

令和7年度 加茂市老人クラブ連合会 事業評価「『老人』から『朗人』へ」成果【暫定版】



～ みずほ教育福祉財団助成事業「おしゃべり・運動・カラオケを楽しむ『ながら』フレイル予防で、心も体も『老人』から『朗人』へ」の実践結果より ～

《事業のポイント》

○会員一人一人が自らの日常生活を振り返り、継続的に「フレイル予防」に取り組むための、“時間を楽しむ”演出

- ① 会員の興味関心が高いこと(運動や趣味など)を講座化する。 ※“楽しむ”ことを第一に考え、関連するフレイル予防学習を位置づける
- ② 年間を通じて(週または月単位)間隔を置いた事業計画にする。 ※間隔を置くことで、会員の興味関心を維持する
- ③ 各々の事業に「ミニフレイル学習」を位置づける。 ※めあてに応じて「冒頭・途中・終わり」の短い時間に取り入れる
- ④ 自立体力全国検定、咀嚼ガム、アンケートなどのデータをもとに、有効性を調べ会員に広報する。 ※共有財産として拡散していく



【実態】「見える化」

R7.6 実施

「生活改善」(事業参加・日常生活実践)

【成果】「見える化」(後)

R7.11 実施

「朗人」への道(自立体力)

6月の検定(5段階)の平均値

姿勢よくあるく

自然におきる

全ての動きに関係
健康的にかむ

全体的に成績低め
バランスをたもつ

しっかりつかむ

ミックス講座(講座にフレイル予防学習をミックス)

～学んだことを生活に生かし継続的に取り組むため、週又は月単位で間隔を置いて、数か月～年間を通じて実施する～

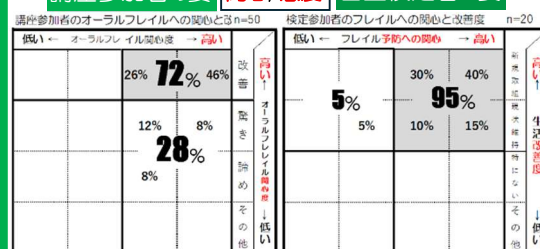
- 健康体操 ミックス(転倒予防・オーラルフレイル・栄養指導)
- カラオケ ミックス(オーラルフレイル)
- カーリンコン ミックス(転倒予防・オーラルフレイル)
- 訪問研修 ミックス(オーラルフレイル)

ミックス講座のメリット

- ・好きなことを、さらに楽しむために日常生活の改善(フレイル予防)に意識が向き始めたのではないか

「講座の参加率」がフレイルへの「関心度や生活改善姿勢」に関係

講座参加者の姿 関心/態度 自立検定者の姿



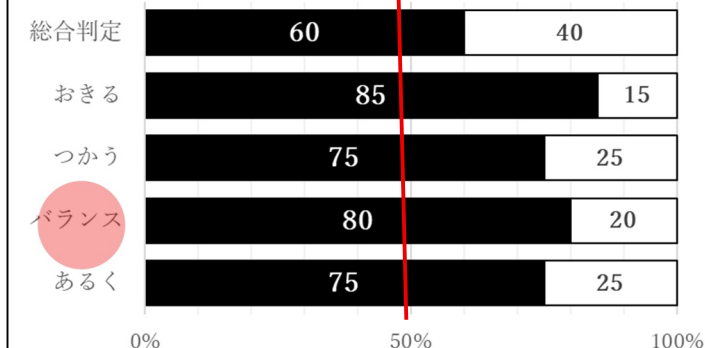
※アンケートは3講座終了後(7月)実施

※アンケートは検定2回後(11月)実施

2回の自立体力全国検定の比較

※2回(6月, 11月)の検定結果を比較した結果

■ 向上/維持 □ 後退



《フレイルへの向き合い方の変容》

- ・講座参加者…関心だけでなく、転倒予防運動に取り組み改善(日常的に腿や足指の運動、食べ方や歯磨きを丁寧にする等)の姿が見られた(中央の相関図の灰色部分)
- ・(上グラフ)2回の自立体力結果から、実施会員約6～8割が「向上/維持」している。この傾向の会員の講座参加の様子もみると、約65%が、複数講座に各々複数回参加する積極的な姿がみられる。
- ・自立検定参加者のかむ力も、約8割まで良好が拡大した

《転倒に係る「バランス」が弱》

○「転倒予防」に係る体力が大きく下回る。(全会員の約7%の検定結果より)

○咀嚼力判定ガムで「かむ力」も、1/3程度が極端に劣っていた。 ↓カラオケ ↓健康体操 (2例はR7.6実施)

※以上から、転倒予防とオーラルフレイルを重視 ※赤色に近いほど正常