

参考資料

令和元年度一般介護予防事業実施状況・・・・・・・・・・・・・・・・ 1～8

令和元年度介護予防・生活支援サービス事業（通所型サービスC）実施状況
・・ 9～14

認知症講演会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15

運動自主グループ（別冊）

令和元年度 中野市一般介護予防事業 わかがえり教室 実施状況

1 参加人数 実人数 44名
延べ人数 413名

2 回数・会場 全12回×4会場
(中央公民館、北部公民館、西部公民館、豊田文化センター)

3 委託先 ながでんウェルネスフィットネス中野

4 実施状況

(1) 身体・体力測定改善者数と改善率

会場		4会場	中野市 豊田文化センター	中野市 中央公民館	中野市 西部公民館	中野市 北部公民館	
体測定実施数		36人	5人	14人	9人	8人	
種目	BMI	改善者数	16人	3人	6人	4人	3人
		改善率	44.4%	60.0%	42.9%	44.4%	37.5%
	立ち上がり	改善者数	16人	2人	8人	4人	2人
		改善率	44.4%	40.0%	57.1%	44.4%	25.0%
	2ステップ	改善者数	29人	4人	10人	9人	6人
		改善率	80.6%	80.0%	71.4%	100.0%	75.0%
	ロコモ25	改善者数	12人	3人	2人	4人	3人
		改善率	33.3%	60.0%	14.3%	44.4%	37.5%
立ち上がり 1回目両脚のみのうち 2回目で片脚成功		両脚のみ	27人	5人	11人	6人	5人
		片脚成功	6人	2人	3人	0人	1人
		成功率	22.2%	40.0%	27.3%	0.0%	20.0%

(2) 身体・体力測定全体平均値と中央値

4会場 全体	1回目		2回目		差	
	平均値	中央値	平均値	中央値	平均値	中央値
BMI	24.0	23.9	24.1	24.0	0.1	0.1
立ち上がり	3.7点	4.0点	4.1点	4.0点	0.4点	0.0点
2ステップ	1.32点	1.35点	1.41点	1.45点	0.09点	0.10点
ロコモ25	11.0点	7.5点	10.2点	8.0点	-0.8点	0.5点

立ち上がり

実施人数 36名中、立ち上がり改善者は16名、改善率は44.4%だった。

向上しなかった方の傾向として股関節を深く屈曲した際に（10 cm）骨盤前傾や脊椎の屈曲をすることが出来ず、重心を支持基底面に移せなかった事が原因と考える。恐らくではあるが筋力というよりも柔軟性に課題があり、深部屈曲位でのストレッチやトレーニングを行う習慣が出来ると改善するのではないかと考える。※座位による臀部、ハムストリングスのストレッチ等
また片足立ちの失敗に関しては立ち上がりの際膝が内側に入る（股関節の内旋）が大きく、足趾のトレーニングと殿部のトレーニングが必要と感じた。

2ステップ

実施人数 36 名中、2 ステップ改善者は 29 名、改善率は 80.6%となった。

立ち上がりに比べ改善者が多い理由として、普段のウォーキング時でも歩幅やバランスの向上等、改善に繋げられるポイントが多数あり、「ながら体操」のような形で私生活に取り入れた事が要因と考える。またそのような有酸素運動はメンタルに対する効果も期待されていて、実際に「歩くことでスッキリする」と効果を実感される方もいた。上記のように私生活に取り入れやすい事、また精神的にも良い効果が得られる事から、効果を実感しながら課題を行えた事により向上につながったと考える。反対に向上が見込めなかった理由としては、膝や腰などに痛みを抱えている方が多い印象にある。今後の課題としてそのような方々は自身で病院に通われている為、より医師の勧める体操やケアの仕方を個別に話し合いながら調整し運営を進める事で対応していく必要があると考える。

ロコモ25

実施人数 36 名中、ロコモ 25 改善者 12 名、改善率は 33.3%だった。

一人あたりの平均得点は1回目 12.6 点、2回目 10.5 点で 2.1 点改善した。最も減少した項目は下肢等の痛みの有無で 13 点減少した。運動する習慣が増えた事による血流の改善が関係しているのではないかと。次に減少した項目として、「また歩けなくなる事への不安」と「地域イベントへの参加」は-9 点となった。特に引きこもり等からフレイルへと発展してしまう場合、筋力だけでなく精神的な面でも不安がある為、外に出る機会や他者とのコミュニケーションを定期的にする事や、イベントに参加する事で新しい刺激とする事。またそういった環境から運動をする意欲を保持する事を指導では意識していた為、改善された事は良かった。

5 自主グループ活動状況

今年度はわかがり教室より、新たに 1 グループが発足した。平成 29 年度から、計 9 グループが活動を継続している。新規グループの発足とともに、既存のグループへ参加される方も多くなってきている。今後も活動の継続支援を行っていく。

令和元年度 一般介護予防事業 ひざ腰らくらく教室 実施状況

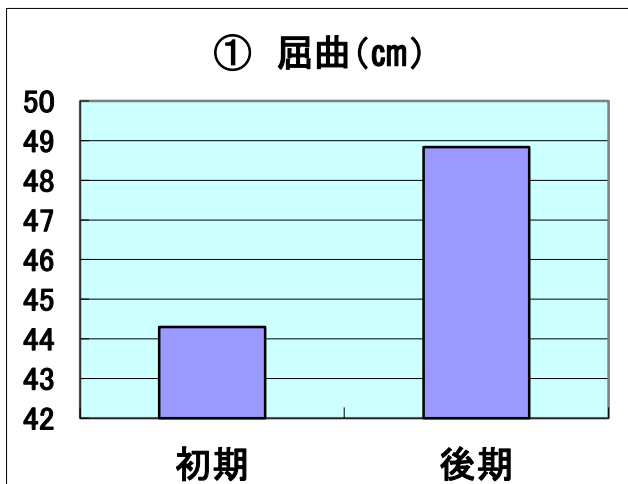
1 参加者数 実人数 69名
 延べ人数 672名

2 回数・会場 全12回×5会場
 (会場:中野保健センター、北部公民館、西部公民館、豊田文化センター)

3 委託先 公益社団法人 長野県柔道整復師会

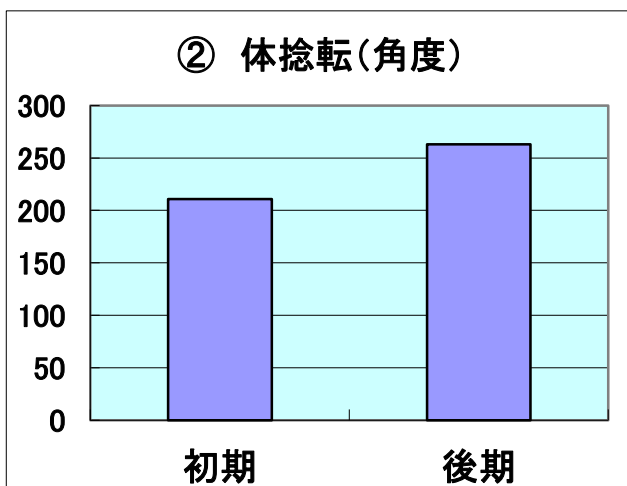
4 実施状況(測定結果)

