

いきいき健幸ルーム事業評価

問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101(内線334・335)

茅野市高齢者福祉センター塩壺の湯ゆうゆう館内の“いきいき健幸ルーム”は、高齢者の健康づくりや介護予防の拠点として、無理なく楽しめる運動講座を中心に、男性限定のコーラス（いきいきめんずハーモニー倶楽部）や、知っ得！ひとの輪講座、カフェコーナー（悠かふえ）などを行っています。

2019年度(令和元年度)は、主に運動系講座の受講者について、1回目の体力測定結果と2回目以降の体力測定結果の比較分析、及び、アンケート結果から、いきいき健幸ルームの各講座参加による変化を把握しました。

今回は、体力測定とアンケートの結果と分析について、概要を紹介します。



1. 評価の実施概要

| | |
|------|---|
| 目的 | 2019年度(令和元年度)に実施した「いきいき健幸ルーム」事業の成果を確認するとともに、今後の事業実施に反映することを目的に、参加者の体力測定結果及びアンケート結果から、各講座参加による変化についてデータ分析を行いました。 |
| 対象者 | いきいき健幸ルームにおいて、2回以上(4回が最多)の体力測定を受けた運動系講座参加者(2回目：148人、3回目：80人、4回目：24人) |
| 方法 | 運動系講座参加者を対象として、初回参加時(1回目)と、初回参加から概ね6ヶ月ごとの体力測定結果を比較しました。また、アンケートも実施し、講座参加者の満足度を把握しました。 |
| 分析実施 | 分析の基本設計及び結果等については、佐久大学看護学部・看護学研究科基盤領域部門の准教授・朴相俊氏に依頼し分析を実施しました。 |

2. 結果

(1) 体力測定

いきいき健幸ルームでの体力測定は、①10m全力歩行、②最大一步幅、③継足歩行、④開眼片足立の4項目を行いました。

①10m全力歩行の歩行時間を分析した結果、1回目の体力測定時より2回目の体力測定時のほうが、10m全力歩行の時間が0.44秒速まりました。

②最大一步幅の距離を分析した結果、1回目の体力測定時より2回目の体力測定時のほうが、右足は2.69cm、左足は3.01cm距離が広がりました。

③継足歩行と④開眼片足立については、講座参加者の元々の健康意識や体力レベルが良好であると考えられるため、1回目の体力測定時から2回目の体力測定時にかけて、変化は見られませんでした。

(2) アンケート

健康指標に関する質問項目において、1回目のアンケート時と比べ、2回目のアンケート時における主観的な健康度が「とてもよい」、「よい」、「まあよい」のいずれかに回答された方の割合が増加しました。(1回目：27.0%→2回目：41.9%)

3. 分析および今後の方向性

いきいき健幸ルームでの講座参加によって、参加者の体力レベルの改善に良い影響があるという傾向がみられます。特に、10m全力歩行と最大一步幅の下肢機能や移動能力に関する体力レベルの向上が見られる結果となっています。これからもいきいき健幸ルームでは、運動習慣定着の意識づけを行うとともに、利用者同士のつながりが形成され、心身ともに健幸(けんこう)で過ごせるよう、支援させていただきます。

4. お知らせ

「脚腰おたっしや教室」と「リラックスヨガ」の2つの教室は参加者が増加し、運動を安全に行えない状況が心配されたため、令和元年12月18日の教室から、参加できる人数の制限をさせていただきました。

多くの皆さんが気持ちよくご利用いただけるよう、ご理解とご協力をお願いします。

