

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・カラオケを楽しみ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

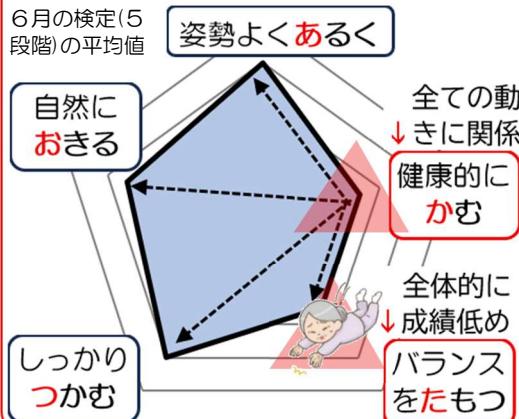
- ① 会員の興味関心が高いこと(運動や趣味など)を講座化する。 ※“楽しむ”ことを第一に考え、関連するフレイル予防学習を位置づける
- ② 年間を通じて(週または月単位)間隔を置いた事業計画にする。※間隔を置くことで、会員の興味関心を維持する
- ③ 各々の事業に「ミニフレイル学習」を位置づける。※めあてに応じて「冒頭・途中・終わり」の短い時間に取り入れる
- ④ 自立体力全国検定、咀嚼ガム、アンケートなどのデータをもとに、有効性を調べ会員に広報する。※共有財産として拡散していく



【実態】「見える化」

R7.6 実施

「朗人」への道(自立体力)



《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)

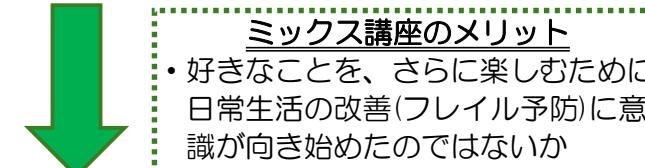
※以上から、転倒予防と
オーラルフレイルを重視 ※赤色に近いほど正常

「生活改善」(事業参加・日常生活実践)

►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)
- カーリング 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)



「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

講座参加者のオーラルフレイルへの関心と見るn=50

高い → オーラルフレイル関心度高 → 低い

26% 72% 46% 改善

12% 8% 調査

28% 8% 調査

その他

自立検定者の姿

検定参加者のフレイルへの関心と改悪度 n=20

低い → フレイル予防への関心 → 高い

5% 30% 40% 生活改悪度

10% 15% その他の

5% 10% その他の

12% 15% その他の

講座参加者の、オーラルフレイルへの関心度と実生活での改善度はともに高い(左グラフ)

検定参加者に限っても、フレイル全般への関心度と改善度は高い(右グラフ)

【成果】「見える化」(後)

R7.11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

総合判定

おきる

つかう

バランス

あるく

60

40

85

15

75

25

80

20

75

25

0%

50%

100%

《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