① 長座位体前屈



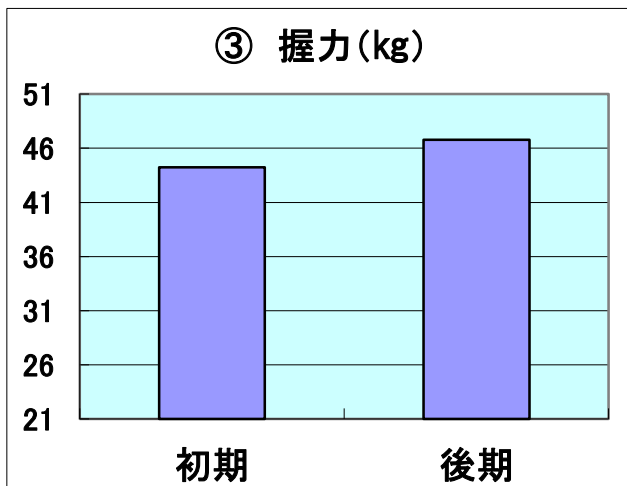
初回平均 44.3 cm
最終回平均 48.84 cm
平均で 4.54 cm の向上
最大 3.2 cm 向上
向上率は 1.10

② 体捻転(左右合わせて計算)



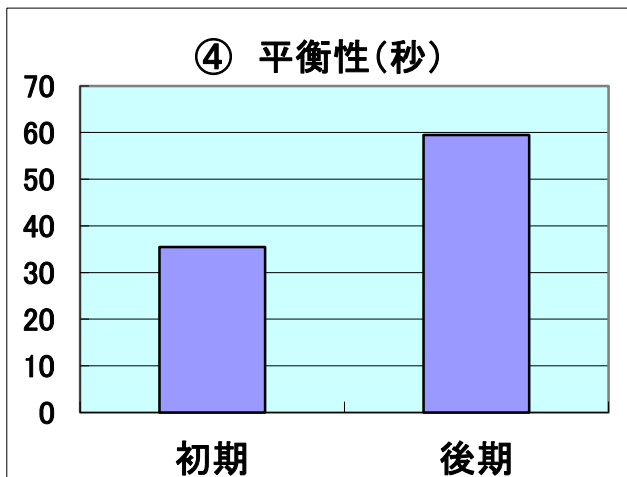
初回平均 210.8 度
最終回平均 263.2 度
平均で 52.36 度の向上
片側最大 70 度向上
左右合わせて最大 110 度向上
向上率は 1.25

③ 握力(左右合わせて計算)



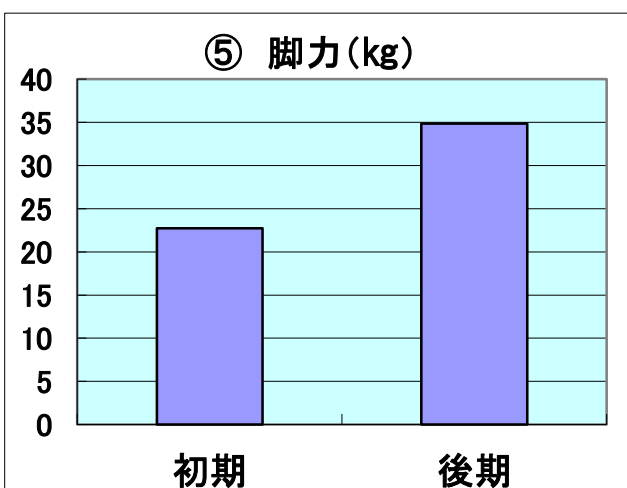
初回平均 44.25 kg
最終回平均 46.79 kg
平均で 2.54 kg 向上
片側最大 6.3 kg 向上
左右合わせて最大 9.1 kg 向上
向上率は 1.06

④ 平衡性:開眼片足立ち(左右合わせて計算)



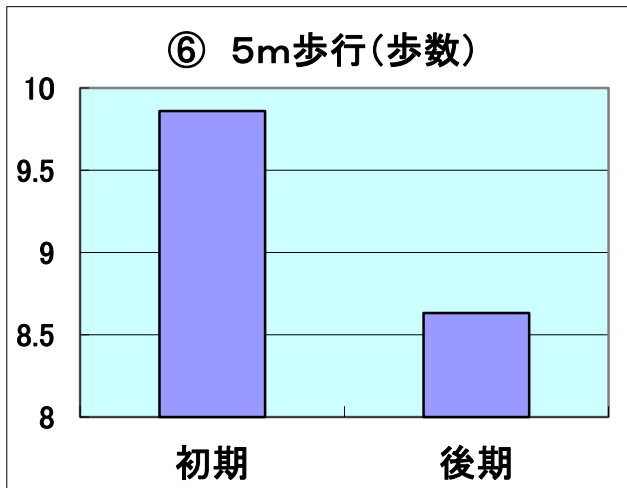
初回平均 35.46 秒
最終回平均 59.49 秒
平均で 24.03 秒 向上
片側最大 13.5 秒 向上
左右合わせて最大 25.7 秒 向上
向上率は 1.68

⑤ 脚力(左右合わせて計算)



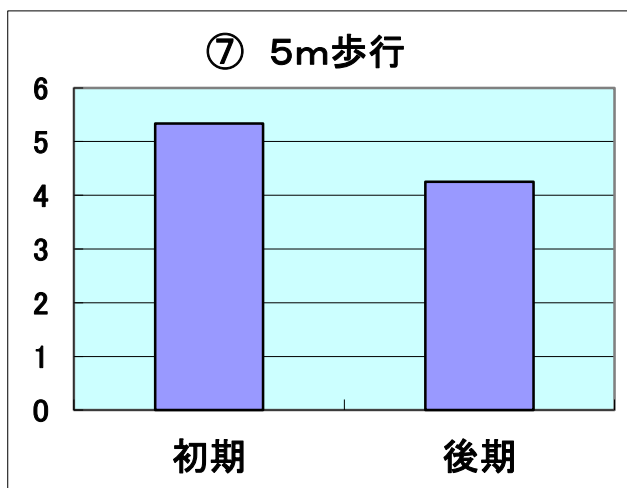
初回平均 23.74 kg
最終回平均 34.88 kg
平均で 12.14 kg 向上
片側最大 1.8 kg 向上
左右合わせて最大 3.1 kg 向上
向上率は 1.53

