事業効果測定結果の報告

当法人運営の12事業所全体では、高齢者の心と身体が健康になる多種多様な講座を開催しています。特に心身機能の向上を目的とした講座では効果測定を行ない、事業プログラムの検証と改善を行なっています。

開催事業数

平成26年度

	介護予防事業	健康づくり事業	趣味・教養事業	交流事業	合計
法人全体	114	187	588	206	1,095
白金台いきいきプラザ	32	25	43	10	110

評価実施事業数

平成26年度

	満足度アンケート	体力測定	SF-8	ファイブコグ	合計
法人全体	900	72	127	6	1,105
白金台いきいきプラザ	62	22	32	1	117

事業効果の測定は４つの指標を用いて行ないます。

指標	内容
満足度	事業参加者の事業の満足度を測定します。
体力測定	握力・開眼片足立ち・通常歩行・最大歩行を測定し、事業参加者の身体機能の変化を測定します。
ＳＦ-８	事業参加者の健康関連ＱＯＬの変化を測定します。 ①身体機能 ②日常役割機能（身体） ③体の痛み ④全体的健康感 ⑤活力 ⑥社会生活機能 ⑦日常役割機能（精神） ⑧心の健康 の項目を元に、“心”が元気になったかを判断します。平均値が５０点の偏差値で表されます。
ファイブコグテスト	脳の機能のうち、記憶・注意・言語・視空間認知・思考の５つの項目で事業参加者の認知機能の変化を測定します。数値は偏差値で表します。

