

# 平成28年度青森市協力（連携）事業実績

(事業名) あおもり「杖なし会」事業	
(所属・役職・氏名) 看護学科 准教授 千葉 敦子	
(青森市連携部署・担当者職氏名) 高齢者支援課	
事業内容	※該当事業へチェック (☑) をしてください。 <input type="checkbox"/> 公開講座の開催 <input type="checkbox"/> 地域の振興に研究 <input checked="" type="checkbox"/> 共同研究 (☑事前打ち合わせを完了している) <input type="checkbox"/> 地域における学術・文化振興の振興に係る事業 <input type="checkbox"/> 学術定期刊行物の出版 <input type="checkbox"/> 学術図書の出版 <input type="checkbox"/> その他 ( )
事業の趣旨	あおもり「杖なし会」は、高齢者の健康づくり、介護予防を目的とし、参加者である高齢者自らが企画立案、運営し、トレーニングを行う。大学教員や外部専門家はこれをサポートしている。 過去10年分のトレーニング効果等の貴重なデータ蓄積は、高齢者の健康づくり等に関する大きな示唆を与える。また、参加者である「元気高齢者」は近い将来、医療・福祉サービスを楽しむこととなるが、本会の活動がサービス享受の境界域を拓けることとなり得る。 本事業は平成28年まで継続予定であり、平成27年度の研究成果等を基に、平成28年度は定期的な体力測定を計画し、本会のトレーニング効果について検証することを目標としている。最終的に本事業がモデルケースとなって、青森市他地区でも実施されることにより、地域の短命の解消・健康寿命延伸を目指す。
事業期間	平成28年 4月 1日 ～ 平成29年 3月 31日
事業実施場所	青森県立保健大学 体育館
事業実施計画	平成28年4月～平成29年3月 毎週月・木 午前中2時間程度 杖なし会開催 (運営スタッフ15名、参加者45名程度) 筋力トレーニング、バランス練習等を実施 平成28年4月、7月、10月、29年1月 杖なし会において体力測定 平成28年4月 市民に対し、運営スタッフ・参加高齢者を公募 ※青森市との共同研究事業
事業実施により見込まれる効果等	(研究・教育上期待するところ、社会的意義や青森市の健康づくりへの波及効果等について記述してください。) ・高齢者の介護予防・健康維持増進に関する実証研究であり、特に体力測定で得られたデータはトレーニング効果等を明らかにすることが期待される。 ・現状は保健大のみで実施されているが、本事業がモデルケースとなり、今後は他の青森市内でも実施されることが期待される。

## 平成 28 年度 あおもり「杖なし会」事業実績

### 1. 実施年度

平成 28 年度

### 2. 事業実施内容

#### 1) 参加者の状況

参加者 78 名（男性 16 名、女性 62 名、平均年齢 75 歳）

スタッフ 14 名（理学療法士、保健師、事務員、ボランティア）

#### 2) トレーニング実施状況（H28.4 月～H29.3 月）

毎週月・木曜日、10 時～12 時までの 2 時間実施。

計 84 回実施。

#### 3) 体力測定（4 月～3 月）

4 月、8 月、12 月 計 3 回実施。

#### 4) 青森市との連携状況

4 月：青森市・健康福祉部・高齢者支援課・高齢福祉チームの担当者と、主に高齢者の健康づくり等について協議。

#### 5) 体力測定結果の分析

個人の測定結果はレーダーチャート形式でグラフにし、変化がわかるようにして個人に返却している。集団の効果については随時分析を行う。

### 3. 事業完了年月日

平成 29 年 3 月 31 日