⑥ 5m歩行(歩数)



初回平均 9.85 歩
 最終回平均 8.63 歩
 平均で 1.22 歩向上
 最大 6 歩向上
 向上率は 1.14

⑦ 5m歩行(秒数)



初回平均 5.33 秒
 最終回平均 4.25 秒
 平均で 1.08 秒向上
 最大 4.9 秒向上
 向上率は 1.25

⑧ 向上率まとめ



5 自主グループ活動状況

平成29年度より、教室修了者の自主グループの育成に取り組み、現在4グループが定期的に集まり運動の継続に取り組まれている。
今後も講師派遣等を入れながら継続支援を行っていく。

令和元年度一般介護予防事業 さんさん講座 実施状況

- 1 参加人数 延べ人数 1016人
 2 回数 全 21回
 3 会場 中野保健センター

◎…講義中心の講座 ●…運動の講座

日にち	内 容	講 師	参加人数
6月7日	◎ 歌って脳も身体もいきいきと① ～楽しい音楽でストレス解消♪～	NPO法人長野音楽療法研究会 理事長 室川 裕子 氏 (日本音楽療法学会認定音楽療法士)	70
6月28日	◎ 人生100年！最後まで楽しむために	飯山赤十字病院 名誉院長 古川 賢一 氏	75
7月19日	◎ 知っておきたい終活の大切さ ～エンディングノートを活用して～	清泉女学院大学看護学部 老年看護学 助教 大澤智恵子 氏	68
7月26日	● 今からでも大丈夫！ ☆ 始めてみようフレイル予防	健康運動支援研究所 代表 諏訪 直人 氏	65
8月9日	◎ 自分らしいより良い生き方と 最期の迎え方	北信総合病院 訪問看護認定看護師	47
	身近な人を支えるために 自殺対策支援センター	ライフリンク 副代表 根岸親 氏	
8月30日	● 初心者でも大丈夫！ ストレッチヨガで心も体もスッキリと	ヨーガ療法士 シナプロジーインストラクター 青木 芽里 氏	46
9月6日	◎ 今日からすぐできる！ 糖尿病予防	北信総合病院 糖尿病看護認定看護師	57
	みんなで歌おう！①	手塚 ひで子 氏	
9月27日 【時間】10～12時	◎ 人生100年時代！ いきいきとしたシニア期を過ごすために ～支え合える地域を目指して～	長野県長寿社会開発センター 理事長 内山 二郎 氏	60
10月4日	● 身体の調子を整えましょう ～体にやさしい動き方、体操～	からだところの メンテナンススペース庸 理学療法士 森田浩庸 氏	52
10月18日	◎ 知って得する！ シニア世代がとりたい栄養	高齢者支援課 管理栄養士	52
	みんなで歌おう！②	手塚 ひで子氏	
11月8日	● 健康長寿の秘訣は仲間づくりと体づくりから ☆ ～仲間で楽しめる脳トレ、体操～	健康運動支援研究所 代表 諏訪 直人 氏	38
11月22日	◎ 認知症にならないためには ☆ 口腔ケアが大事！	高齢者支援課 歯科衛生士	28
	音楽に合わせストレッチ～のびのび健康体操～	健康づくり課 保健師	
12月6日	◎ 知ろう！深めよう！認知症への理解 ～認知症サポーター養成講座～	認知症キャラバンメイト	26
12月20日	● 転ばぬ先の杖 ～転倒しない体づくり～	春原トレーニングセンター	49
令和2年			
1月10日	● みんなで楽しく脳若(のうわか)体操	みんなの認知症予防ゲームリーダー 認知症予防診断士 月岡 照美 氏	49
1月24日 【時間】10～12時	◎ 男性のみなさん地域デビューしましょう！ ～懐かしの蓄音機レコードを聴きながら～	・長野県長寿社会開発センター ・昭和100年の会	61
2月14日 【時間】10～12時	◎ 集って認知症予防 ～みんなでワイワイにぎやかに「作業」しましょう～	認定作業療法士 春原 るみ 氏	45
2月21日	◎ 歌って脳も身体もいきいきと② ～楽しい音楽でストレス解消♪～	NPO法人長野音楽療法研究会 理事長 室川 裕子 氏 (日本音楽療法学会認定音楽療法士)	80

★…調理実習

日にち	内 容	講 師	参加人数
7月12日	★ 笹寿司づくり ～家族と一緒に作って郷土食を伝えよう～	中野市食生活改善推進 協議会の皆さん	16
10月25日	★ 噛むかむクッキング ～減塩でおいしく楽しく♪～	高齢者支援課 管理栄養士 歯科衛生士	14
2月7日	★ 男の料理 旨い魚で乾杯！ ～やってみよう！魚の上手なさばき方～	長野水産物協同組合の 皆さん	18

5 評価

多くの方に参加いただき、リピーターの方も多かった。開始3年目でさんさん講座が地域に定着してきていると感じる。参加内訳は、女性が9割弱を占め、男性は全体の1割程度であった。今年度より新たに男性向けの調理実習を開催し、定員以上の参加者が集まった。今後も男性参加者が増えるような工夫をしていく必要がある。

令和元年度 通所型サービスC（らくらくマシン教室・いきいき筋トレ教室）実施状況

表 1 教室概要

教室コース	らくらくマシン教室 午前・午後	
	いきいき筋トレ教室 午前・午後	
実施回数	週2回・全32回	
開催曜日	月・木コース 火・金コース	
実施時間	1回 2時間	
前期参加者数	らくらくマシン教室	14人
	いきいき筋トレ教室	9人
後期参加者数	らくらくマシン教室	14人
	いきいき筋トレ教室	13人

表 2 参加者状況

らくらくマシン教室		
項目	前期	後期
平均年齢	80.1	78.6
最高齢	87	86
中央値	80.5	78.5
標準偏差	±1.29	±5.36
男性	3人(23.1%)	5人(35.7%)
女性	11人(78.6%)	9人(64.3%)
合計	14人	14人

【前期・後期における改善者の割合】

【前期・らくらくマシン教室】 n = 14	【後期・らくらくマシン教室】 n = 14
-----------------------	-----------------------

