

# 活動成果報告書

令和2年度（第24回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ 健幸人生プロジェクト 活力測定！	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 日高村役場 健康福祉課 代表者：井上 智恵	
勤務先：日高村役場 所 属：健康福祉課 所在地：〒781-2194 高知県高岡郡日高村本郷61-1 TEL：0889-24-5197 FAX：0889-24-7900	

## ◇活動方針

本村の令和2年3月の高齢化率は41.7%と全国より高い水準で推移しており、単身高齢者や高齢者のみの世帯も増加している。また、平成28年度の「平均寿命」と「健康寿命」の差は、男性約14年、女性約20年となっている。このような状況のもと「できる限り住み慣れた地域で暮らしたい」という住民の思いを実現するためには、個々の心身機能を維持・向上する必要がある。そこで、高知県中央西福祉保健所の指導のもと、以下の2点を活動方針とし「活力測定」を令和元年度より展開している。

1. 住民が自身の活力（日常生活を送る上で必要な筋力・柔軟力）を把握し、健康増進のための主体的な取り組みを効果的に実施・継続できるように支援する。
2. フレイル等、健康問題をもつ高齢者を早期に発見し、専門職による指導を実施することで、体力回復を促す。

## ◇活動内容とその成果

### 【活動内容】

〈事業名〉 活力測定

〈対象者〉 ①65歳以上の村民、②いきいき百歳体操参加者

〈実施期間〉 令和2年7月～令和3年12月

〈実施のながれ〉

①村の健康に関する状況やフレイルについて説明：保健師

②準備体操、日常に取り入れてほしい運動について集団指導：保健師・健康運動指導士

③足腰の柔軟性（体前屈）、肩の柔軟性（背部指つなぎ）、静的バランス（開眼片足立位）、動的バランス（3m歩行）、上肢筋力（握力）、下肢筋力（座り立ち）の6項目または5項目：保健師・理学療法士・健康福祉課職員

# 活動成果報告書

④測定結果をもとに個別指導：保健師・理学療法士

⑤全体のまとめ：保健師・理学療法士・健康運動指導士

※いきいき百歳体操会場では、スペース確保が困難であるため3m歩行は省力。1カ所で活力測定に加え理学療法士による百歳体操ポイント指導を実施。専門職は、ポイント指導を実施する場合を除き保健師のみ。

〈測定値〉測定値は性別・年齢階層別で0～10でスコア化し、目標値を6とした。

## 【結果・成果】

1. 参加者を広報で募集し、希望者10人（平均年齢74.6歳）に対し、令和2年7月21日に実施した。  
参加者の内訳：男性3人・女性7人、65～74歳5人・75歳以上5人

〈測定結果〉

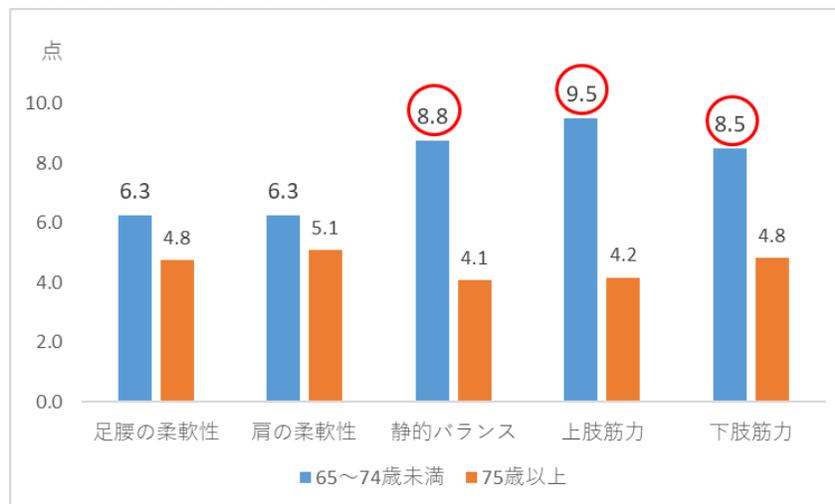
- ・全体の平均値は、足腰の柔軟性以外は目標値より高値であった。
  - ・後期高齢者は、足腰の柔軟性・上肢筋力・下肢筋力の3項目において前期高齢者より高値であった。
  - ・男性は全項目において目標値以上であり、女性より高値であった。
  - ・年齢階層別、性別によりT検定を行ったが、有意な差はみられなかった。
- 参加者からは、「自分の状態を知ることができてよかった。」「この調子で頑張る。」等の声が聞かれ、モチベーションの維持につながったと思われる。

