導でき、どのようにサポーターに貢献いただくかを考えたカリキュラム構成が必要である。今回は教材として佐久市で行われている B 型教室の指導風景をみていただいたが、中野市で実際に行っているサポーター活動の映像などがあればよりイメージしやすかったと感じる。

今後はカリキュラムの構成を整理し、さらにわかりやすく、実践形式を増やし、地域活動が行えるだけのスキルと自信を身につけられる講座としたい。

【まとめ】

令和 4 年度、第二回目となる中野市地域住民サポーター養成講座を開催した。昨年と同様に今後地域にでて活躍できるための総合的なプログラムを提供し、認知症サポーターの登録や脳トレ体操資料の作成、そして中野市フレ!フレ! サポーターとしての登録など形に残る成果も得られ、参加者の今後の地域活動が期待できる事業となった。今後講座を卒業した直後から地域活動が行えるようなカリキュラム構成と学習内容にしていき、住民自らが健康促進活動を積極的に行う中野市を目指したい。

R4 年 C 型サービス 総括

・ プールでちょ筋健脚教室 R4.7.1～10/25、R4.11.15～R5.3.10

参加者：実 16 人（前期：8 人 後期：8 人） 延 417 人 中断 1 人

【実施内容】

- ・ 水中歩行、ストレッチ運動、補助具を使い浮きながら自転車こぎ等水中で特性を生かしながら毎回 50 分程度水中運動を行った。

【実施状況】

- ・ 最初の 1 か月はストレッチ運動と水中での歩行練習を反復して長めに行い体を水に慣らしていき、2 か月日以降は徐々に歩行距離、時間を増やし体力、バランス能力向上を目的に教室を進行した。

【効果】

- ・ 「以前より足がつる頻度が少なくなった。」「腰痛が軽くなった。」
「歩行時のふらつきが少なくなった。」「以前より長く散歩できるようになった」
等喜びの声を頂いた。
- ・ 水中運動による下肢筋力、バランス能力向上の効果が表れ体力測定では 10 m 歩行、最大一歩幅でほとんどの参加者が初回時より向上した。

・ ちょ筋健脚教室 R4.7.5～10/28、R4.11.18～R5.3.14

参加人数：実 16 人（前期：7 人 後期：9 人） 延 400 人 中断 2 人

【実施内容】

- ・ TRX という天井に着いているひものような運動器具やソフトジムボールを使用し椅子での全身のストレッチ運動、筋力トレーニングおよび油圧式マシン 3 種類（腹筋、脇腹、肩）を 20 回ずつ行った。

【実施状況】

- ・ 開始時は腰痛、肩痛など不調を訴える方もいたが肩甲骨の可動ストレッチを行うと痛みが緩和し、TRX やマシン運動で徐々に強度上げても痛み訴えほぼなく無理なく運動できた。

【効果】

- ・ 「洗濯物干す時手が上がりやすくなった」「立ち話する時長く立てるようになった」
「散歩する時足が出やすくなった」「握力ついてペットボトルの蓋が開けやすくなった」
等喜びの声を頂いた。
- ・ 体力測定では握力、長座体前屈でほとんどの参加者の数値が上がっており運動による体幹筋力、柔軟性向上効果がみられた。

令和4年度(前期・後期)体力測定結果 まとめ

前期プール平均値	年齢	握力(kg)		長座体前屈 (cm)	2ステップ (cm)	最大一歩幅 (cm)	10m最速 歩行(cm)	ロコモ(点)	身長(cm)	体重(kg)	本脂肪率(%)	脂肪量 (kg)
		右	左									
初回測定	81.8	17.3	15.79	37.6	167.9	84.4	10.5	34.8	149.8	53.8	33.4	18.6
終了時測定	82.3	18.8	17.7	39.9	158.3	91.2	7.8	30.7	151.6	55.6	35.4	20.1

前期プール平均値	除脂肪量 (kg)	筋肉量 (kg)	体水分 量(kg)	体水分率 (%)	BMI	推定骨量 (kg)	基礎代謝量 (kcal)	筋肉量				
								体幹部(kg)	右腕(kg)	左腕(kg)	右足(kg)	左足(kg)
初回測定	35.2	33.3	26.7	50.1	24.0	1.9	1018.1	19.1	1.7	1.6	5.5	5.4
終了時測定	35.6	33.6	26.7	48.2	24.3	2.0	1034.7	19.6	1.7	1.6	5.4	5.3