図 1 5m最速歩行

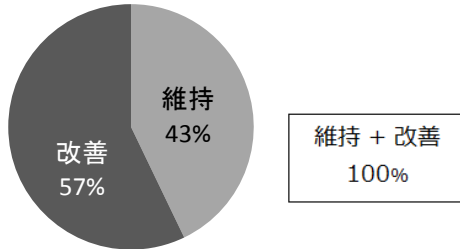


図 4 5m最速歩行

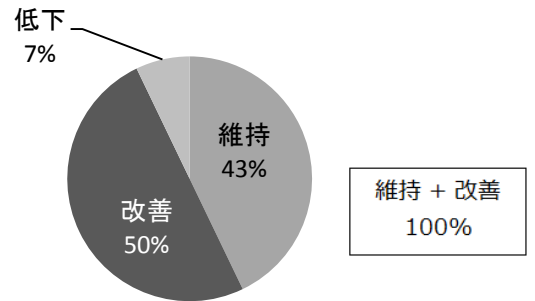


図 2 TUG最速歩行

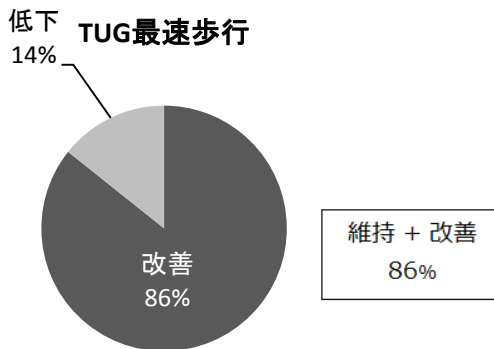


図 5 TUG最速歩行

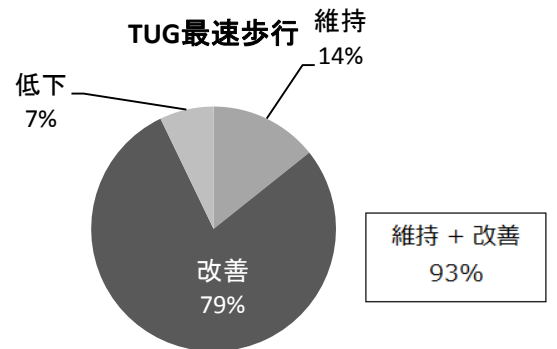


図 3 開眼片足立ち

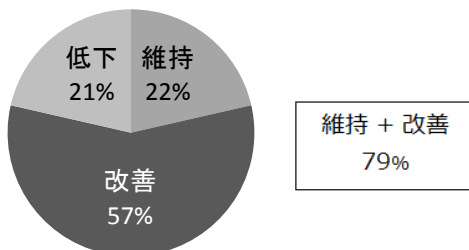


図 6 開眼片足立ち

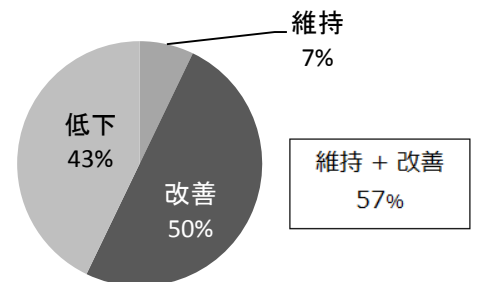


図 7

5m最速歩行

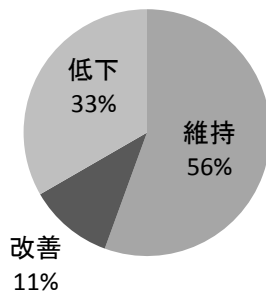
維持 + 改善
67%

図 10

5m最速歩行

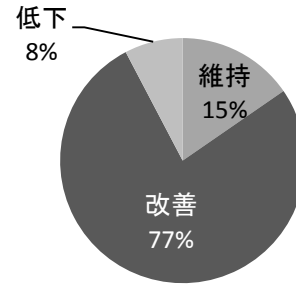
維持 + 改善
92%

図 8

TUG最速歩行

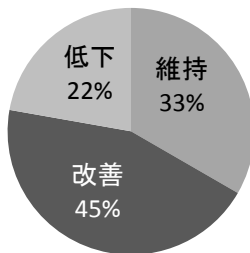
維持 + 改善
78%

図 11

TUG最速歩行

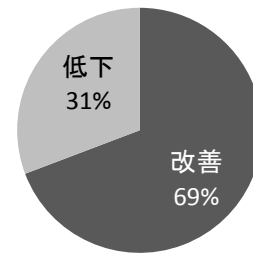
維持 + 改善
100%

図 9

開眼片足立ち

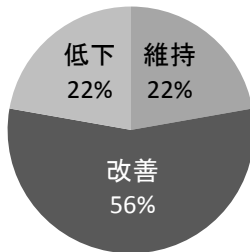
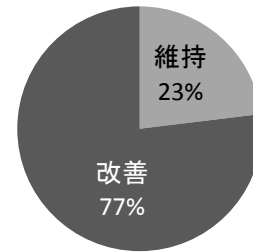
維持 + 改善
78%

図 12

TUG最速歩行

維持 + 改善
100%

<結果>

いきいき筋トレ教室では前期と後期ともに男性の参加はなく、最高齢は92歳であった(表3)。

前期・後期における結果をグラフから単純比較してみると、らくらくマシン教室では前期、後期ともに改善者の割合が50%以上を超え高い状況にあったが、中でも、TUG最速歩行の改善者が80%前後と最も高かった(図2・5)。

尚、いきいき筋トレ教室では前期の5m最速歩行のみが唯一50%を下回り、改善者の割合が極めて低い11%とう結果となった(図7)。

表 3

いきいき筋トレ教室参加者状況		
	前期	後期
平均年齢	81.3	80.3
最高齢	88	92
中央値	84	80
標準偏差	±5.8	±4.6
男性	0	0
女性	9人	13人
合計	9人	13人

