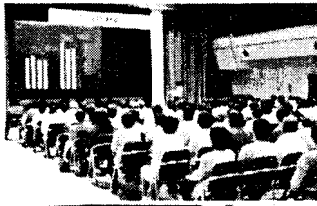


⑧ プログラムの具体的内容

事業開始にあたって

平成16年6月17日
事業の開始を記念し、「橋原町民の元気寿命を求めて」と題した記念講演会を開催（全町民対象）
併せて、教室参加者には血液検査と教室説明会を実施



講演会



各コース別に参加者説明会



採血検査



はつらつ個別指導コース（介入群）

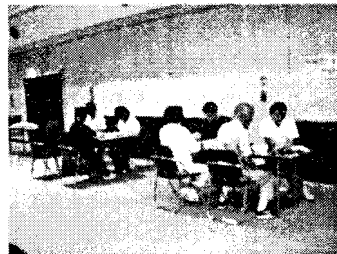
②個別ヒアリング

教室スタートにあたり、参加者の現状を把握させていただき、また、教室に対する不安や疑問などをお聞きして教室参加をスムーズにする為の前準備。



●体調確認（1対1）

教室をより安全に進行するために、毎回、参加者さんの現状、体調を1対1で把握する。



③集団指導

教室初期に共通で紹介したい簡単なストレッチやミニ講話などを実施。まずは、集団の場で参加者同士のつながりもつくる。



④グループ指導

集団よりも少人数で行なうことにより、個人個人の理解の度合いを把握、他者からの意見で刺激をもらうなどの利点を生かしての内容。



⑤個別指導

完全な個別指導により、しっかりとした運動フォームの確立や状況把握。特に他人にはあまり聞かれたくないような体のこと、家族のことも踏まえて、その方にあった運動・栄養などの内容を共に考えて、実施に向けて提案をする。



●体力測定・体脂肪率測定

柔軟性・歩行状態・脚筋力などの体力測定や体脂肪率測定から参加者の現状をお互いが把握する。生活面だけでなく、それらの情報を踏まえて、運動・栄養からの個別指導に役立てる。

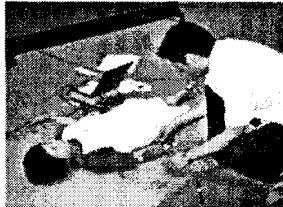


すこやかコース（対照群） } 共通プログラム
 ふれあい生き生きコース（介入群） }

- ・すこやか、ふれあい生き生きの両コースでは、運動・栄養に関する同じ内容の教室を実施
- ・ふれあい生き生きコースでは、これに加え、生きがい発見プログラムを実施



栄養の聞き取り調査



体脂肪測定



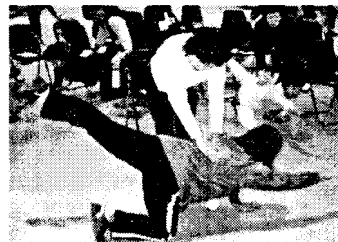
基礎代謝測定



栄養の講義



チューブを利用した筋力トレーニング



補強運動



自宅でも実践できるように、テキストと共に教室で使用したチューブを持ち帰ってもらった。



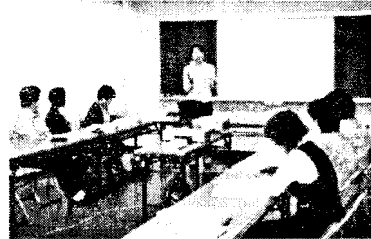
ストレッチング



歩行チェック

ふれあい生き生きコース（介入群） （エンパワメントプログラム）

＜教室開始前（5月～6月）にプログラムを実施＞
ヘルスアップモデル事業に主体的に取り組んでもらうために、適切な知識とコミュニケーション能力、リーダーシップ、情熱を持ったスタッフおよび住民を育てることを目的とする。毎年、このプログラムを修了したスタッフたちが、ふれあい生き生きコース（生きがい発見プログラム）のファシリテーターとして、主体的に活動する。



ふれあい生き生きコース（介入群） （生きがい発見プログラム）

健康とは、自分の身体や心の状態だけでなく、周りの社会環境に大きく影響される。このため、お互いが相互支援の姿勢を持ち、健康に対する意識を共に高めることが、実施している健康教室の効果を更に高めることにつながると考えられる。このため参加者どうしのコミュニケーションを高めることを目的とした講義・プログラムを実施している。
（毎回、運動・栄養の教室後に実施）



⑨ 評価

・ 評価時点 毎年 1月～2月

・ 評価項目

<共通項目>

・ 血液検査の結果

(TCH、TG、HDL、アルブミン、Bs、HbA1c)

・ 血圧(収縮期血圧/拡張期血圧)

・ BMI、体脂肪率

・ 生活習慣、意識に関するアンケート結果

<はつらつ個別指導コース>

上体起こし、長座体前屈

<ふれあい生き生きコース>

長座体前屈、閉眼片足立ち、下肢筋力、全身反応時間