後期プール平均値	年齢	握力(kg)		長座体前屈 (cm)	2ステップ (cm)	最大一歩幅 (cm)	10m最速 歩行(cm)	ロコモ(点)	身長(cm)	体重(kg)	本脂肪率(%)	脂肪量 (kg)
		右	左									
初回測定	77.3	21.2	20.3	20.5	173.1	87.3	7.4	12.6	151.9	56.0	31.5	18.9
終了時測定	79.0	21.8	20.6	24.3	164.4	83.1	7.7	15.9	150.6	55.0	30.5	18.3

後期プール平均値	除脂肪量 (kg)	筋肉量 (kg)	体水分 量(kg)	体水分率 (%)	BMI	推定骨量 (kg)	基礎代謝量 (kcal)	筋肉量				
								体幹部(kg)	右腕(kg)	左腕(kg)	右足(kg)	左足(kg)
初回測定	37.2	35.1	27.7	50.7	24.0	2.1	1070.5	20.9	1.8	1.7	5.5	5.3
終了時測定	36.7	34.7	27.5	51.6	23.9	2.0	1052.2	20.6	1.8	1.7	5.4	5.2

前期マシン平均値	年齢	握力(kg)		長座体前屈 (cm)	2ステップ (cm)	最大一歩幅 (cm)	10m最速 歩行(cm)	ロコモ(点)	身長(cm)	体重(kg)	本脂肪率(%)	脂肪量(kg)
		右	左									
初回測定	80.0	18.9	16.5	29.1	141.9	80.1	9.8	20.4	149.2	51.1	29.1	15.2
終了時測定	80.1	17.5	17.7	33.9	157.6	81.9	8.8	19.3	149.2	50.8	29.6	15.5

前期マシン平均値	除脂肪 量(kg)	筋肉量 (kg)	体水分 量(kg)	体水分率 (%)	BMI	推定骨量(kg)	基礎代謝量 (kcal)	筋肉量				
								体幹部(kg)	右腕(kg)	左腕(kg)	右足(kg)	左足(kg)
初回測定	35.9	34.0	26.7	52.7	23.1	1.9	1,012.1	19.8	1.7	1.7	5.5	5.3
終了時測定	35.4	33.5	25.7	51.2	22.9	1.9	998.7	20.1	1.6	1.5	5.2	5.1

後期マシン平均値	年齢	握力 (kg)		長座体前屈 (cm)	2ステップ (cm)	最大一步幅 (cm)	10m最速歩行 (cm)	ロコモ(点)	身長 (cm)	体重 (kg)	本脂肪率 (%)	脂肪量 (kg)
		右	左									
初回測定	76.7	19.1	18.8	34.0	170.1	96.1	6.8	21.9	148.6	58.1	37.0	21.9
終了時測定	76.6	18.7	17.5	29.9	176.0	93.6	6.1	30.3	148.6	57.1	35.5	20.8

後期マシン平均値	除脂肪量 (kg)	筋肉量 (kg)	体水分量 (kg)	体水分率 (%)	BMI	推定骨量 (kg)	基礎代謝量 (kcal)	筋肉量				
								体幹部 (kg)	右腕 (kg)	左腕 (kg)	右足 (kg)	左足 (kg)
初回測定	36.1	34.1	29.1	48.0	26.4	2.0	1063.9	20.1	1.7	1.6	5.5	5.3
終了時測定	36.2	34.2	27.0	48.6	25.9	2.0	1059.9	20.6	1.7	1.6	5.3	5.1

R5年体力測定(全体)	年齢	握力 (kg)		長座体前屈 (cm)	2ステップ (cm)	最大一步幅 (cm)	10m最速歩行 (cm)	ロコモ(点)	身長 (cm)	体重 (kg)	本脂肪率 (%)	脂肪量 (kg)
		右	左									
プール・マシン初回	77.0	19.1	18.8	34.0	170.1	96.1	6.8	21.9	148.6	58.1	37.0	21.9
プール・マシン最終	77.8	20.2	19.1	27.1	170.2	88.3	6.9	23.1	149.6	56.0	33.0	19.6
前期後期変化値	1.010	1.059	1.012	0.796	1.000	0.919	1.017	1.057	1.007	0.964	0.893	0.892

