



【北栄町版】健康寿命日本一大作戦

事業報告

健康貯筋運動活動実績

実施期間

- ・平成29年11月～平成30年3月

対象自治会

- ・7自治会(166人)

延参加人数

- ・1,571人

地域リーダー

- ・30人



鳥取中央育英高校地域探究授業との
コラボレーション

健康貯筋運動効果測定

測定内容

- ・体力測定（開眼片足立ち・30秒椅子立ち上がり・タイムアップゴー）
- ・ADL（日常生活活動テスト）
- ・健康貯筋運動実感アンケート

測定日

1回目 平成29年11月～12月

2回目 平成30年2月～3月



みんなで貯筋運動

健康貯筋運動効果対象者

測定対象自治会

- ・健康貯筋運動モデル7自治会

(妻波・東園浜・緑ヶ丘・松神・下神・田井・曲)

測定対象者

- ・112名

効果確認人数

- ・58名



リーダー養成講座

測定結果①

開眼片足立ち

・目を開けて片足立ちを行う(バランス力測定)

右足UP 31名／58名(53%)

左足UP 32名／58名(55%)

右足DOWN 18名／58名(31%)

左足DOWN 16名／58名(28%)

右足同じ 9名／58名(16%)

左足同じ 10名／58名(17%)

考察

左右足とも【UP】の人数が50%を超えた。現状維持と合わせると70%程度あり一定の効果がみられた。貯筋運動の片足で全身を支える動きが結果につながったのではないか。

測定結果②

30秒椅子立ち上がり

・椅子に座った状態から30秒間で何回立ち上がりできるかを測定(脚筋力・体幹の強さ測定)

UP 33名／56名(59%)

DOWN 15名／56名(27%)

同じ 8名／56名(14%)

考察

【UP】の人数が60%近くまでいき現状維持と合わせると70%を超え参加者の脚筋力の向上がみられた。健康貯筋運動のスクワットの動きに近くその運動効果が出たのではないか。

測定結果③

タイム・アップ・ゴー

・椅子に座った状態から立ち上がり3m離れたコーンを回って椅子に座る(歩行速度)

UP 50名／58名(86%)

DOWN 4名／58名(7%)

同じ 4名／58名(7%)

考察

【UP】の人数が80%を超え現状維持を含めると90%超過する著しい効果がみられた。ランジを核とした歩行能力改善を狙った健康貯筋運動の効果がより濃く表れた。またスローで筋トレをすると速筋が発達する効果が出たのではないかと思われる。

測定結果④

ADL(日常生活活動テスト)

・人が日常生活において基本的な動作がどの程度できるかを答える

UP 34名／57名(60%)

DOWN 9名／57名(16%)

同じ 14名／57名(24%)

考察

【UP】、【同じ】と答えた人が約84%と高かった。あくまで主観的なテストであるが貯筋運動をする事によって心理的にも良い影響が出たことが考えられる。

測定結果⑤

健康貯筋運動実感アンケート結果

健康貯筋運動実感アンケート集計結果

1. 健康貯筋運動開始後、体調は良くなりましたか？
(1. はい 2. いいえ)

回答 はい70票(86%) いいえ7票(9%) 回答なし4票(5%)

2. 健康貯筋運動をして日常生活は楽になりましたか？
(1. はい 2. いいえ)

回答 はい69票(85%) いいえ9票(11%) 回答なし3票(4%)

3. 健康貯筋運動を始めてから病院に行く回数は減りましたか？
(1. はい 2. いいえ)

回答 はい50票(62%) いいえ25票(31%) 回答なし6票(7%)

4. 健康貯筋運動はあなたの健康維持に役立っていますか？
(1. はい 2. いいえ)

回答 はい74票(91%) いいえ5票(6%) 回答なし2票(3%)

考察

運動開始して4～5ヶ月後に実施したアンケート結果は概ね良い結果だった。運動強度を高めた結果、体調の維持向上につながったと思われる。

骨量測定

骨量測定器を購入し骨量を測った

- ・実施したのが3月半ばで骨量の変化がみられるのは3カ月から1年程度かかるため今後も継続的に測定を行っていく。
- ・3月の測定者は健康貯筋運動モデル自治会及びシニアスポーツ教室の生徒も含め99人。

総評

参加自治会は目標の7自治会が参加し目標達成できた。人数としては目標は1自治会あたり40名(地域高齢者の半数)だったが見込みが甘く1自治会あたり約16名の参加にとどまった。目標人数を達成できなかった要因としては出不精や運動に興味のない高齢者まで巻き込めなかったことが挙げられる。全自治会を通した延べ参加人数は1,571人だった。地域リーダー育成は目標としていた30名を達成した。

運動効果としては体力測定3種目とも向上がみられた。特に歩行速度を測るタイム・アップ・ゴーでは測定者の9割近くの向上がみられた。これは貯筋運動のコア種目であり運動強度が最も高いランジの効果が顕著に表れた。健康貯筋運動のねらっていた運動効果(バランス力向上、脚筋力向上、体幹強化)がねらい通りでたのが収穫だった。

ADLテスト、健康運動実感アンケートでは運動を始める前より改善したという意見が多く、今後新たな自治会に広めていく上で追い風となるデータを集計できた。またこの事業のもう一つの目標でもあるコミュニティの強化では貸与備品を使った懇親、グループで運動する事の楽しさ、週に1回顔を合わせる事で得られる安心感等ポジティブな意見が多数あり一定以上の効果が得られた。

骨量測定は当初の予定から変更したことも有り導入時期が遅れてしまった。そのため健康貯筋運動が骨量に影響を及ぼすといったような結果まで導けなかった。今後も継続して測定することでデータを集計して運動もアップデートしていきたい。

1年目を終えて、当初は理屈的に運動効果があることは分かっていたが実際どの程度結果がでるか不安があった。しかし予想以上に効果があったことで事業の正当性を改めて確認できた。貯筋運動を続ければ健やかな生活を送れることをデータで示し、今年度新たな取り組む自治会に対してアピールしたい。継続して取り組むことでゆくゆくは全町で取り組める事業にしていきたい。