

デイサービスセンター鈴鹿グリーンホーム  
管理者 内山 智之

# 鈴鹿グリーンホーム周辺の人口と高齢化

鈴鹿市全体 総人口:194,995人 65歳以上割合:26.0%  
75歳以上割合:14.6%

※2024年6月30日現在

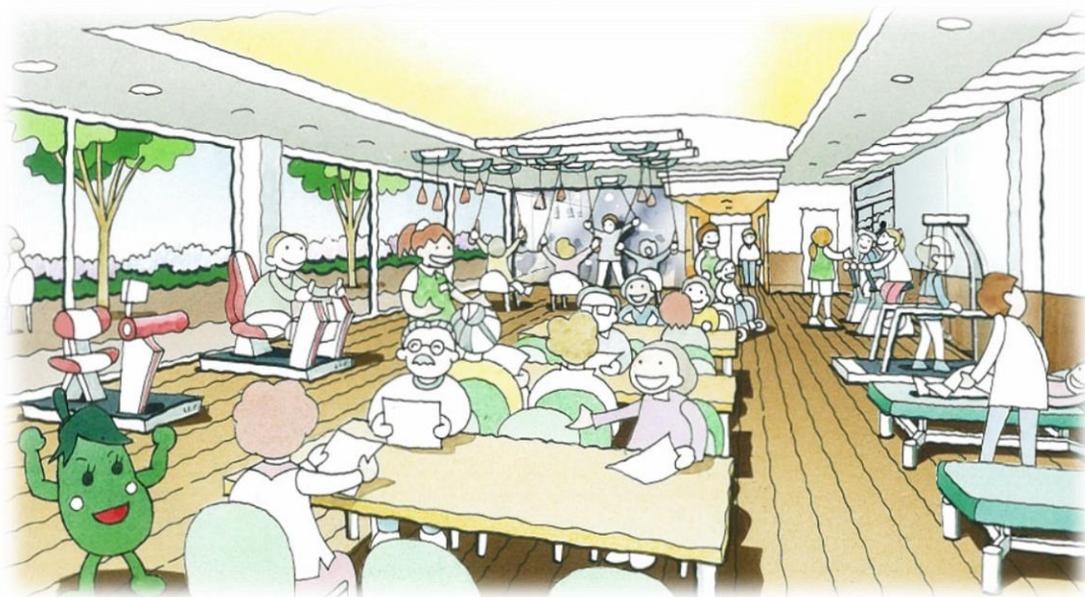
	人口	65歳以上割合	75歳以上割合
深伊沢地区	1,859人	32.7%	17.3%
久間田地区	1,940人	34.5%	20.8%
石薬師地区	5,967人	33.4%	20.4%
加佐登地区	4,963人	26.5%	15.6%
鈴峰 地区	3,252人	32.8%	17.7%
椿 地区	1,477人	35.7%	20.0%
庄内 地区	1,955人	39.9%	22.1%
7地区計	21,413人	33.6%	19.1%

市全体より約8%高い

市全体より約5%高い

# デイサービス 機能訓練ルーム

2018年1月にデイサービスを増築し開設  
「～5年後、10年後自分のために～」をコンセプトとして  
機能訓練の強化に取り組む。



# 機能訓練の流れ

---

## ■使用機器

### ①体力測定(3ヶ月毎)

- ・ウェアラブル端末・専用アプリで測定
- ・体力測定検査項目
  - ・TUG(タイムアップアンドゴーテスト)
  - ・開眼片足立位
  - ・30秒立ち座りテスト(CS-30)
  - ・5回立ち座りテスト
  - ・握力(左右)

### ②筋力強化トレーニング

- ・HUR ウェアラブル端末・専用アプリとリンクした  
トレーニングマシン5機種・運動プログラム
- ・アシストウォーカー、リカンベントバイクを使った運動
- ・モフトレ

### ③体幹強化トレーニング

- ・レッドコード

# ①体力測定(モフトレレポート)【TUG/開眼片脚立位/CS-30】



項目	11.1秒(+2.1)	9秒	10.5秒	男性 5.9~7.1秒
開眼片脚立位	7.5秒(-7.1)	14.6秒	12.4秒	男性 4~13秒
CS-30	15回(+0)	15回	15回	男性 14~16回

TUG 開眼時の秒数	静止	行き	ターン	帰り	ターン	着席
2022.03	0.9	3.1	1.7	2.8	1.5	0.8
2022.02	0.5	2.8	1.2	2.2	0.9	1
2022.01	0.7	3.4	1.3	2.7	1.1	0.8

年齢別	TUG (Time Up and Go Test) の秒数						
	6~8	8~10	10~11	11~13	13~15	15~20	20~30
60~50							
50~40							
40~30							
30~20							
20~15							
15~5							
5~0							

## ②筋力強化トレーニング

- ・HURスマートタッチ(ウェアラブル端末、リストバンドを用いたマシントレーニング)  
パソコン上で個別の運動プログラムの設定・管理を行いスマートタッチ(ブレスレット)により自動で負荷と回数が調整可能です。



