

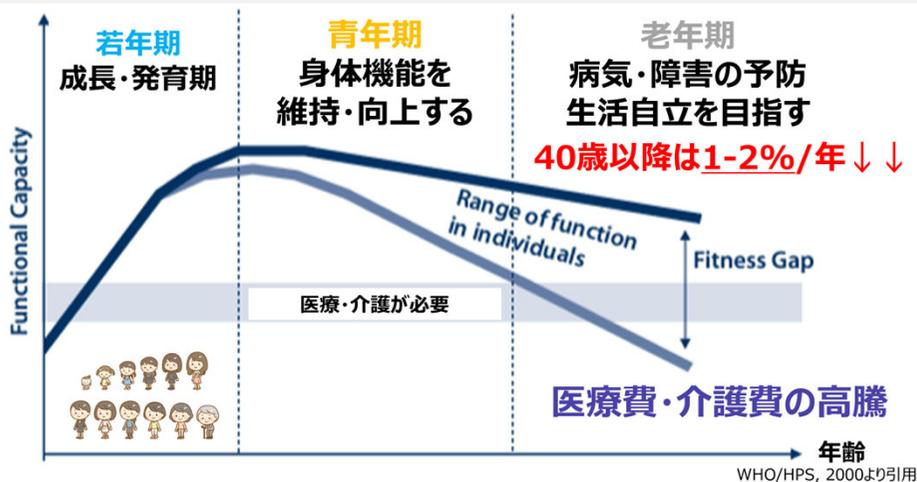
地域住民が活躍する自走式介護予防プログラム 「3秒筋トレ」の構築と普及への取り組み

西九州大学
リハビリテーション学部
理学療法専攻 中村雅俊

本プロジェクトが目指す未来：

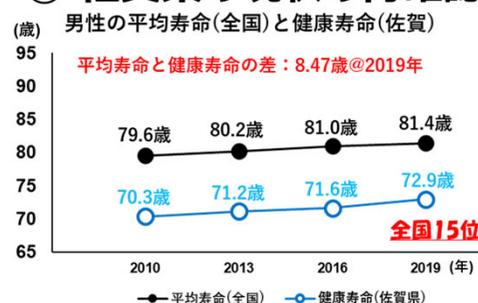
「高齢化が進む佐賀県において高齢者が住み慣れた地域で生き生きと生活を

送るために科学的根拠（エビデンス）に基づいた体操教室を構築する」



定期的な運動習慣は全世代共通して重要

佐賀県の現状の再確認



佐賀県は平均寿命と健康寿命の差が

男性で約8.5歳，女性で約12歳

※健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間」

Let's「3秒筋トレ」



本プロジェクトの流れと今後の展望

1stステップ：2024年4-8月

エビデンスに基づく運動教室の効果の再検証と問題点の抽出

※筋力・歩行・バランスの改善効果あり👍

2ndステップ：2024年9-2025年2月

自走式の運動教室構築のためのサポーター育成および実践

歩くことで健康なライフスタイルを得ることに加えて…

1. 高齢者が自らの脚で歩き続けることができる身体を維持・取り戻すことができる
2. 地域(まずは太良町)が自らの足で歩ける介護予防プロジェクト(地域の資源を活用)「自助共助公助」に基づく自走式介護予防プロジェクト：佐賀(太良町)モデルの確立!!