

高齢期 生きがい支援群

（地元の福祉担当者と外部の
健康生きがいづくりアドバイザー）

★ **生きがいづくり**を支援し

QOLの向上による健康度アップをねらう

そば打ち グランドゴルフ

地域文化を見直す会

孫とニジマスつり大会

落語会



高齢期 強力介入

(外部の管理栄養士)
(運動指導者)

家庭での塩分量をチェック



★ **使いきりカメラ**と**食事記録**
を用いての**食事診断**に基づ
く**個別食事指導**

★ **筋力アップ・転倒予防**の技
術指導

★ **筋トレ用テキスト**(**いきいき
夢体操**)を配布し、**実践記録**
を記入(**セルフモニタリング**)

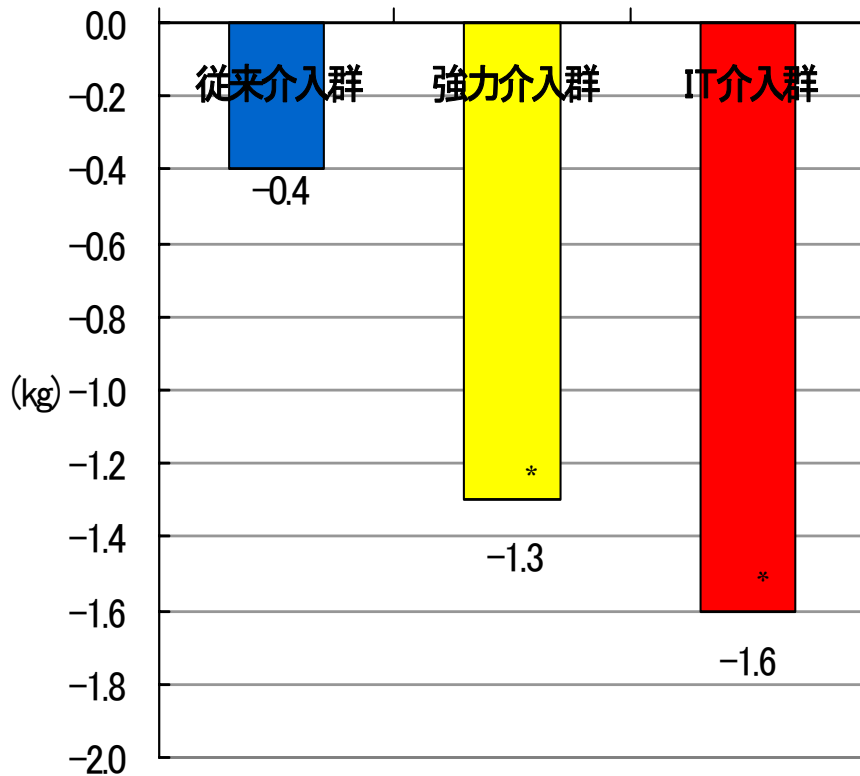
運動テキストの**夢体操**
自己実践記録を記入する



教室風景



評価サブグループ解析(成人期)

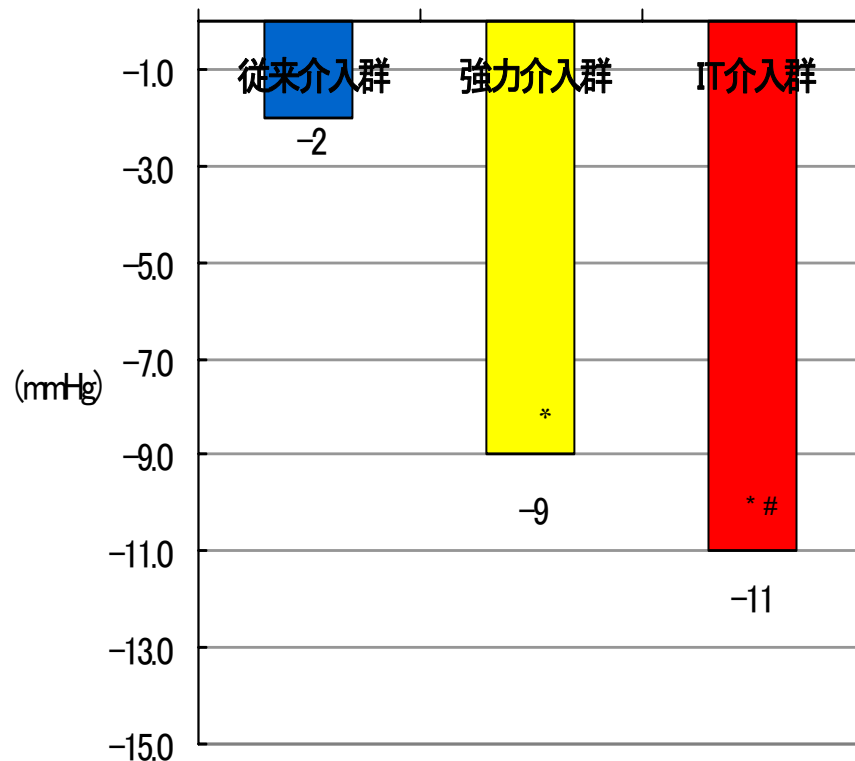


体重の変化

(BMI 22以上)

* $p < 0.05$ (vs介入前)

$p < 0.05$ (vs対照群)