体力測定、ファイブコグテストの個人結果は事業参加者へお渡しし、ご自身の変化を数値で見ていただきます。

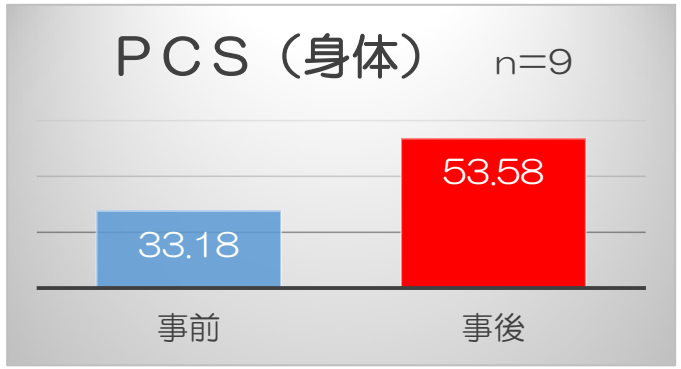
白金台いきいきプラザ開催事業

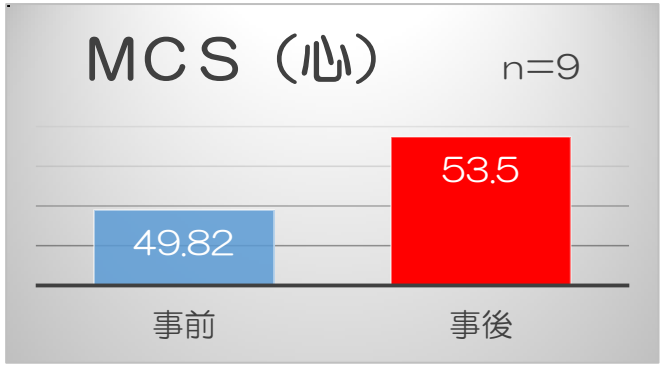
講座名：はじめてマシントレーニング

開催日：平成26年8月18日～平成26年11月17日　毎週火・木曜日　全24回

内　容：マシンを使用する事で重力の負荷を軽減し、柔軟性、筋力、体力の向上を目指す。

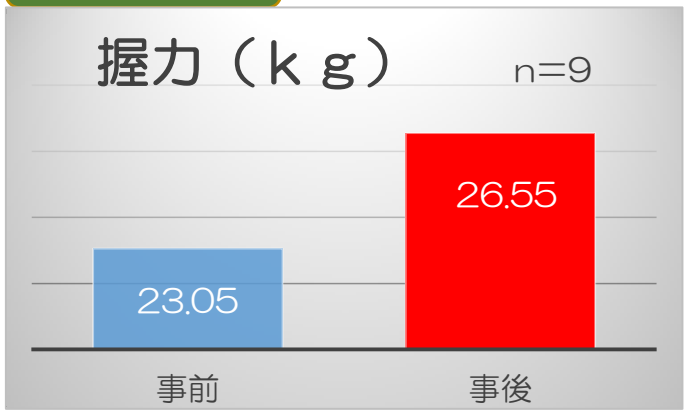