【前期・後期における各体力測定の変化】

【前期・らくらくマシン教室】

【後期・らくらくマシン教室】

図 13 5m最速歩行 *P<0.05 **P<0.01

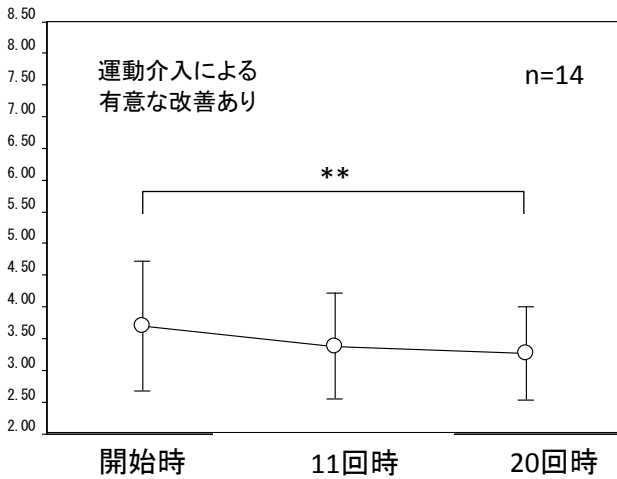


図 16 5m最速歩行 *P<0.05 **P<0.01

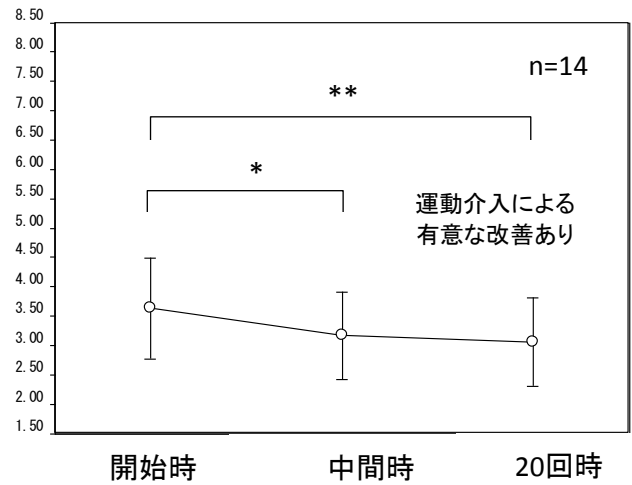


図 14 TUG最速歩行

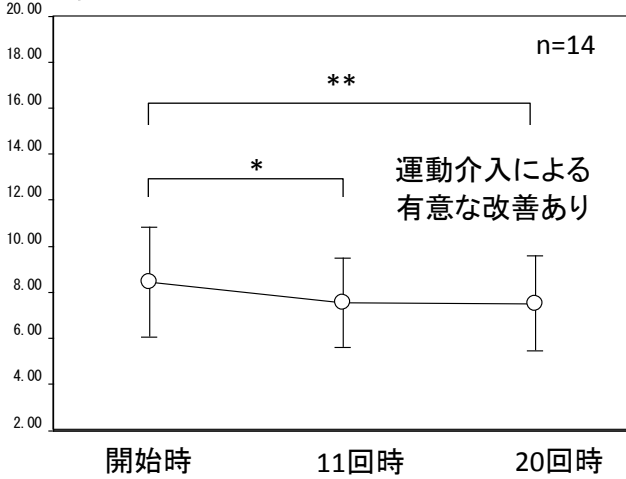


図 17 TUG最速歩行

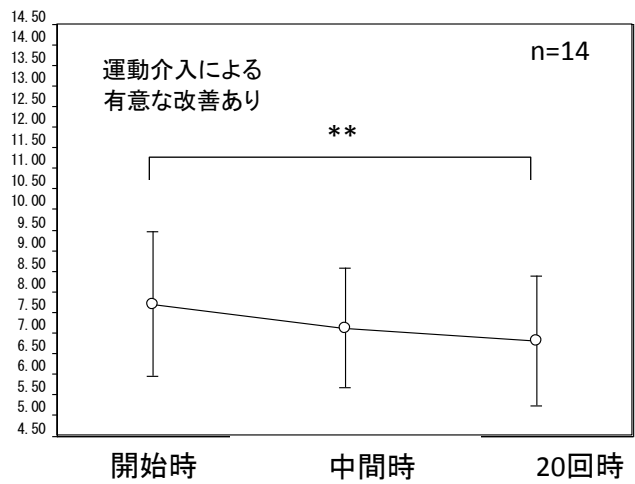


図 15 開眼片足立ち

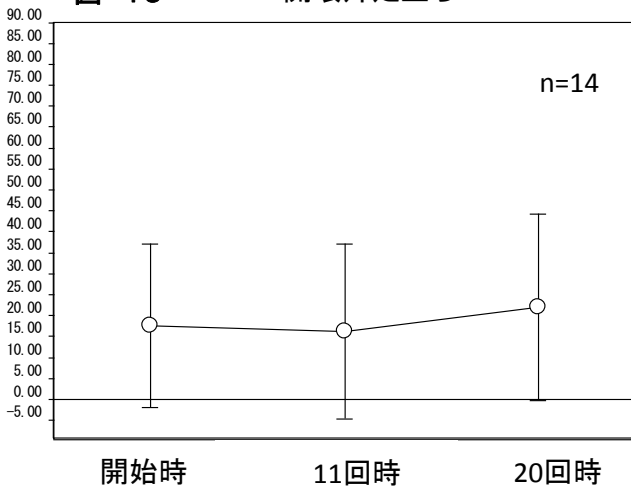
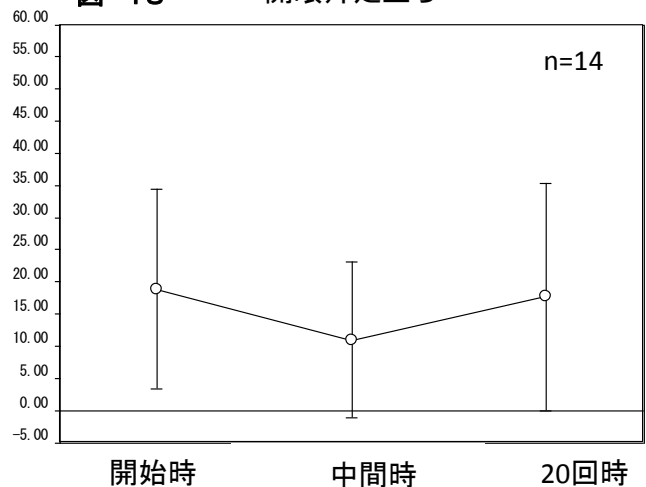


