



いいきいき健幸ルーム事業参加者の 体力測定結果

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101 (内線 334)

「いいきいき健幸ルーム事業」は、平成 29 年度から高齢者が無理なく楽しめる運動教室や、男性限定のコーラス（いいきいきめんずハーモニー倶楽部）を、市高齢者福祉センター塩壺の湯ゆうゆう館で行っています。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和2年11月から定員制により教室を再開しました。運動教室の参加者は、教室開始日（令和2年11月）と終了日（令和3年3月）に体力測定を実施し、教室参加者の変化を把握しました。

概要

目的	運動教室の参加者の体力測定結果を分析し、令和2年度に実施した「いいきいき健幸ルーム事業」の効果を把握することを目的としました。
対象者	いいきいき健幸ルームでの運動教室参加者（リラックス・ヨガ教室13人、フラダンス教室3人、スクエアステップ教室6人）
方法	①10m全力歩行、②開眼片足立ち、③最大一步幅（左右）、④継ぎ足歩行の4つの種目について、教室開始日と終了日の比較を行い、変化を把握しました。
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朴相俊准教授に依頼し分析を実施しました。

結果

「いいきいき健幸ルーム事業」の参加者は、10m全力歩行と最大一步幅の平均値が向上したことから、移動能力や下肢機能が維持向上した方が多いことが明らかになりました。（各種目の結果は次のとおりです）

種目	令和2年11月	令和3年3月	結果
10m全力歩行	4.9秒	4.7秒	0.2秒短縮
開眼片足立	47.6秒	46.0秒	1.6秒短縮
最大一步幅(左)	107.4cm	110.3cm	2.9cm伸びる
最大一步幅(右)	108.3cm	110.7cm	2.4cm伸びる
継ぎ足歩行	9.5歩	9.3歩	0.2歩減少

今後

いいきいき健幸ルーム事業は、介護予防事業として運動習慣定着の意識づけを図り、心身ともに健幸（けんこう）に過ごすきっかけの場として、今後も各教室を開催していきます。（次回は、令和4年4月から半年間の教室について募集します。募集につきましては、広報ちの令和4年3月号にてご案内させていただく予定です）

※1：スクエアステップ教室は、令和3年度から開催を見合わせています。

※2：いいきいき健幸ルーム事業は、諏訪広域連合から委託を受けて、茅野市が実施する一般介護予防の一つです。

シニア情報

高齢者向けの教室や介護・医療に関する情報をお届けします。



みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

日時 12月1日(水)、15日(水)14時～17時
場所 ワークラボハケ岳
内容 ワードエクセルの操作など、パソコン初級者のちょっとしたお困りごとの相談、サポート
定員 1人30分程度(1日6名程度)
持ち物 使用しているノートパソコン
参加費 500円
申込方法 12月1日(水)は11月15日(月)～11月26日(金)、12月15日(水)は11月29日(月)～12月10日(金)にお電話でお申し込みください。
申込・問 企画課 行革・デジタル係
☎72-2101(内線 155、156)

スマートフォン入門講座

日時 12月7日(火)、10日(金)、14日(火)、17日(金)、21日(火)、24日(金)の全6回
【アンドロイド(Android)】
10時30分～12時30分
【アイフォン(iPhone)】
13時30分～15時30分
場所 ワークラボハケ岳
内容 スマートフォンの文字入力、タッチ操作、インターネット、カメラ操作など、実際に使用しているスマートフォン端末を使用して使い方を学びます。
対象 諏訪地域在住の全日程参加できる方
定員 各講座6名
持ち物 使用しているスマートフォン
参加費 2,000円+テキスト代
申込方法 11月8日(月)～11月26日(金)にお電話でお申し込みください。
申込・問 企画課 行革・デジタル係
☎72-2101(内線 155、156)

敬老祝お買物券の有効期限

内容 9月の「敬老の日」に満88歳および満100歳の市民を対象に贈呈しました「敬老祝お買物券」は、有効期限が令和4年2月28日までとなっています。
有効期限を過ぎますとご利用できませんので、お早めにご利用ください。
問 高齢者・保険課 高齢者福祉係
☎72-2101(内線335)



オレンジ・カフェ茅野（認知症総合支援事業）

日時 11月22日(月)14時30分～15時30分
場所 ウエルシア薬局 茅野米沢店
内容 ウエルシア薬局の専門家などによる「認知症と薬の関係」をテーマにしたお話し
対象 認知症の方やその家族、支援する方
定員 8名
参加費 無料
申込方法 11月1日(月)からお電話でお申し込みください。
申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係
☎72-2101(内線334)