2. いきいき百歳体操参加者：村内6カ所34人（平均年齢：79.41歳）に対し、令和2年10月28日から12月2日の間実施した。

参加者の内訳：男性2人・女性32人、65歳未満1人・65～74歳9人・75歳以上24人

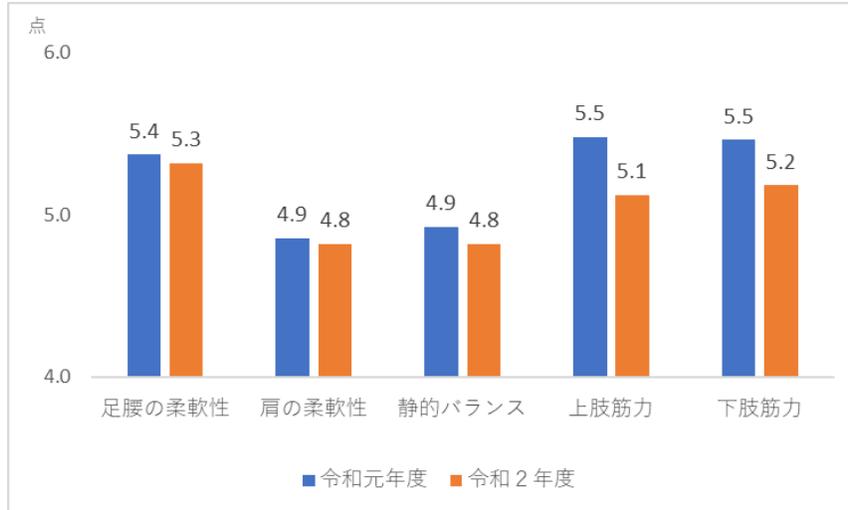
- ・全体の平均値は全項目において目標値の6以下だった。これは、80歳以上が34人中16人と47%を占めており、80歳以上の目標値が一律であることが影響しているものと思われる。
- ・前期高齢者は全ての項目において後期高齢者より高値であった。T検定を行った結果、静的バランス・上肢筋力・下肢筋力の3項目において有意な差があった。（ $p<0.05$ ）
- ・昨年度と今年度いずれも参加した者は34人中27人で、全ての項目において昨年度の方が高かった。これは、加齢に加え、新型コロナウイルス感染予防対策のため、3月から6月まで活動を自粛していたことが影響している可能性もある。感染予防対策をしながらできる範囲で体操を継続するとともに、自粛期間中も自宅でできる簡単な体操を啓発していく必要がある。

## ■年齢階層別平均値（n=33）



# 活動成果報告書

## ■令和元年度と令和2年度の平均値 (n=27)



●参加者からは、体力低下を心配する声も聞かれたが、今後の活動に活かすことの重要性を伝えることで、前向きな反応がみられた。また、継続して活力測定を実施してほしいという声も多かった。

●百歳体操等運動には取り組んでいるものの体重が過多傾向にある住民を管理栄養士につなげた。栄養指導を受けることで、「何気なく食べている物が高カロリーであることに気づくことができた。」と食生活を振り返る機会をもつことができた。

●百歳体操のポイント指導を行った会場では、「きちんとやっているつもりでも、自己流になっていることに気づいた。」という声が多く聞かれた。また、「もっと負荷をかけてやりたい。」「やりたいけど膝が痛い。」等の訴えが聞かれ、目的や身体状態に応じた実施方法を伝えることで、質の向上につながったと思われる。

### ◇今後の計画

①百歳体操参加者や住民等に対し活力測定を実施。その中でも、健診結果や基本チェックリストからフレイルのおそれがある者に対しては個別に声掛けを行う。測定項目として新たに、筋肉量・歩幅チェック・活舌チェック等を導入する。

②これまで村では、高齢者に対する栄養指導が不十分であった。集いの場での集団指導や、活力測定の結果等を活用した個別指導を実施していく。