図 18 開眼片足立ち



【前期・後期における各体力測定の変化】

【前期・いきいき筋トレ教室】

【後期・いきいき筋トレ教室】

図 19 3m最速歩行 *P<0.05 **P<0.01

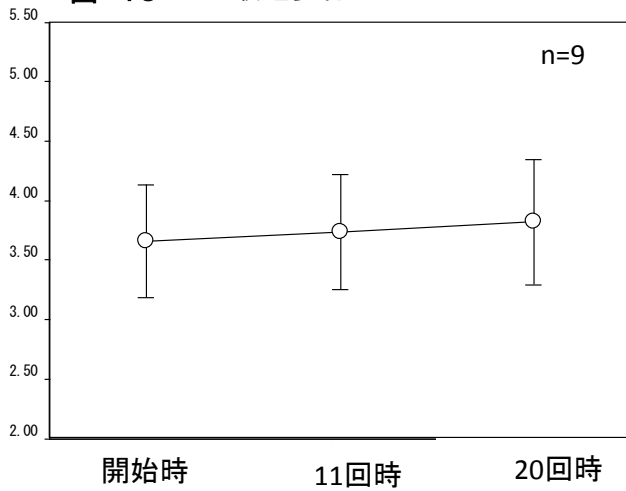


図 22 5m最速歩行 *P<0.05 **P<0.01

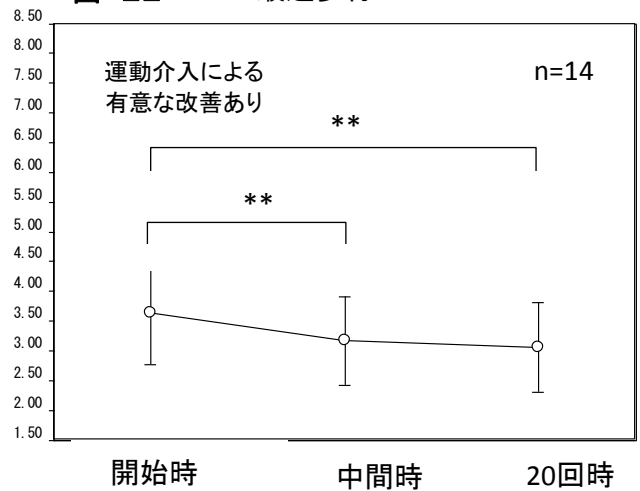


図 20 TUG最速歩行

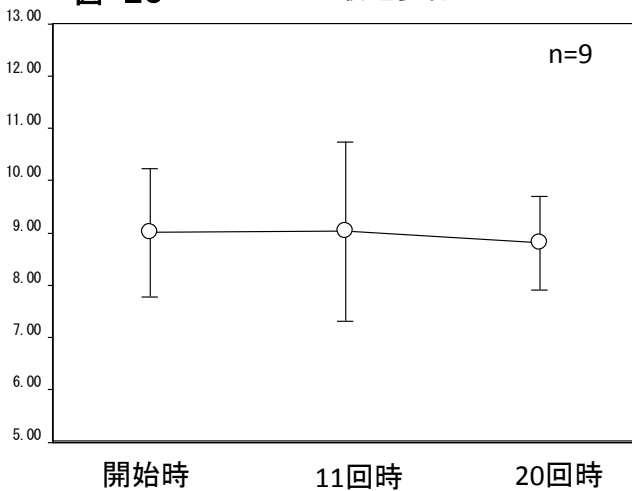


図 23 TUG最速歩行

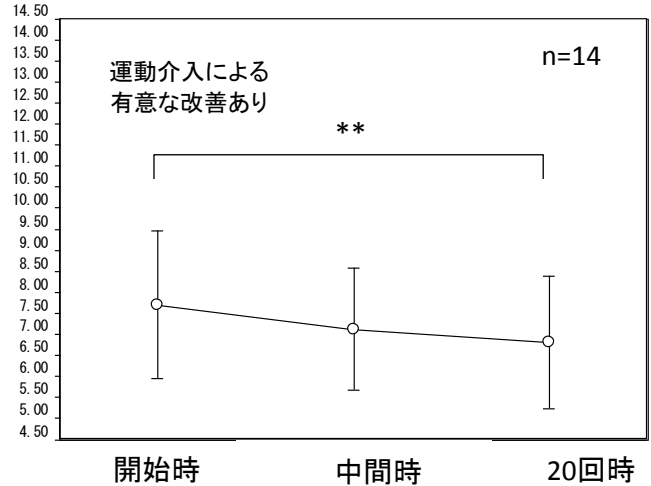


図 21 開眼片足立ち

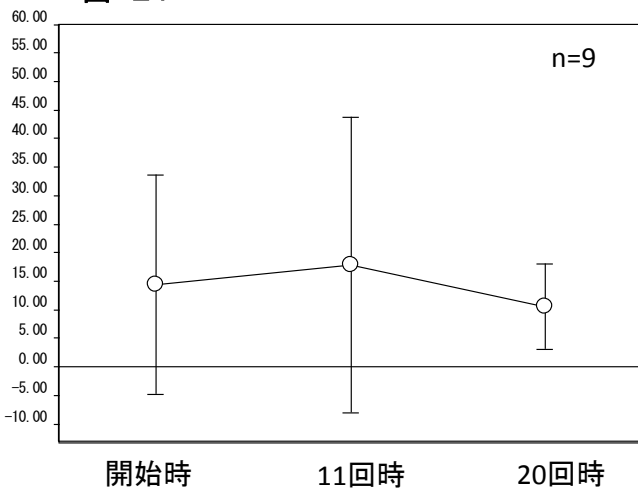
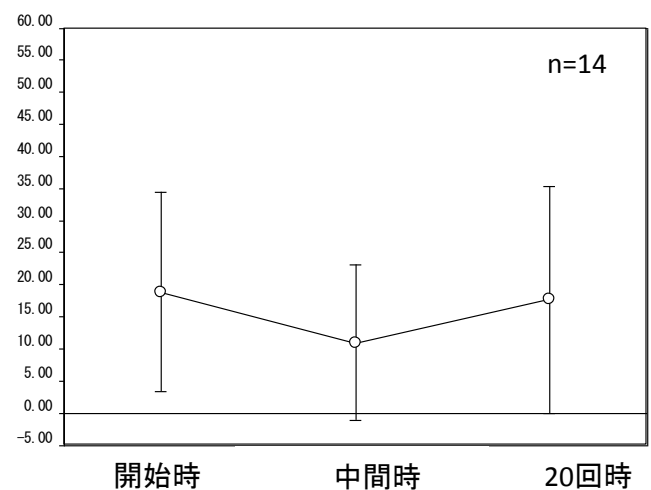
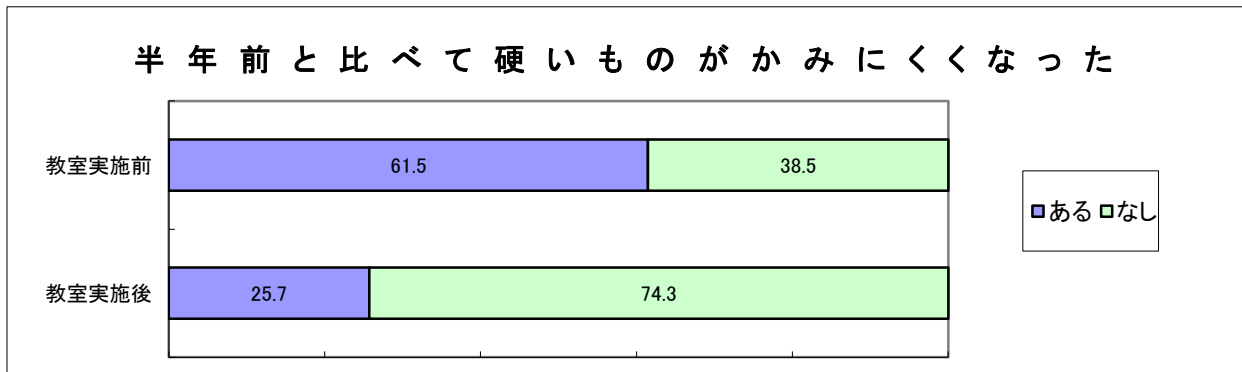


