

## 目次

### I. 総合研究報告

運動・栄養介入による高齢者の虚弱予防に関する長期的な介護予防費削減効果の検証とガイドライン策定のための研究…………… 1

高田和子

(資料)…………… 20

資料 1 市区町村アンケート

資料 2 新型コロナウイルスの影響と健康状態に関するアンケート

資料 3 サービス C 利用のための他のサービスとの連携

資料 4 開始時の目標設定および終了時の目標到達度記入欄

資料 5 12 回のプログラム案

資料 6 興味・関心チェックシート

資料 7 興味関心チェックシートの活用事例 1,2

資料 8 訪問した際の体重減少の理由別による栄養相談内容

資料 9 ロコモ度テスト

資料 10 チェアースタンドテスト

資料 11 トレーニング事例 1

資料 12 トレーニング事例 2

資料 13 57～75 歳の男女を対象に 12 週間トレーニングをした時のトレーニング効果

資料 14 トレーニングの短期介入効果

資料 15 汎用性の高い運動プログラム

資料 16 動作改善トレーニング

II. 研究成果の刊行に関する一覧表…………… 45