R5年体力測定(全体)	除脂肪量 (kg)	筋肉量 (kg)	体水分量 (kg)	体水分率 (%)	BMI	推定骨量 (kg)	基礎代謝量 (kcal)	筋肉量				
								体幹部 (kg)	右腕 (kg)	左腕 (kg)	右足 (kg)	左足 (kg)
プール・マシン初回	36.1	34.1	29.1	48.0	26.4	2.0	1,063.9	20.1	1.7	1.6	5.5	5.3
プール・マシン最終	36.5	34.5	27.2	50.1	24.9	2.0	1056.0	20.6	1.8	1.7	5.3	5.1
前期後期変化値	1.009	1.009	0.938	1.043	0.944	1.004	0.993	1.024	1.029	1.015	0.977	0.977

●生活機能チェックリスト

運動器5項目	人数(人)	割合 (%)
評価時に非該当	9	32.1
該当項目数の減少	14	50.0
変化なし	12	42.9
該当項目数の増加	2	7.1

教室参加を通じて活動に意欲的となり、教室終了後も運動の継続希望が大半であった。
運動器の機能向上や維持に向け、運動継続の必要性を理解され介護予防を目的とした
通所サービスや自主的な運動グループ、他の介護予防教室への参加につながっている。

お口きたえて体も元気教室

〔目的〕

健康長寿を延ばし、元気でいきいきと暮らせることを目的とした介護予防の取り組みとして口腔機能向上事業を実施。

〔周知方法〕

歯科講話や特定健診・いきいき健診時の歯科相談等

〔対象者〕

事業対象者(高齢者の質問票の口腔分野で2/3以上該当する方)、
要支援1、2の方

〔事業形態〕

実施回数： 計30回 (5グループ、6回)