図 24 開眼片足立ち

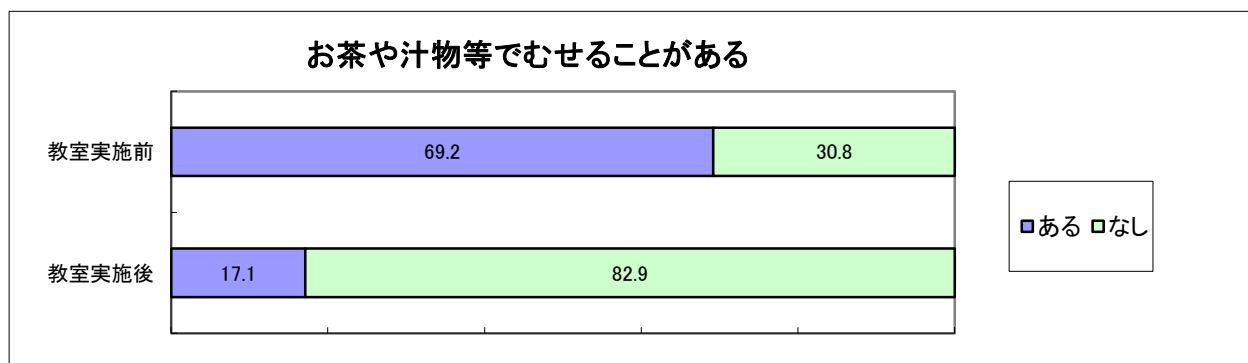


令和元年度 通所型介護予防事業 口腔機能向上事業（お口きたえて体も元気教室）実施状況
 お口きたえて体も元気教室 (3か月間)
 生活機能チェック（お口の項目）

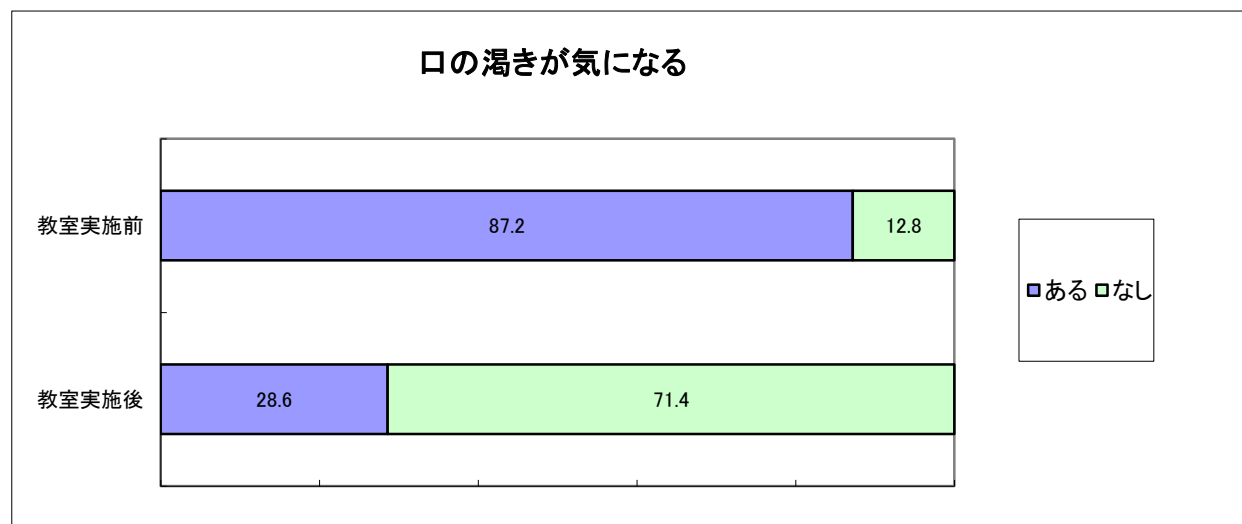
【1項目：半年前と比べて硬いものがかみにくくなった】



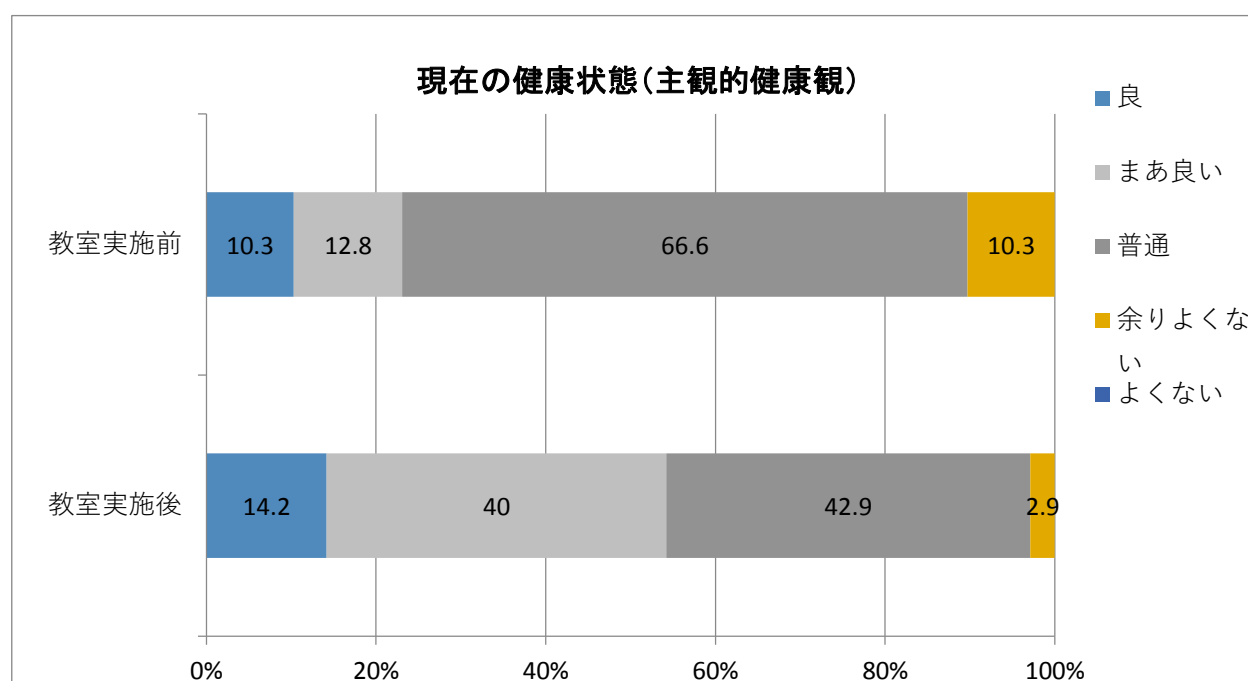
【2項目：お茶や汁物等でむせることがある】



【3項目：口の渇きが気になる】

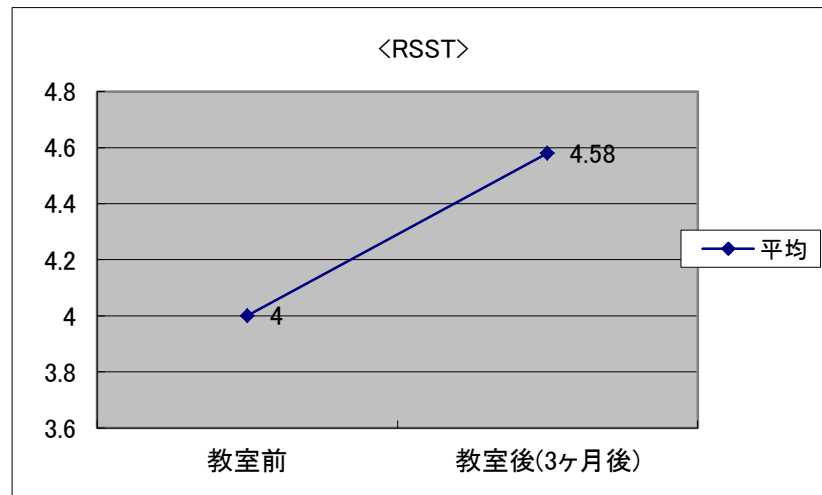


【主観的健康観】

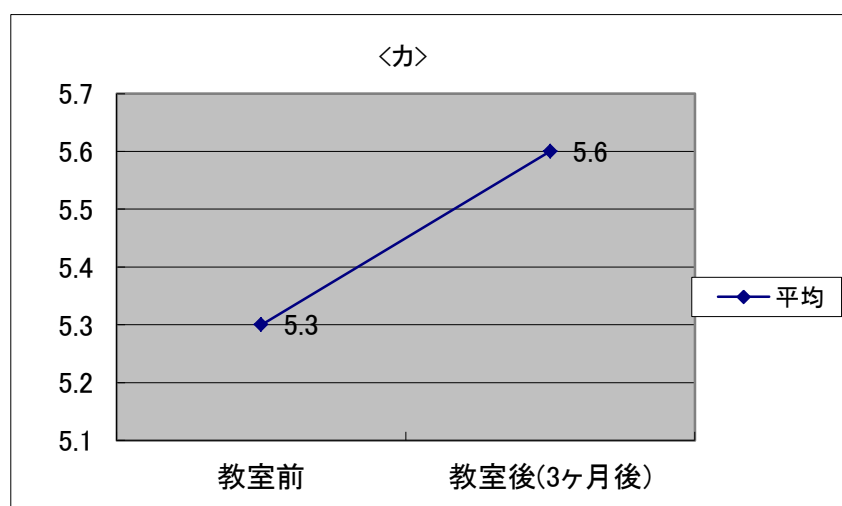
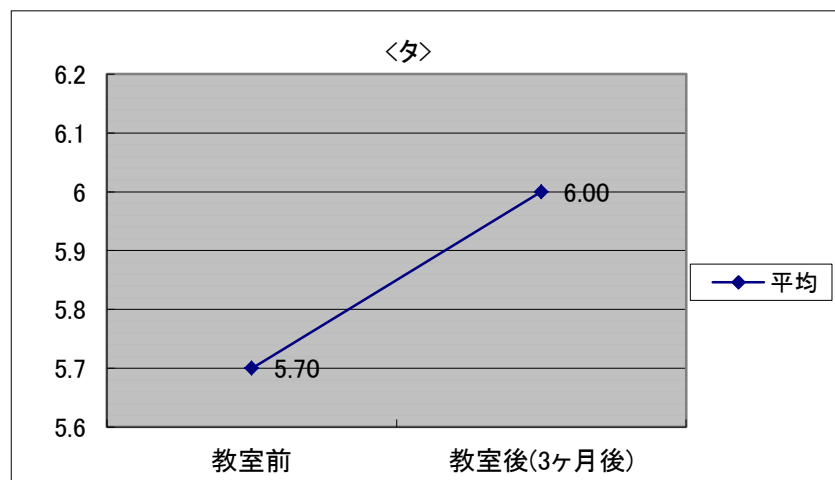
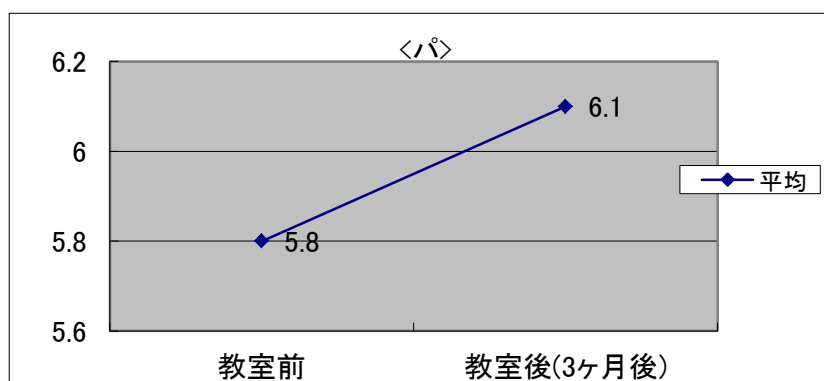


口腔機能評価

【RSST】



【オーラルディアドコキネシス】



中野市 認知症講演会

『認知症になってもだいじょうぶ！
そんな中野市を
創っていきましょう』

入場無料
申込不要

令和元年
11月23日
(土・祝)
12:30~15:00
会場:北信総合病院3階
さくらホール