ＳＦ－８

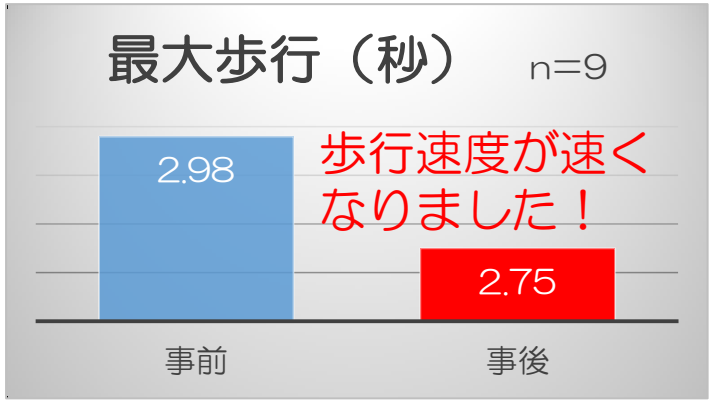


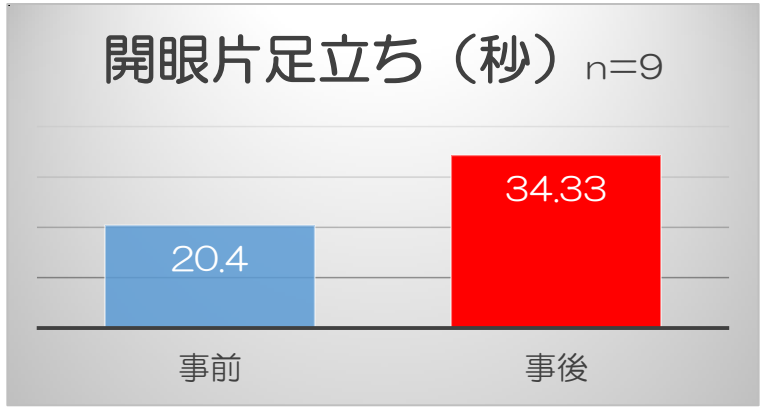


体力向上や参加者間の関係構築がみられ、心身ともに改善しています。運動の習慣も身につき、講座終了後も仲間同士で運動を継続されています。

体力測定





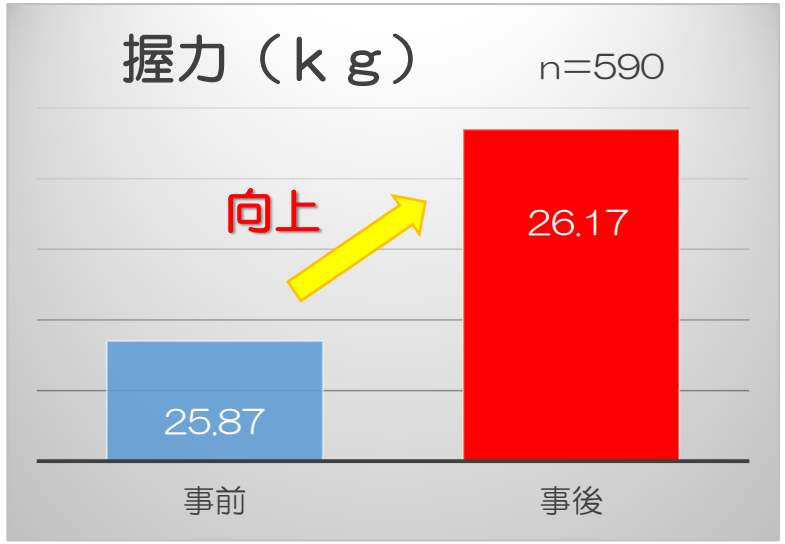


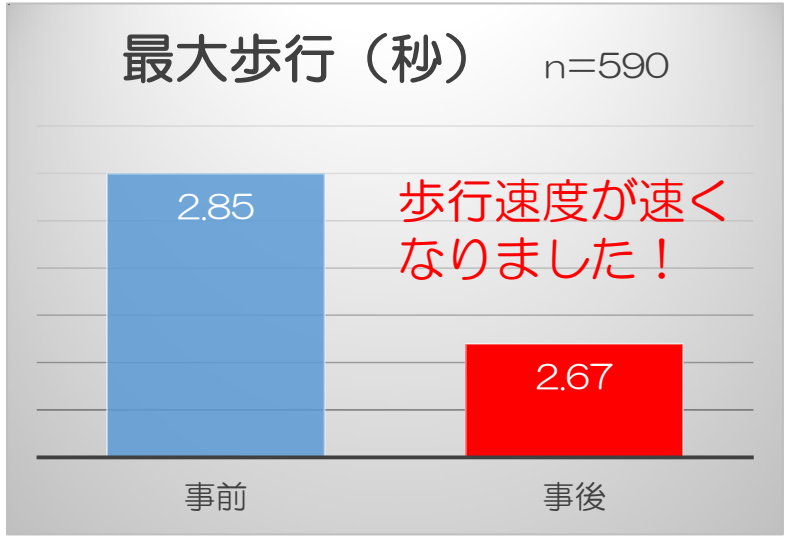
平成２６年度事業効果測定報告

