

いきいき百歳体操の効果と意義

令和4年度いきいき百歳体操サポーター交流会

北海道文教大学
人間科学部理学療法学科
リハビリテーション科学研究科 佐々木 幸子
佐藤 明紀、田邊 芳恵、松岡 審爾、水本 淳

1
2023/2/17

恵庭いきいきプロジェクト

「恵庭いきいきプロジェクト」とは、、、
恵庭市と北海道文教大学が共同で実施している、
市民の皆さまの健康増進と介護予防に関する調査
です



3

本日の概要

1. 恵庭いきいきプロジェクトのご紹介
2. いきいき百歳体操の効果と意義
3. 実践！
いきいき百歳体操のチェックポイント

2

プロジェクトの始まり①

要介護（支援）認定を受けている方の割合

（令和3年、3月末現在）

- ・ 全国：18.7%
- ・ 札幌市：20.9%
- ・ 恵庭市：15.7%（全道35市中、最も低い！）

しかし、なぜ低いのかは不明



4

プロジェクトの始まり②

恵庭市では、平成19年度より住民の皆さま主体の介護予防活動として「いきいき百歳体操」の推進に取り組み、市内にその取組みが広がっている

いきいき百歳体操に介護予防効果があるのでは？



かりんちゃん・えびすくん

効果を検証することに！

5

現在までに行った調査

① 2020年8月

恵庭市在住の、65～90歳の市民の皆さま 2008名に郵送調査を実施

② 2022年10-12月

いきいき百歳体操に参加している皆さまを対象にサロンでの運動機能測定を実施

6

調査時期、参加者の特徴

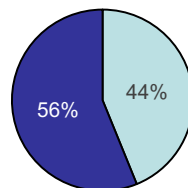
調査時期：2020年8月（第1回緊急事態宣言解除後の夏）

対象者：2008名

回答率：74.4%

調査票返送者：1493名

平均年齢：74.7歳
女性がやや多い

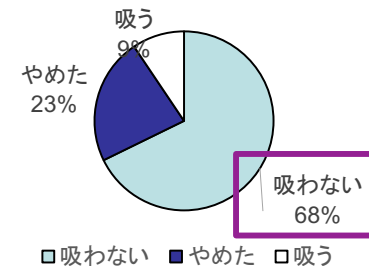


□男性 ■女性

7

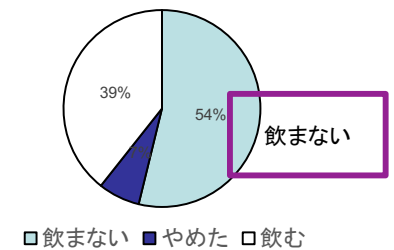
参加者の特徴

【喫煙】



□吸わない ■やめた □吸う

【飲酒】



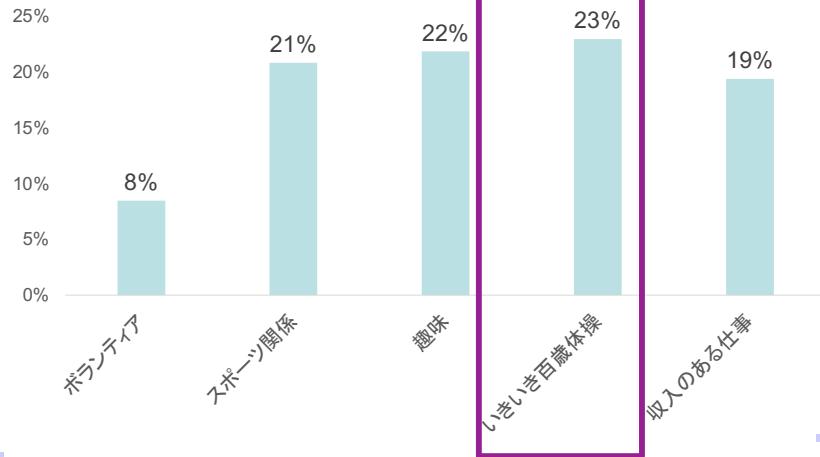
□飲まない ■やめた □飲む

Healthy な皆さまにご参加いただきました

8

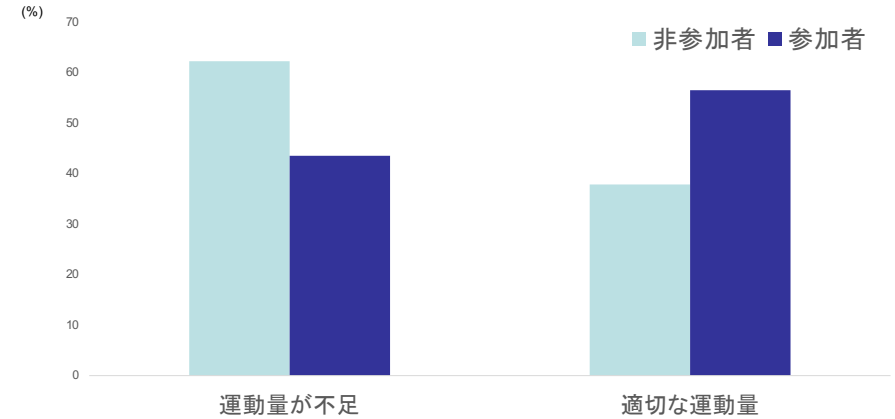
いきいき百歳体操への参加

約 1/4 の方が参加



いきいき百歳体操参加の有無による運動量の比較 (コロナ前)