実施期間： 令和4年8月～令和5年2月

実施場所： 中野保健センター

送 迎： 有り

スタッフ： 歯科衛生士、管理栄養士

〔令和4年度参加人数〕

33人 延べ169人

〔事業内容〕

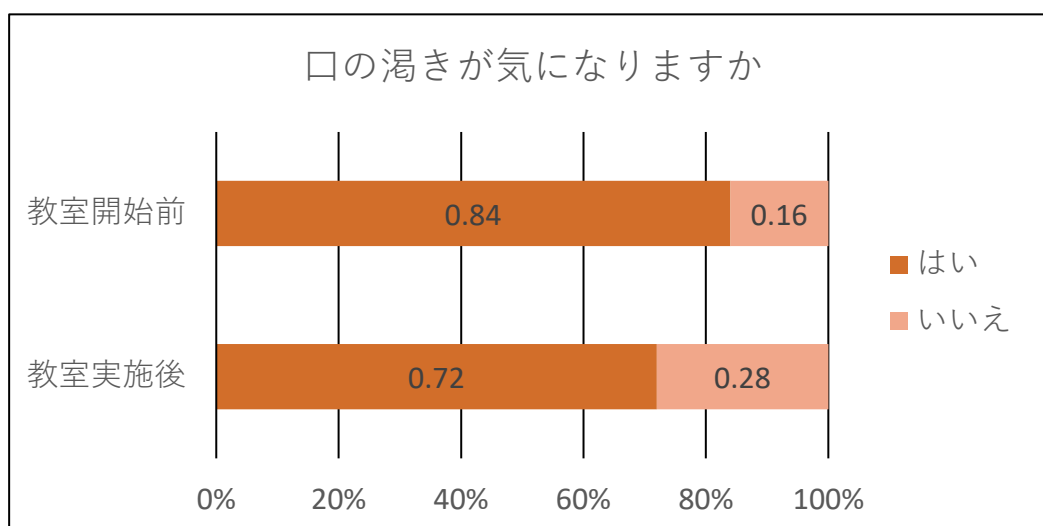
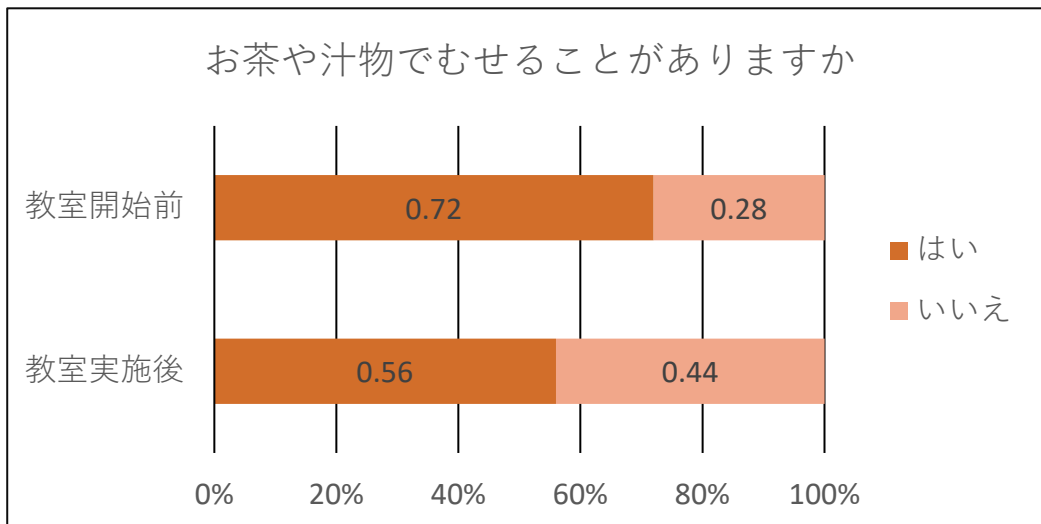
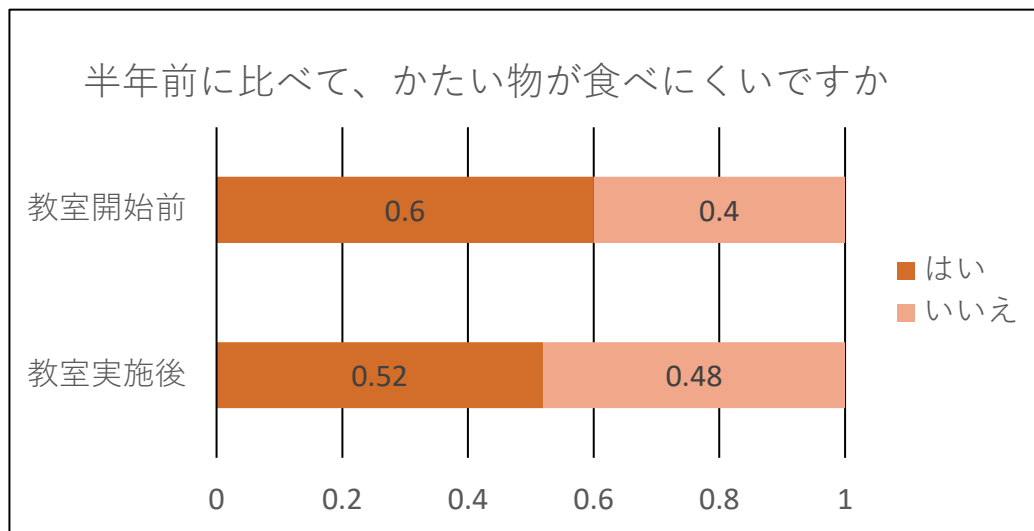
口腔機能検査、歯科講話、個別指導、口腔機能向上のための体操・
ゲーム・歌唱など、栄養講話、調理実習

〔事業の評価方法〕

事前事後のアセスメントにより、状況の変化を把握する。

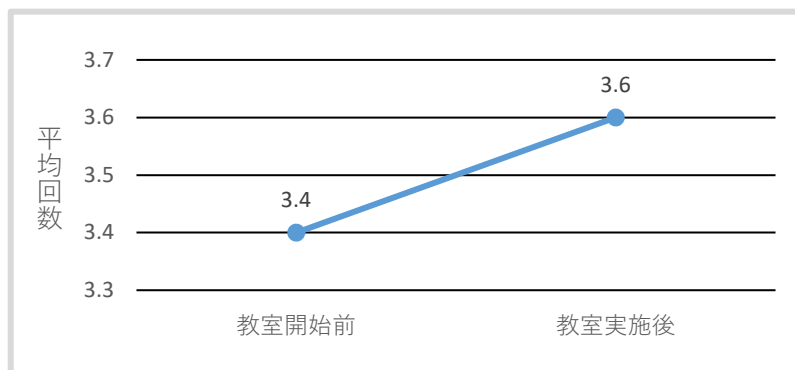
〔評価〕

○生活機能チェック(お口の項目)