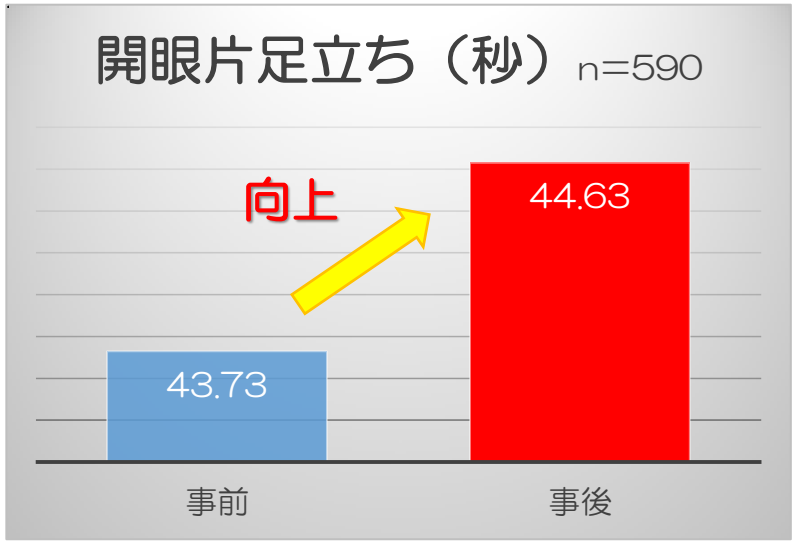
当法人で運営している12事業所のデータを集計した結果です。

体力測定

実施事業：もっと健康トレーニング、リフレッシュヨガ、３Ｂ体操、らくちんフィットネス
らくらくロコモトレーニング、セルフマシン、健康トレーニングなど（全72講座）



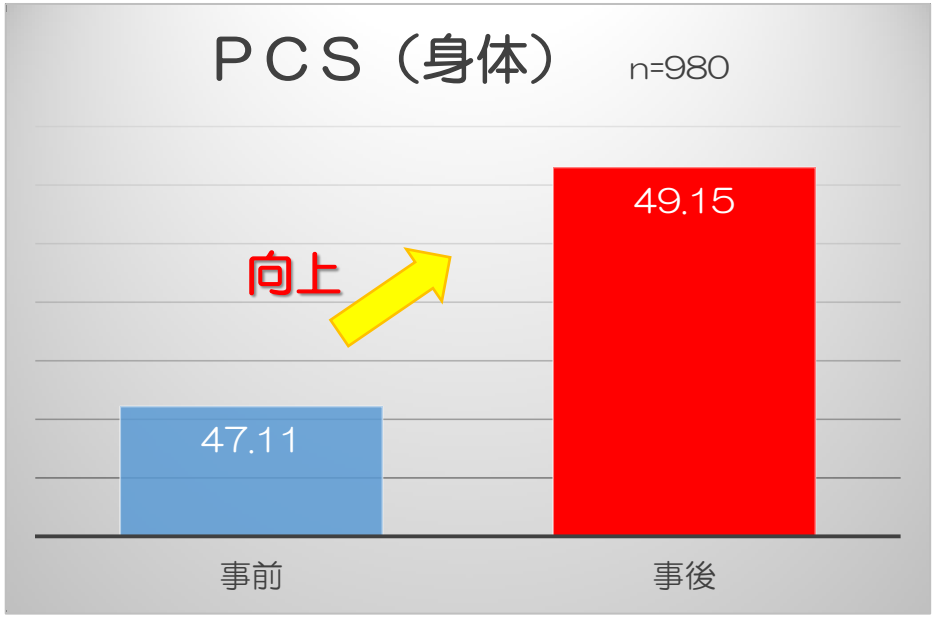


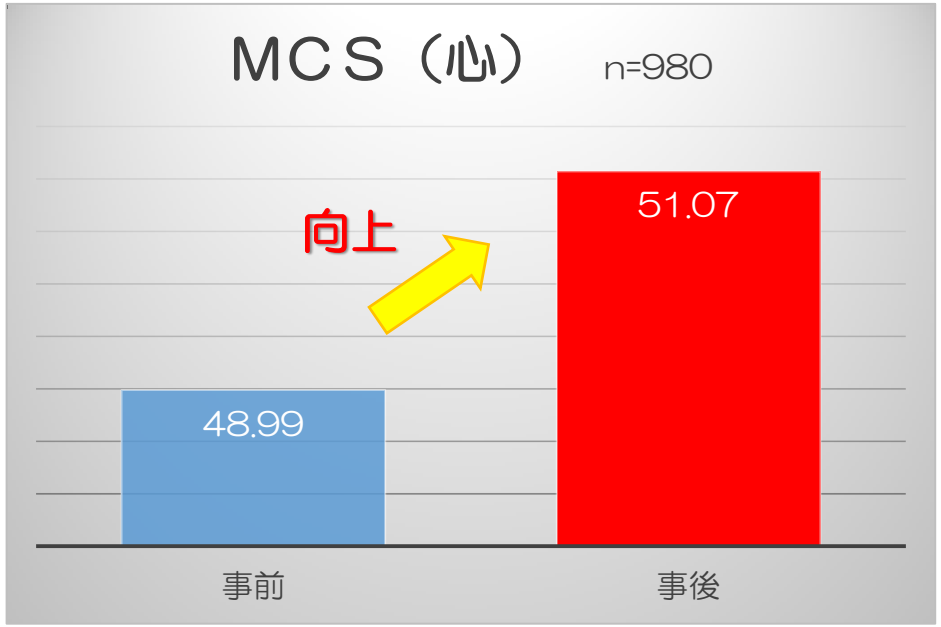


※事業所によっては開催してない講座もあります。

SF－8

