

## 2018年度(平成30年度) 第1期 健康保養地プログラム 測定結果

### 【教室の概要】

- 健康増進や生活習慣病予防、介護予防などに取り組みたいかたを対象に、参加者の目的や体力レベルに応じた市民向け教室を実施。  
森林セラピーロードでの気候療法ウォーキングや温泉トレーニングプールでの水中運動、教室の第1回目と第12回目に体組成及び身体機能の測定を行った。
  - 週1回、全12回、3ヵ月間、下記の3コースの教室を実施。  
初級コース（毎週水曜日）：5月16日～8月1日  
中～上級コース（毎週月曜日）：5月14日～8月6日  
                  //                  （毎週金曜日）：5月18日～8月3日
  - 時間：9時～11時30分
  - 会場：森林セラピーロード、ほっとアリーナ妙高高原(妙高高原体育館)
  - 参加料：6,000円（プール利用料別途）
  - 指導者：妙高ヘルスケアリーダー（気候療法ウォーキングを担当・市で養成した指導者）  
                  健康運動実践指導者（水中運動を担当・体育館スタッフ）
- ※送迎バスあり：市役所、妙高支所から出発  
                  初級コースは、町内会館などへの送迎も可（虚弱者に対する対応）  
※コース途中からの参加も可能、お試し1回体験も可能

### 1. 参加者の属性

年齢		最高年齢	最低年齢	男性	女性	計
平均	68.2 歳	82	40 歳	9	34	43 人
標準偏差	7.2					

### 2. 体組成及び身体機能の測定結果

※教室の第1回目と第12回目に、体組成及び身体機能を測定し、それぞれ対応のあるt検定を行った。

項目	実施前		実施後		維持・改善者		実施前後の差		有意差	測定人数
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	人数(人)	率(%)	最高値	最低値		
体重 (kg)	57.8	12.9	57.4	12.2	22	73.3	-2.9	1.2	*	30
BMI	22.6	4.6	22.4	4.3	22	73.3	-1.0	0.4	*	30
腹囲 (cm)	84.4	9.7	83.1	8.9	24	80.0	-9.0	3.0	*	30
体脂肪率 (%)	30.9	15.2	29.9	14.5	22	73.3	-5.2	1.2	**	30
握力・右 (kg)	29.7	5.8	31.5	7.1	24	80.0	7.0	-2.5	**	30
握力・左 (kg)	28.7	6.3	29.4	6.6	17	58.6	8.0	-4.0		30
長座位体前屈 (cm)	38.7	7.1	41.5	6.6	24	80.0	13.0	-10.0	**	30
開眼片足立ち時間 (秒)	77.3	44.8	78.3	38.7	21	70.0	115.0	-113.0		30
立ち上がりテスト (回)	26.1	4.9	28.5	5.3	28	93.3	8.0	-1.0	**	30

\*\* p<0.01    \* p<0.05

体重、BMI、腹囲、体脂肪率、握力・右、長座位体前屈(柔軟性)、立ち上がりテスト(下肢筋力)の項目で、有意な改善が見られた。



