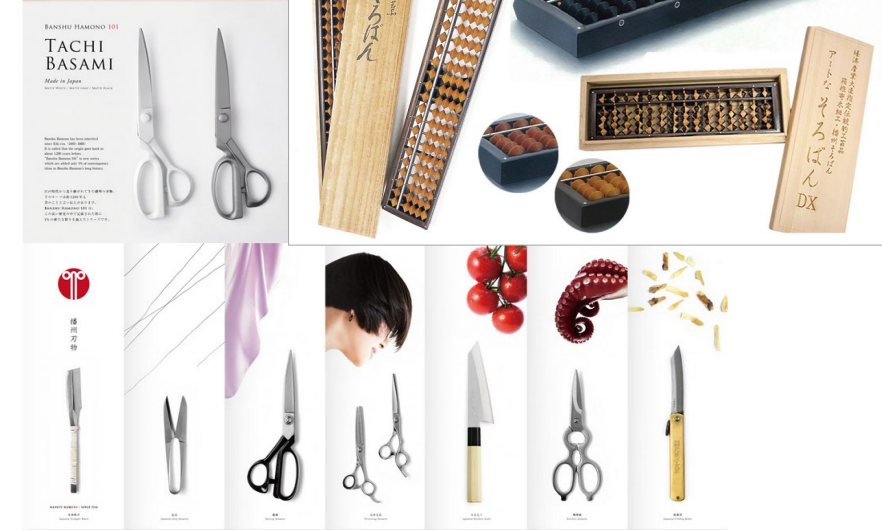


介護予防教室の 効果分析作業の効率化

兵庫県小野市

兵庫県小野市について



兵庫県小野市について

面積：93.84km²

人口：48,211人

- ・65歳以上 13,840人
- ・高齢化率 28.71%
- ・要支援・要介護認定者 2,460人

(令和2年9月末現在)

介護予防への取り組み

いきいき100歳体操教室

高齢者が要介護状態に至らないよう、
おもりを使った**筋力運動**を主とし、**安全**
かつ効果的で、コストのかからない運動
メニューを高知市が開発。

全国の多くの「**通いの場**（運動や会食、趣味の活動など）」
に広がっている。



介護予防への取り組み

いきいき100歳体操教室

- ①市民の自主グループによる運営
 - ・64団体（大半が1団体30人未満）
 - ・約1,200人が参加（高齢者の約9%）
- ②概ね週1回開催
- ③開始時と年1回、体力測定（TUG※等）を実施

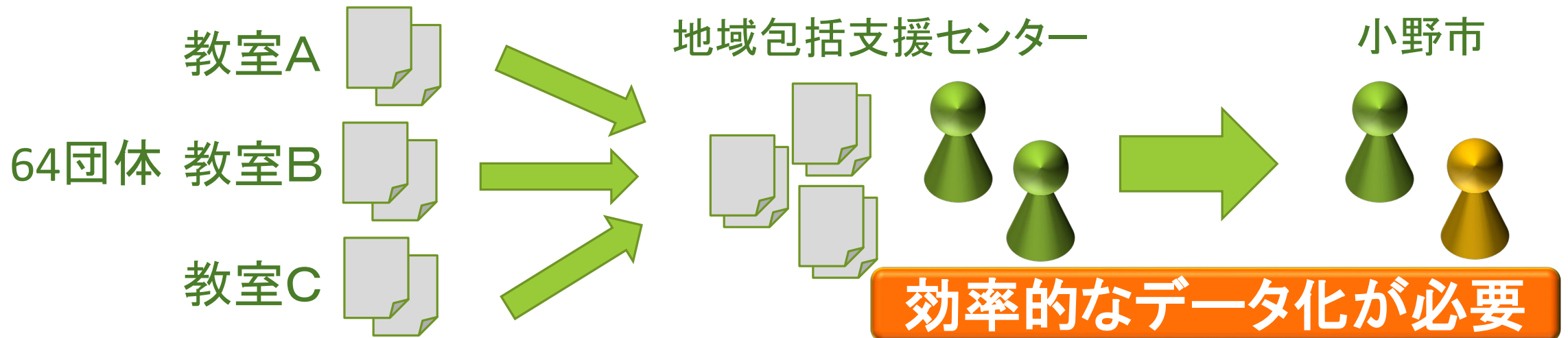
※椅子から立ち上がり3m先の目印を回って
再び椅子に座るまでの時間を測定

介護予防に関する課題

【自主グループ数・参加者の増大】

PRを行うための効果検証

参加状況、体力測定結果や健康状態等の変化等を把握して分析が必要



解決したい課題

参加状況・体力測定結果の効率的なデータ化

【ICT機器の活用に関する制約条件】

- ①教室参加者の大半は70歳以上の高齢者
 - スマートフォン・タブレット端末を持っていない
 - ICT機器の操作に不慣れ
- ②教室は自主運営。ICT機器の一律の導入は困難