

研究テーマ

地域住民が活躍する自走式介護予防プログラムの構築

研究成果
の概要

- ・10週間の指導者（サポーター）育成事業実施→23名を終了
- ・6か月のサポーター（5名）による「3秒筋トレ」の効果検証
→28名の高齢者を対象に血圧や握力・歩行速度の改善効果あり

27名の太良町在住高齢者を対象に10週間の指導者（サポーター）育成事業開始

→10回(週1回)中7回以上の参加をした23名をサポーターに任命

サポーター育成事業の内容例

- ・ 加齢に伴う身体機能変化
- ・ 運動の重要性と運動処方に関する情報
- ・ 身体機能評価法および基準値の情報提供
- ・ 体力測定の体験と結果のフィードバック
- ・ 伸張性収縮(3秒筋トレ)の理論説明
- ・ 3秒筋トレの体験・指導のポイント概説

サポーター育成事業の風景



サポーター認定書交付式の様子



修了証書

様

あなたは令和7年度に開講した
町主催の「介護予防サポーター養成
研修」において体験や座学を通して
介護予防サポーターとしての知識を
身につけられましたのでここに証し
ます

令和7年8月6日
太良町長 永淵 孝幸

サポーター中心とした体操教室による効果検証

28名の地域在住高齢者が6か月間の運動プログラムを遂行→血圧・身体機能改善効果あり

	介入前	介入後	p値
体重 (kg)	50.6±8.2	50.4±8.3	p=0.40
拡張期血圧 (mmHg)	130.9±10.6	122.8±13.8	p<0.01
収縮期血圧 (mmHg)	72.6±7.5	65.4±8.3	p<0.01
安静時心拍数 (拍数／分)	76.5±9.5	65.4±8.3	p<0.01
骨格筋量 (kg)	32.7±2.5	32.4±3.3	p=0.79
体脂肪率 (%)	30.5±8.4	30.9±10.8	p=0.88
握力 (kg)	19.7±4.8	20.6±4.4	p<0.01
歩行速度 (m/s)	1.15±0.16	1.28±0.17	p<0.01

Tsunagiプロジェクトの今後の展望…

太良町モデルとして介護予防プログラムが構築できた😊

- サポーターのフォローおよび新規のサポーター育成継続
- 収集したデータから論文執筆につなげていく
- 医療費・介護費削減効果について経過を観察
- 他の市区町村での応用・企業とのコラボレーション…