

運動のススメ

久慈市田屋町のデイサービス施設・カローレと八戸市の八戸学院大は、共同で進める高齢者向けの介護予防事業(2014~18年度)の2年分の検証結果をまとめた。個人に適した運動を導入した予防対策で、一効果があることが示唆された」と自己評価。事業は社会保険費の削減につながることを期待されており、8月の日本体育学会で発表する。

八戸学院大など発表

久慈地区調べ「効果」



の身体・運動機能を調べ、ラムの作成と実施は高齢者数値化。データを基に同者の体力・運動能力の維持や向上に寄与し、介護成、見直しも加え、高齢者が実践してきた。

事業名は「個人に適した運動プログラムの導入による介護の進展防止」。14、15年度は3カ月に1回、同施設で体力測定会を開き、久慈地区4市町村の高齢者60~80人ほどを対象にした。前期・後期高齢者に分け、最大歩行速度、脚の筋肉量・骨密度などの平均値と介護度の推移をデータ化。介

護度は一時期の改善が見られた人もいた。計測も加える。

両者は久慈市内のホテルで18日、報告会を開催。同大健康医療学部の嶋崎綾乃助教は「運動プログラムに取り組むことが介護の進展防止になる」と意識して体を動かす大切さを強調した。