

健康長寿優秀市町村で「優秀賞」に選ばれました!

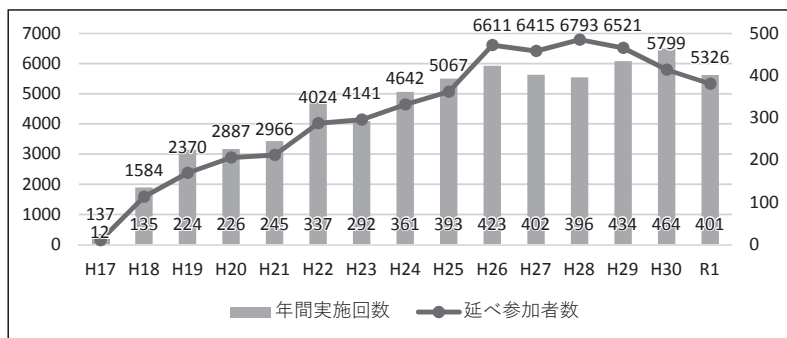


令和2年度に埼玉県が健康長寿に関する優秀な取り組みを行った市町村を表彰する「健康長寿優秀市町村表彰」が発表され、19市町村が受賞しました。そのうち最も優秀な5市町村の「優秀賞」に長瀬町の「元気モリモリ体操」の取り組みが選ばれました。そこで、今回は「元気モリモリ体操」の取り組みを紹介します。



元気モリモリ体操とは?

- 椅子に座って出来るストレッチと10種類の筋トレからなります。
- 平成17年に町民の健康増進及び介護予防を目的としてはじめて、今年で16年目となります。
- もともと、平成13年に群馬大学と群馬県多野郡鬼石町(現・藤岡市)が高齢者の介護予防のために始めた体操で、効果が実証されています。
- 現在運営主体は町民が主となり、町内13カ所にて、町の高齢者人口の約10%に値する249人が参加しています(R1年度現在)



元気モリモリ体操の効果

統計学的に参加者の体力測定の結果を分析すると、下記のことがわかりました。
【体力測定の結果について】

2年以上継続参加している人	バランス能力(開眼片足立ち)の筋力の維持ができています!
10年以上継続参加している人	特に後期高齢者(75歳以上)については、握力の維持・向上に効果的!

体力の維持・向上に効果的!



動画はこちらのQRコードか、「長瀬体操」で検索!

【一人あたりの平均医療費(国保)の比較】(令和元年度)

2年以上参加している女性15名(平均年齢71.1歳)	332,175円/年
同年齢の参加していない女性15名	539,306円/年

約2/3に抑えられています!

☆今後もさらなる詳しい医療費や介護給費への抑制効果について大学等と連携して調べていく予定です。

地域のみなさんの集まりに理学療法士や保健師を派遣します!

健康福祉課では、地域の概ね65歳以上の方で10人以上の集まりに対して、無料で理学療法士や管理栄養士、歯科衛生士、保健師の派遣を行います。令和3年11月~令和4年3月ごろの間に、ご希望がある集まりの代表者の方は役場健康福祉課健康担当保健師まで、ご相談・お問い合わせください。【メ切:10月29日金】

派遣を行った集まりに対して、アルコール消毒液とハンドソープをプレゼントします!(既に関わっている団体を含みます)

元気モリモリ体操を自分たちの集まりでも新しく始めてみたい!

理学療法士や保健師が伺って、元気モリモリ体操やストレッチなどのやり方をお伝えします。元気モリモリ体操は1回で約40分かかります。椅子に座ったまま出来るので取り組みやすく、おもりを使うことで本格的なトレーニングにもなります。

自分たちの集まりでも健康に関する話を聞いてみたい!

町から様々な医療専門職を派遣し、健康に関する講話を実施します。講話の他、体力測定と個別の相談会の開催なども可能です。

(講話テーマ(例))

- 理学療法士・・・腰痛予防・肩こり予防・膝痛予防の話 等
- 管理栄養士・・・高血圧予防、糖尿病予防、栄養バランスについて 等
- 歯科衛生士・・・口臭予防、歯の健康、口から免疫力を高める 等
- 保健師など・・・町の医療費等の現状、認知症予防、感染症対策、健康寿命を延ばすには? 等



※地域の集まりへの派遣の様子(理学療法士と保健師が伺い、講話と簡単な体操を行いました)

※新型コロナウイルス感染症の流行や講師の都合の関係で、派遣の時期や回数はこちらで調整させていただきます。ご了承ください。