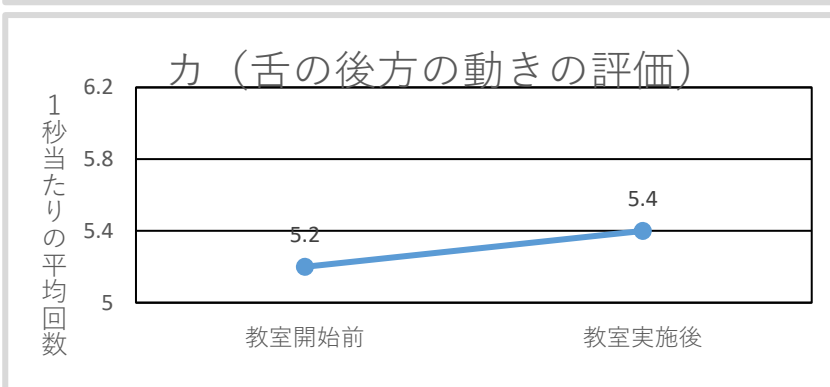
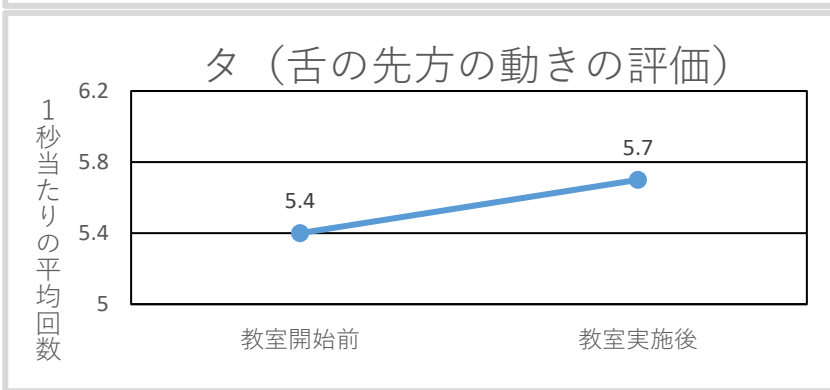
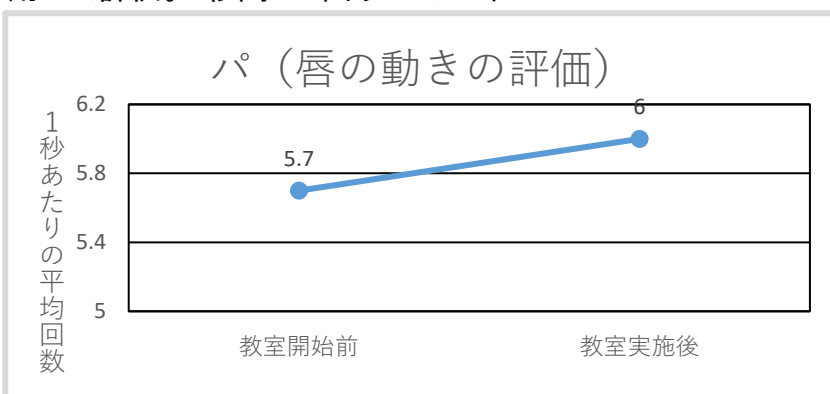
○口腔機能検査

