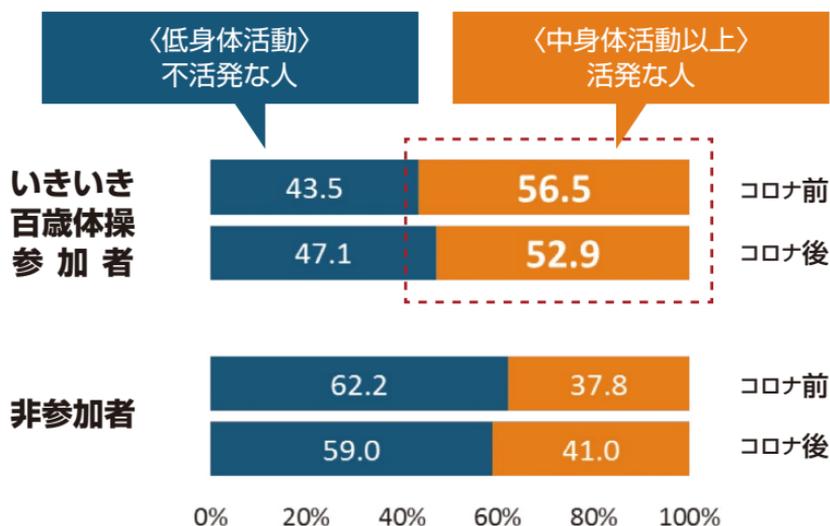


調査中!! いきいき百歳体操の効果とは!?

恵庭市は、いきいき百歳体操の介護予防効果を検証するため、北海道文教大学と共同研究「恵庭いきいきプロジェクト」を行っています。その一環として、令和2年7月～8月に65～90歳の2,008名の市民の方を対象にアンケート調査を行いました。そこで、結果の一部をご紹介します!

【新型コロナウイルス感染拡大前後の身体活動量の割合】



上のグラフのとおり、いきいき百歳体操参加者は、感染拡大前から活発な人(中身体活動以上の人)が多く、また新型コロナウイルス感染拡大後は、その割合がやや下がりながらも、いきいき百歳体操非参加者に比べて活発な人が多い状況でした。

高い身体活動量を維持することが新型コロナウイルスに感染した場合の重症化を予防するという報告もあります。いきいき百歳体操は、高齢者の身体活動量の維持に貢献しているといえるでしょう。



まだまだ解析・調査は進みます。今後の結果にご期待ください!

シニア向けポータルサイト「ウェルネススペースえにわ」

シニア層のあなたにピッタリ合うかも!? <http://wellness-e.jp/>

恵庭市役所介護福祉課 ☎ 0123-33-3131 (内線 1209)

