説明資料 4

平成１８年度　運動系の地域支援事業(介護予防特定高齢者施策)実績

[地区別実績]

地　区	高齢者筋力向上トレーニング			転倒予防のための体力づくり			合計
	施設数	ｾｯﾄ回数	実人員数	施設数	ｾｯﾄ回数	実人員数	実人員数
練馬	2	3	29	4	5	19	48
光が丘	2	5	22	3	3	12	34
石神井	2	5	18	4	4	15	33
大泉	1	3	15	3	3	7	22
計	7	16	84	14	15	53	137
ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ内容	高齢者用に開発された機器(マシン)を使って行なう筋力トレーニングや、柔軟性、バランス能力を向上させるトレーニングを行う。 １セットは、２５回制　週２日　約３か月			介護が必要となる状態の原因となる転倒を予防するために、家庭内での運動を中心に、筋力や柔軟性、バランス能力、歩行能力を向上させる運動を行う。 １セットは、１２回制　週１日　約３か月			

※　実人員数は、参加者の住所をもとに地区ごとに振り分けた人数

[実施施設一覧（☆は区立施設）]		高齢者筋力向上トレーニング	転倒予防のための体力づくり
練馬	旭丘地域集会所　☆		○
	豊玉南しあわせの里ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽｾﾝﾀｰ	○	
	豊玉高齢者センター　☆	○	○
	桜台地区区民館　☆		○
	向山地域集会所　☆		○
光が丘	氷川台地区区民館　☆		○
	平和台介護老人保健施設アバンセ	○	
	北町地域集会所　☆		○
	光が丘高齢者センター　☆	○	○
石神井	富士見台ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽｾﾝﾀｰ　☆	○	
	富士見台地区区民館　☆		○
	高野台地域集会所　☆		○
	石神井台みどり地域集会所　☆		○
	関高齢者センター　☆	○	
	関区民ホール　☆		○
大泉	勤労福祉会館　☆		○
	南大泉地区区民館　☆		○
	北大泉地区区民館　☆		○
	介護老人保健施設大泉学園ふきのとう	○	