

「シニアエクササイズ運動プログラム」認定基準

1. エキスパートインストラクター

1-1) 使命・役割

食事と運動を組み合わせたエビデンスに基づく高齢者のためのスポーツ・健康栄養学を取り入れたプログラムの普及を担い、また本県の健康イノベーションを達成するための地域での担い手になっていくことを目的とする。

1-2) プログラム受講資格

受講対象者は、病院、介護事業所、トレーニングジム、市町村の行政職員等の高齢者を指導する機関や立場、または高齢者と関わりのある職種の人とする。(介護福祉士、社会福祉士、保健師、看護師、准看護師、運動指導員、健康運動指導士、介護職員、中高老年期運動指導士、生活相談員、管理栄養士、社会福祉主事、介護支援専門員、理学療法士、介護福祉士・社会福祉主事、リハビリ助手など)

1-3) 養成講座カリキュラム内容及び認定

講座内容	受講時間(分)	
	講義	実技
「介護予防の基本的な考え方」	30	
「わかやまシニアエクササイズ運動プログラムの基本理論」	80	
「食事と運動のコンビネーションについて」	50	
「筋力トレーニングプログラムの指導方法」		50
「ステップ運動プログラムの作成および指導方法」	30	20
「準備運動・ストレッチ運動・体力測定の方法」	30	20
「わかやまシニアエクササイズ運動プログラムの運営方法について」	40	

*認定基準: エキスパートインストラクター養成講座をすべて修了し、和歌山大学の本山教授が適正と認めた者に修了書を配布し、エキスパートインストラクターであると認定する。

「シニアエクササイズ運動プログラム」認定基準

2. セカンドインストラクター

2-1) 使命・役割

地域での運動支援を目的に活動し、自主活動グループでのリーダーシップの発揮、またはグループの継続、発展に貢献することを目的とする。

2-2) プログラム受講資格

受講対象者は、運動支援を目的に地域の自主活動グループに参加している者とする

2-3) 養成講座カリキュラム内容及び認定

講座内容	受講時間(分)	
	講義	実技
「わかやまシニアエクササイズ自主活動グループの支援方法と効果」	30	20
「わかやまシニアエクササイズの運動プログラム指導方法について」	30	20
「食事と運動のコンビネーションについて」	40	
「わかやまシニアエクササイズで地域活性化」	40	

*認定基準:セカンドインストラクター養成講座をすべて修了し、和歌山大学の本山教授が適正と認めた者に修了書を配布し、セカンドインストラクターであると認定する。

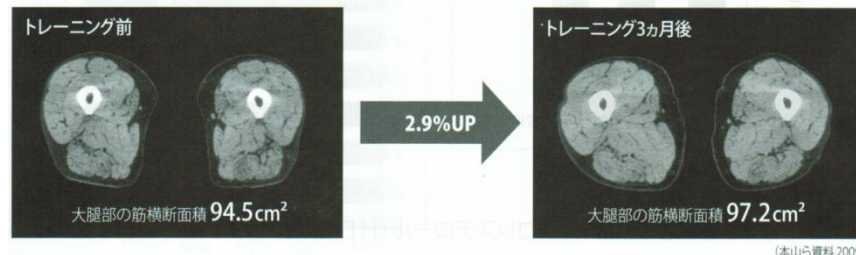
わかやまシニアエクササイズのエビデンス

1. 効果例

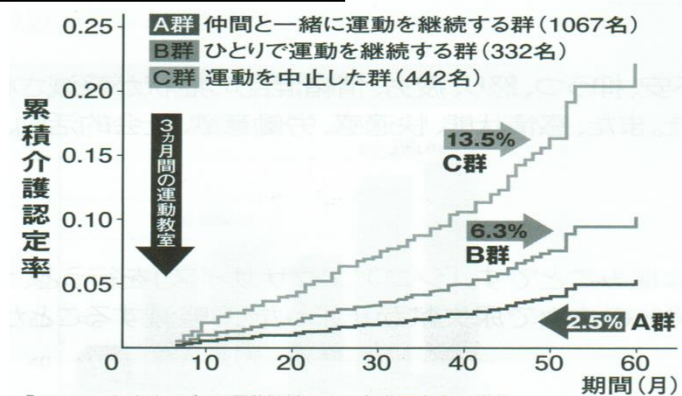
調査項目		トレーニング効果	
		3ヶ月間	6ヶ月
筋肉量 筋横断面積	大腰筋	7%増加	10%増加
	大腿部筋	5%増加	
体脂肪	内臓脂肪	11%減少	
	皮下脂肪	8%減少	
血圧	最高・最低血圧	継続することで5~13mmHg低下	
コレステロール	HDLコレステロール		男性30%、女性22%増加
身体症状	肩こり、疲れ、腰・膝痛み、睡眠、食欲	過半数に改善認可	
脳	仮名ひろいテスト、ミニメンタルテスト	改善(脳の活性化や認知症予防に効果的)	

2. 筋断面積画像の一例

「シニアエクササイズ」のトレーニング(3ヵ月間)における大腿部筋横断面積の変化(90歳男性)



3. 介護認定率の差異



わかやまシニアエクササイズの医療費抑制効果

エクササイズの医療費抑制効果

- ・男性:6.6%
- ・女性:9.1%
- ・平均:8.0%(人口加重平均)



県医療費 : 2,998億円
県人口 : 100.2万人
平均医療費 : 299千円/人

エクササイズ対象人口: 35万人

- ・男性 : 16万人(46%)
- ・女性 : 19万人(54%)
- ・対象者医療費 : 1,050億円



医療費抑制効果

対象人口の10%(3.5万人)で8.5億円/年