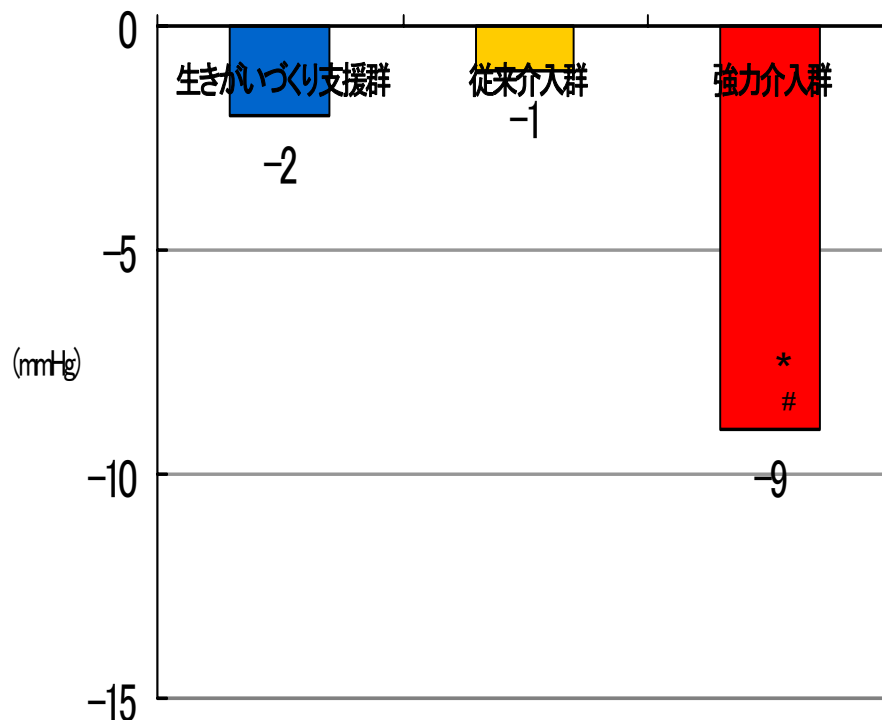
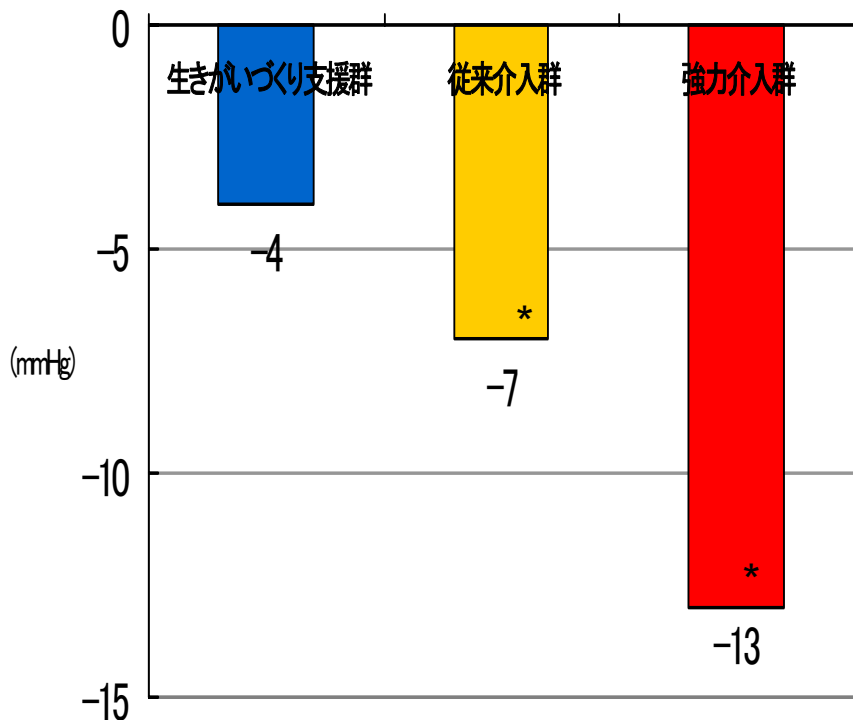
収縮期血圧の変化

(血圧130/85mmHg以上)

★ BMI・収縮期血圧が有意に低下

【強力介入群・IT介入群】

評価サブグループ解析(高齢期)



**収縮期血圧
の変化**

(血圧140/90mmHg以上)

* p<0.05 (vs介入前)

p<0.05 (vs対照群)

**拡張期血圧
の変化**

★ 収縮期血圧・拡張期血圧が有意に低下
【強力介入群】



良好な生活習慣（生活習慣力）の継承

- ★ 食事摂取量が多いが
栄養のバランスは良い
- ★ 野菜と魚介、豆をたくさん食べる
野菜は自宅で作ったものを
摂るので新鮮（自給自足）
- ★ 魚介・豆類を多く摂る
特に高齢者は魚の摂取が多い



事業実施体制の構築と連携

★ 保健・医療・福祉スタッフ同士の連携

事業実施体制の構築

★ 委託事業者との連携

事業目的の共有化

関係スタッフ間のミーティング

事業者との役割分担と連携

旧名田庄村の体制

あっとほ～むいきいき館

国保直診

医 師
看護師
事務職員

兼務

保健福祉課

課 長
保健師
管理栄養士
国保担当者
福祉系職員
事務職員