講師

藤田 和子氏
Kazuko Fujita

相談・展示
12:30~

講演会
13:30~15:00

清泉女学院大学 看護学部 助教
藤田和子氏×大澤智恵子氏



【講師紹介】

1961年生まれ。58歳。鳥取県鳥取市在住。
看護師として働いていた45歳の時、若年性アルツハイマー病と診断される。
現在、「一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ」代表理事。

「認知症になっても自分らしく暮らせる地域にしたい、そんな地域をつくりたい」と考え、12年前から地元で活動を続けてきた。これからもその活動の輪を広げていくために、全国各地で「認知症とともに生きる希望宣言」を伝え、その地域の本人たちが前向きに生き、仲間を作り、社会に参加していくことの後押しをしている。

著書:「認知症になってもだいじょうぶ!そんな社会を創っていきましょう」
(徳間書店 2017年)

介護相談も
できます☆

家族会
オレンジカフェ
紹介

お口の
相談

ロバ隊長って
知ってる?

♪ロバ隊長を作ってみよう♪

「折りひめ」の
折り紙コーナー

お問い合わせ先

中野市高齢者支援課

〒383-8614 中野市三好町1丁目3番19号
電話 0269-22-2111 (内線 366-389)

共催: JA長野県厚生連 北信総合病院 認知症疾患センター