実施事業：元気体操、声を出そう！ボイストレーニング、ハタヨガ、和菓子教室
パッチワークでおしゃれな小物作り、元気になる魔法の音楽塾など（全127講座）



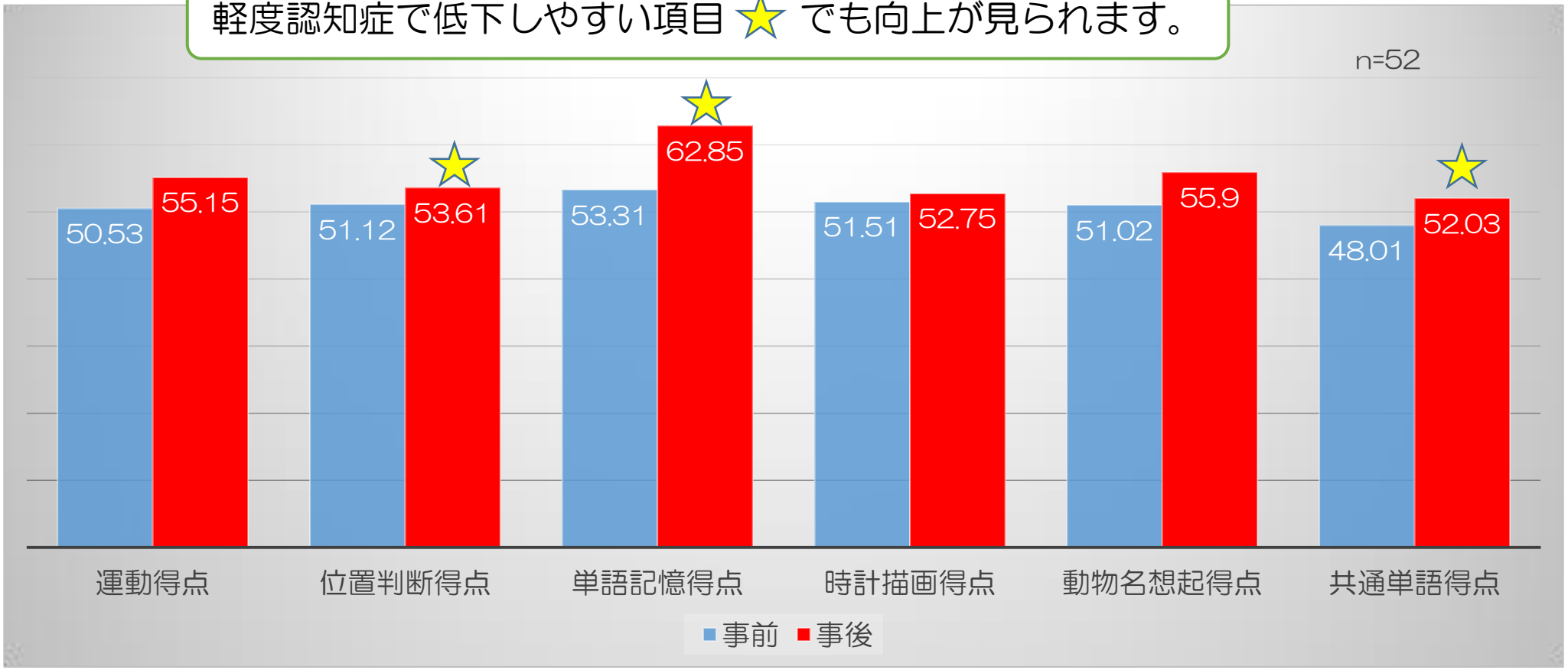


※事業所によっては開催していない講座もあります。

ファイブコグテスト

実施事業：脳を刺激する英語入門講座、コーラス教室、英語で脳トレ
気張らずはじめる英語教室など（全6講座）

軽度認知症で低下しやすい項目 ★ でも向上が見られます。



※事業所によっては開催していない講座もあります。

当ＨＰの内容の無断複写・転載はご遠慮下さい。