・RSST(反復唾液嚥下テスト)・・・嚥下障害の評価。3回以上で正常。



・オーラルディアドコキネシス・・・

舌や口唇、軟口蓋などの運動の速度や巧緻性(巧みさ)を発音を用いて評価。1秒間に6回以上で正常



運動自主グループ

※参加を希望される方は、中野市高齢者支援課までお問い合わせ下さい。

青空クラブ

場所：中央公民館 2 階体育室
活動日：毎週水曜日
活動日時：午前 10 時～11 時 30 分



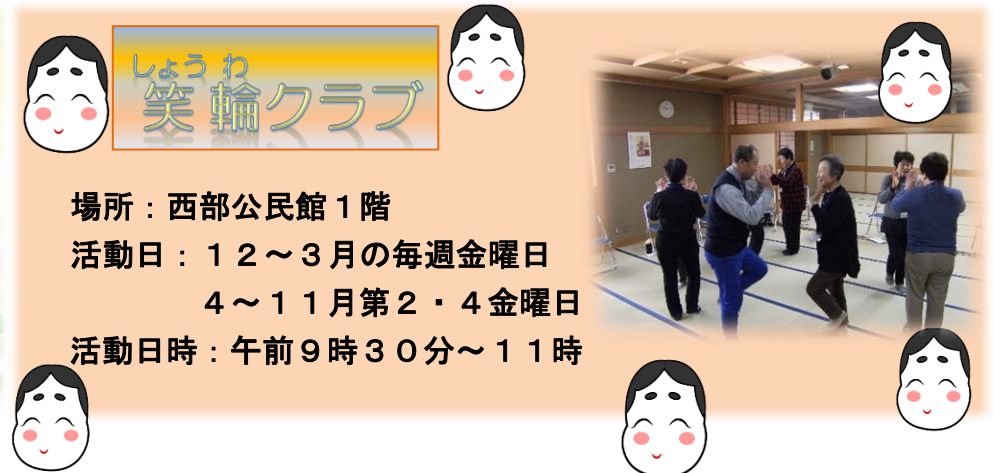
福寿草の会

場所：西部公民館 2 階
活動日：毎週火曜日
活動日時：午前 10 時～11 時 30 分



しょうわ 笑輪クラブ

場所：西部公民館 1 階
活動日：12～3 月の毎週金曜日
4～11 月第 2・4 金曜日
活動日時：午前 9 時 30 分～11 時



さくらの会

場所：中央公民館 1 階体育室
活動日：毎週月曜日
活動日時：午後 2 時～3 時



たかやしろ

場所：北部公民館 1 階視聴覚室
活動日：第 2・4 木曜日
活動日時：午前 9 時～10 時



すいせんクラブ

場所：北部公民館 1 階視聴覚室
活動日：毎週水曜日
活動日時：午前 10 時～11 時 30 分



スマイルの会

場所：豊田人権センター
活動日：毎月第 2・4 木曜日
活動日時：午後 1 時 30 分～3 時



ばらクラブ

場所：中央公民館 1 階体育室
活動日：毎週水曜日
活動日時：午前 10 時～11 時 30 分



アール R わん

場所：中央公民館 1 階 101 体育室
活動日：毎週金曜日
活動日時：午前 10 時～11 時 30 分



福夢会

場所：中野市高齢者センター
活動日：毎週水曜日
活動日時：午後2時～3時30分



場所：北部公民館1階 視聴覚室
活動日：毎週火曜日
活動日時：午後1時30分～2時30分



寺子屋

場所：隆源寺（吉田880番地）
活動日：毎週月曜日
活動日時：午後2時～3時30分



楽友会

場所：中央公民館2階体育室
活動日：毎週月曜日
活動日時：午後1時30分～3時



のぞみ



場所：高社の家（特別養護老人ホーム）
活動日：毎週火曜日
活動日時：午後2時～3時30分



「よらっしやい！ 真体美の会」

場所：間山174番地（小林重保宅）
活動日：毎月第2・4水曜日
活動日時：午後2時～3時30分



ハート会

場所：ハートネット信州中野
活動日：毎週金曜日
活動日時：午後2時～3時



「飯盛松」



場所：大熊公民館
活動日：毎月第2・4木曜日
活動日時：午後2時～3時30分



リズム体操

すみれ会

場所：若宮公民館（中野市若宮619）
活動日：毎月第2・4火曜日
活動日時：午後2時～3時



いきいき体操教室

場所：長嶺ニュータウン集会所
活動日：毎月第2金曜日
活動日時：午後1時30分～3時



体操クラブ

ひまわり



場所：松川区民会館
活動日：毎週木曜日
活動日時：午後2時～3時30分



ドレミの会

場所：中央公民館2階体育室
活動日：毎週火曜日
活動日時：午前9時30分～11時30分



市内初!! 男性の運動自主グループです!!

MMクラブ

場所：中央公民館1階101体育室
活動日：毎月第1・3木曜日
活動日時：午後2時～3時30分



<お問い合わせ>

中野市高齢者支援課

電話：22-2111（内線366・389）