

運動機能衰えチェック

県ヘルスケアサービス実証事業

弘前の施設で初回健診

弘前市の運動特化型デイサービス施設が7日、県が勧める「QOL（生活の質）向上に向けたヘルスケアサービス実証事業」の初回健診を行った。弘前大学の知見を生かし、高齢者ら参加者の体組成、血圧、野菜の日常摂取量を調べる「ベジチェック」、運動機能を数値化し、個人に合わせた運動プログラムを提供。来年2月まで3カ月にわたって効果を確認し、事業化の可能性を探る。

同事業は県新産業創造課所管で、本年度は同市大工町の「サンタハウス弘前公園」で唯一実施する。6日間で50人の高齢者らが検査



歩幅の運動能力の測定に臨む参加者⑥

に臨む予定で、初日は10人、身体データに加えて歩幅や立つ上がりなどの運動能力

を調べた。検査後のデータはすぐ個人に渡し、生活習慣に関する事前アンケートを踏まえ、同大関係者が説明を行った。

今後、強化が必要な項目に基づき個人別プログラムを作り、週1回ペースで参加者に機器やゴムチューブ等を用いた運動、体操などに取り組んでもらい介護予防効果を確認。併せて健診、保健指導、運動指導をパッケージ化した同プログラムがサービス商品として成り立つかを検証する。

同施設の阿保英樹施設長は「新型コロナ禍で通所を休む利用者もいるが、体力の衰えが心配。こうした健診に基づき一人一人が元気に長生きできる地域になれば」と話した。（珍田秀樹）