## ・アシストウォーカー、リカンベントバイクを使った運動

アシストウォーカーやリカンベントバイクを使用して有酸素運動と下肢筋力の歩行に必要な筋力を維持するとともに靭帯、腱、関節も鍛えられます。骨に一定の負荷がかかることで年齢とともに起こる骨量の減少も予防



# M モフトレ





### ③体幹強化トレーニング

#### ▪ redcord

体のほぐし、ストレッチ、リハビリ、体幹トレーニング、自重エクササイズを1台で可能にする年齢や運動能力に関係なく利用することができる適度に不安定な環境の中で、バランスを保ちながらエクササイズを行うことにより体の安定性を高め筋力や持久力増強に効果的です。



# 地域でのフレイル予防事業

---

鈴鹿市受託事業

令和4年度・令和5年度

「鈴鹿市フレイル予防事業デイリーアクションプログラム」

SIB事業／PFS事業

令和6年度

「介護予防普及啓発事業」

鈴鹿市第1圏域の要介護認定を受けていない65歳以上の方を中心とするサロンに通う地域住民の意識向上を図り、日常的、継続的にフレイル予防に取り組むことができるようプログラムを実施する

# ①体力測定(モフトレレポート)【TUG/開眼片脚立位/CS-30】



項目	11.1秒(+2.1)	9秒	10.5秒	男性 5.9~7.1秒
開眼片脚立位	7.5秒(-7.1)	14.6秒	12.4秒	男性 4~13秒
CS-30	15回(+0)	15回	15回	男性 14~16回

TUG 開眼歩数の秒数	歩数	歩速	ターン	歩速	ターン	歩速
2022.03	0.9	3.1	1.7	2.8	1.5	0.8
2022.02	0.5	2.8	1.2	2.2	0.9	1
2022.01	0.7	3.4	1.3	2.7	1.1	0.8

年齢性別	TUG (Time Up and Go Test) の秒数						
	6~8	8~10	10~11	11~13	13~15	15~20	20~30
60~50	Blue	Green	Yellow	Orange	Red	Dark Red	Black
50~40	Blue	Green	Yellow	Orange	Red	Dark Red	Black
40~30	Blue	Green	Yellow	Orange	Red	Dark Red	Black
30~20	Blue	Green	Yellow	Orange	Red	Dark Red	Black
20~15	Blue	Green	Yellow	Orange	Red	Dark Red	Black
15~5	Blue	Green	Yellow	Orange	Red	Dark Red	Black
5~0	Blue	Green	Yellow	Orange	Red	Dark Red	Black

## ②マシントレーニング



## ③レッドコード



フレイル予防参加者に、機能訓練ルームを開放(毎月第3日曜日)

## ⑥ハイブリッド音楽レク

➤軽体操



➤ボイストレーニング



デイサービス・特養ユニットと  
サロンをzoomで繋いで同時開催

## 効果検証

(鈴鹿医療科学大学 医用工学部 医療データサイエンス学科)

**本プログラム参加者総数:141人(令和4年度:11サロン)**

**うち2回の測定結果を提出した参加者:48人**

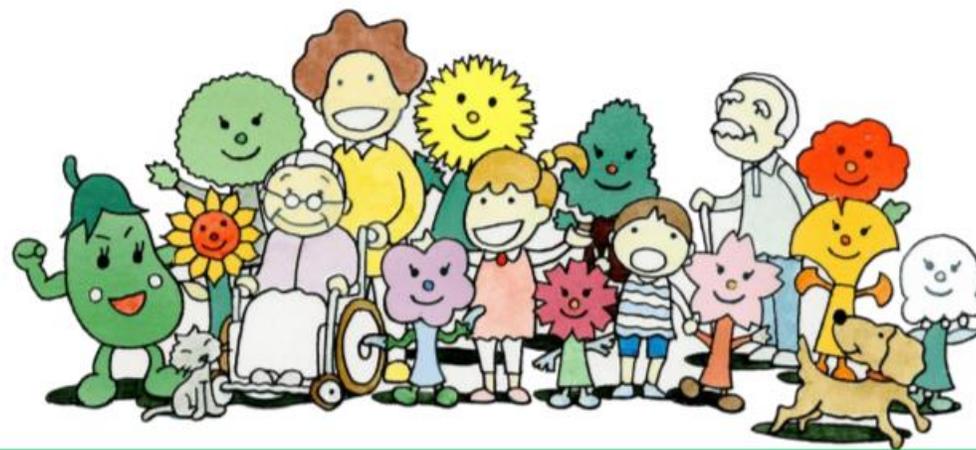
**身体機能の維持・向上が図れた参加者:46人**

**本プログラム参加者総数:207人(令和5年度:13サロン)**

**うち2回の測定結果を提出した参加者:139人**

**身体機能の維持・向上が図れた参加者:110人**

# ご視聴ありがとうございました



私たちは、地域に信頼されるべき存在であり続けます