

A町(二次予防事業)

<実施状況>

実施時期 4~7月 / 8~11月
 開催回数 運動9回×2シーズン(内4回は2部制)/全14回×2シーズン
 実施場所 保健センター(保健師がお迎えをしている。)
 実施時間 9:30~11:30
 実施人数 20名
 保健師数 2名



<流れ>

9:00~9:30 血圧・体重測定(保健師・ボランティアさん)
 9:30~10:00 講話・グループワーク・口腔体操・脳トレ(保健師・運動指導士)
 10:10~11:30 運動(ストレッチ・筋トレ・歩き方指導)(運動指導士)
 休憩を各項目毎に取ります。
 11:30~11:40 血圧測定(ボランティアさん)

<測定>

運動実施1回目と9回目に測定。
 測定項目…柔軟性・握力・TUG・5m歩行・ファンクショナルリーチ・片足立ち・膝伸展力
 同回数時にOTの身体機能の面接を実施。



<運動内容>

- ストレッチ
 上肢・下肢のストレッチを椅子に座って行います。



■筋トレ

下肢の筋肉を中心にボールやチューブを使って運動します。
 その他、バランス機能向上運動・正しい歩き方を指導します。



<効果>

A町高齢者二次予防測定結果

全体平均

	開始測定	終了測定	差異
握力	7.5	8.5	1kg
TUG	8.3	8.1	▲0.2秒
5m歩行	3.04	3.01	▲0.03秒

<実施状況>

実施時期 8~11月
 開催回数 運動7回
 実施場所 保健センター(自分で来てもらう。)
 実施時間 10:00~11:30
 実施人数 25名
 保健師数 2名



<流れ>

10:00~10:10 準備体操
 10:20~11:30 運動(ストレッチ・筋トレ)(運動指導士)
 休憩を各項目毎に取ります。

<測定>

運動実施1回目と9回目に測定。
 測定項目…握力・TUG・5m歩行・片足立ち



<運動内容>

■ストレッチ

全身のストレッチをマットの上で行います。



■筋トレ

足や腹部を中心に筋トレを行います。
 ボールを使用して強度変化させながら筋力強化します。



<効果>

B町高齢者二次予防測定結果

全体平均

	開始測定	終了測定	差異
握力	9.5	10.5	1kg
TUG	7.9	7.5	▲0.4秒
5m歩行	3	2.9	▲0.1秒