

# “元気アップ 2012” 体操教室活動報告書

介護保険部 藤本 進

日 時：平成 24 年 9 月 27 日（日）13 時 30 分～15 時 30 分  
場 所：社団法人兵庫県柔道整復師会館 5 階大ホール  
出 席：28 名（女性 26 名、男性 2 名）・欠席 3 名  
介護保険部：藤本 進・菱谷憲嗣・塚本順久・佐伯雅良・古沢公一  
安積美鈴（専属体操指導員）



学 術 部：根來信也・田中和明・長山 誠

目 的：9 月 27 日から 12 月 13 日まで、計 5 回（11 月 18 日の市民公開講座を含む）開催し、地域住民の運動機能の維持・向上及び健康への意識の向上を目的とする。  
同時に、本会の介護保険関連事業の PR も兼ねる。

## 【測定項目】

椅子からの 10 回連続立ち上がり時間検査（下肢筋力）、長座体前屈テスト（下肢柔軟性）、開眼片足立ちテスト（バランス能力）、TMT-A（認知機能）及び、アンケート調査（転倒予防自己効力感尺度）



写真 1. 東副会長開会挨拶



写真 2. 体操指導説明



写真 3. 椅子からの 10 回連続立ち上がり時間測定



写真 4. 参加者一同

## 【ま と め】

兵庫区を中心に須磨区、長田区、灘区から申し込みのあった参加者 31 名のうち、当日参加は 28 名で介護予防を目的とした健康づくり教室の第 1 回目を実施した。日常生活体力の中で、下肢筋力・バランス能力・下肢柔軟性の測定および認知症予防に重要な注意能力のテストも併せて実施した。今後の教室開催時に“頭いきいき”柔らか体操を中心に指導を行うことによって、今回の測定結果と最終測定値との比較を行い、介護予防に寄与できることを目的とする。

反省点として、準備不足により血圧計等、測定に不手際があったが、特に問題もなく、参加者より大変好評を得て、第 1 回目を終了することができた。