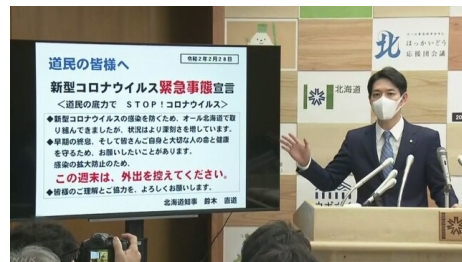
体操参加者は運動不足の人が少なく、適切な運動量の人が多い



新型コロナウイルスの影響

調査を行った2020年は新型コロナウイルスの流行が始まった年

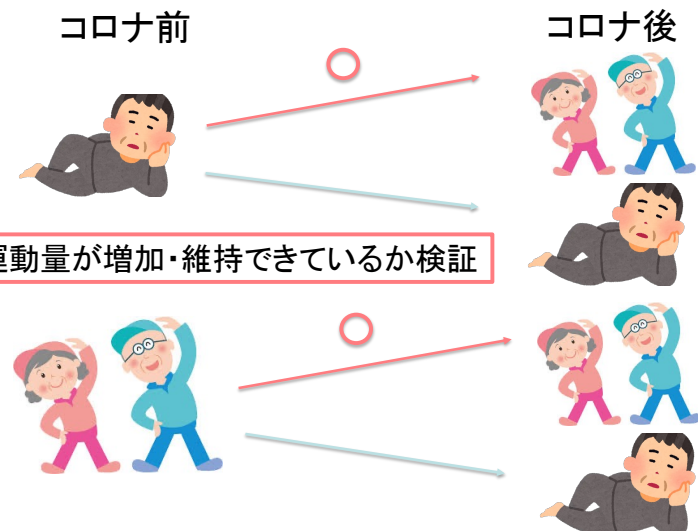
- 外出自粛
- 社会参加 ↓
- 運動量 ↓



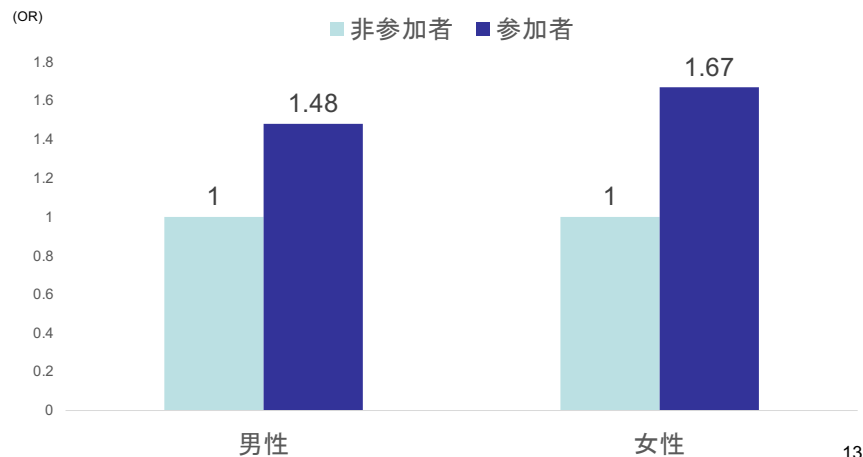
<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20200229/k10012307351000.html>

要介護状態への進行が危惧されていた

コロナ前後の運動量を比較



いきいき百歳体操参加者は コロナ期間も適切な運動量を維持できていた



13

現在までに行った調査

① 2020年8月

恵庭市在住の、65～90歳の市民の皆さま 2008名
に郵送調査を実施

② 2022年10-12月

いきいき百歳体操に参加している皆さまを対象に
サロンでの運動機能測定を実施

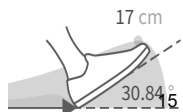
14

調査項目

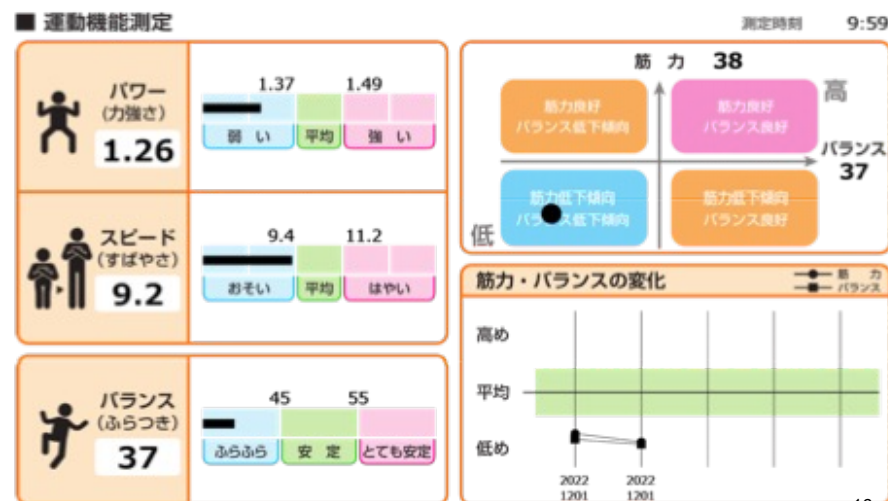
- ・ 身長、体重
- ・ 体組成
- ・ 握力
- ・ 立ち上がり筋力
- ・ 歩行機能、歩行姿勢
- ・ 身体活動量



黄金ふれあいサロンの皆様にご参加をいただきました



立ち上がり筋力測定結果 (例)



16

今後の予定

経時的な測定

- いきいき百歳体操参加による運動機能の維持・改善を経時的に検証

要介護認定率、介護費用への効果検証



黄金ふれあいサロンサポーターの皆さまには
ご協力をいただきありがとうございました
今後ともよろしく願いいたします