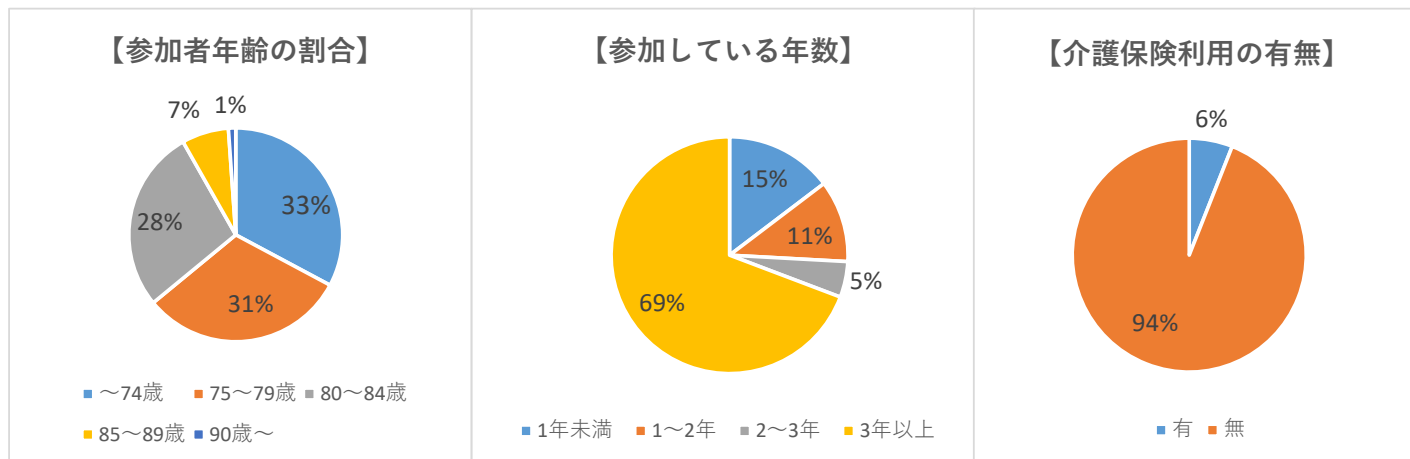


【令和6年度】いきいき百歳体操 体力測定・アンケート結果

1 実施者の基本情報

・実施した会場数	34会場
・参加者数（地域介護予防サポーター含む）	634人
・平均年齢（地域介護予防サポーター含む）	76.8歳



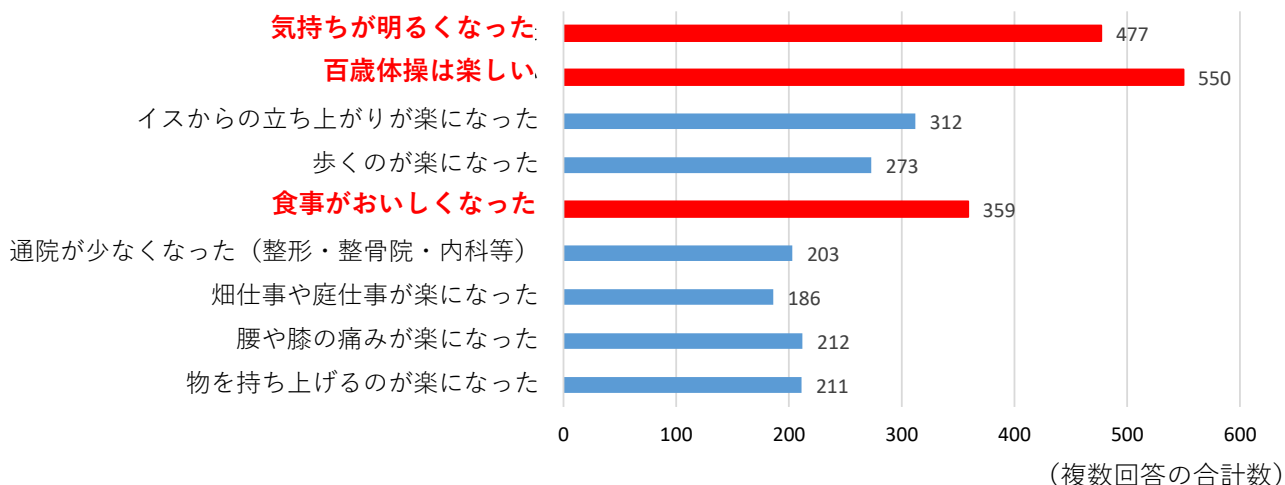
2 体力測定の結果

【実施期間：令和6年5月～7月】

測定項目	平均値	評価(※)
バランス（片足立ち）	右 25.6秒	高い
	左 25.6秒	高い
筋力（立ち上がり）	20.7回	ふつう
移動能力（3m往復歩行テスト）	6.7秒	高い

・評価(※)は、『埼玉県ご近所型介護予防実践マニュアル』より判定しています。

3 アンケートの結果



4 考察

羽生市全体の結果としては、参加者の平均年齢の方と比べると体力は高い傾向にあります。
また、アンケートの結果から、明るく前向きな気持ちの変化も見られます。
百歳体操を続けることによって、体力と心の健康維持が望めます。
今後も継続して取り組んでいきましょう。