

弘前市パワリハ運動教室評価報告書 令和5年度上半期(令5年4月～9月)

事業所名	9事業所分
------	-------

評価結果

向上・維持項目数	人数	割合
4	195	29.0%
3	168	25.0%
2	102	15.2%
1	58	8.6%
0	25	3.7%
—	125	18.6%
計	673	—

※維持・向上人数(向上・維持項目数4～1の合計)  
523人(全体の77.7%)

評価方法

- 1.パワリハ運動教室利用者に対し、以下の7項目のうち4項目について3カ月ごとに評価を行う
  - ①握力
  - ②開眼片足立ち時間
  - ③Time up and Go
  - ④5m歩行速度(最大)
  - ⑤6分間歩行or2分間足踏みor2分間膝伸ばし
  - ⑥座位体前屈
  - ⑦ファンクショナルリーチ

※①～④は評価表のレベルにあてはめ前回測定時と比較し、向上・維持したものを「○」低下したものを「×」とする。  
⑤～⑦については前回測定時と比較し、距離が伸びている、前回と同じ数値の場合は向上・維持とし「○」減少したものは「×」とする。
- 2.比較するデータは前回測定時とし、四半期ごとに4つの項目の中で「○」となった項目数を記載する。測定できなかった場合は、「-」と記載する。
- 3.向上・維持項目数ごとに人数を集計・報告する。

利用者の声(効果実感・行動変容等)

- ・身体を動かす機会ができたことで気分転換になっている。
- ・来るのが楽しみでストレス発散にもなっている。
- ・パワリハ運動教室を始めて3年目になるが、体力測定時の開眼片足立ちを長くできるようになってきたため、継続して良かったと感じる。
- ・姿勢が良くなったと言われた。
- ・教室が一緒の時間帯の人と仲良くなり、体だけでなく心も身軽になって通うのが楽しみになっている。
- ・家族から明るくなったと言われた。
- ・週に1回運動することで体が楽です。張り合いもです。
- ・前に比べて自分では長く歩けるようになったと思っている。
- ・疲れにくくなった。
- ・健診の結果が良かった。
- ・何に対しても意欲的になった。
- ・頑張ろうという前向きな気持ちになる。
- ・足が軽くなってさっぱりする。
- ・身体機能が良くなってきたかんじがします。
- ・安定した歩行を目指したい。歩行が以前より安定してきて楽に移動ができています。
- ・楽しく筋力維持できている。
- ・運動を休んでいたら体が弱った感じがします。なので運動は効果があると思いました。
- ・右肩・腕の可動域が広がりました。
- ・上半身が軽くなったように思います。
- ・可動域が広がった感じがします。
- ・体、特に股関節が柔らかくなりました。
- ・運動した後は、買い物していても楽な気がします。
- ・運動のおかげで長く台所に立てるようになりました。
- ・運動するようになって、足が張る感じがなくなりました。
- ・外出することで認知症の予防になるし、ここに来るとおしゃべりができて本当に楽しい。
- ・運動をするようになったら体が軽くなった。
- ・歩いていて息切れが少し楽になった。
- ・外出が億劫だったが、パワリハ運動教室に通うことで外出が苦にならなくなった。
- ・久しぶりにあった遠方の家族から、顔つきが明るくなったと言われた。