

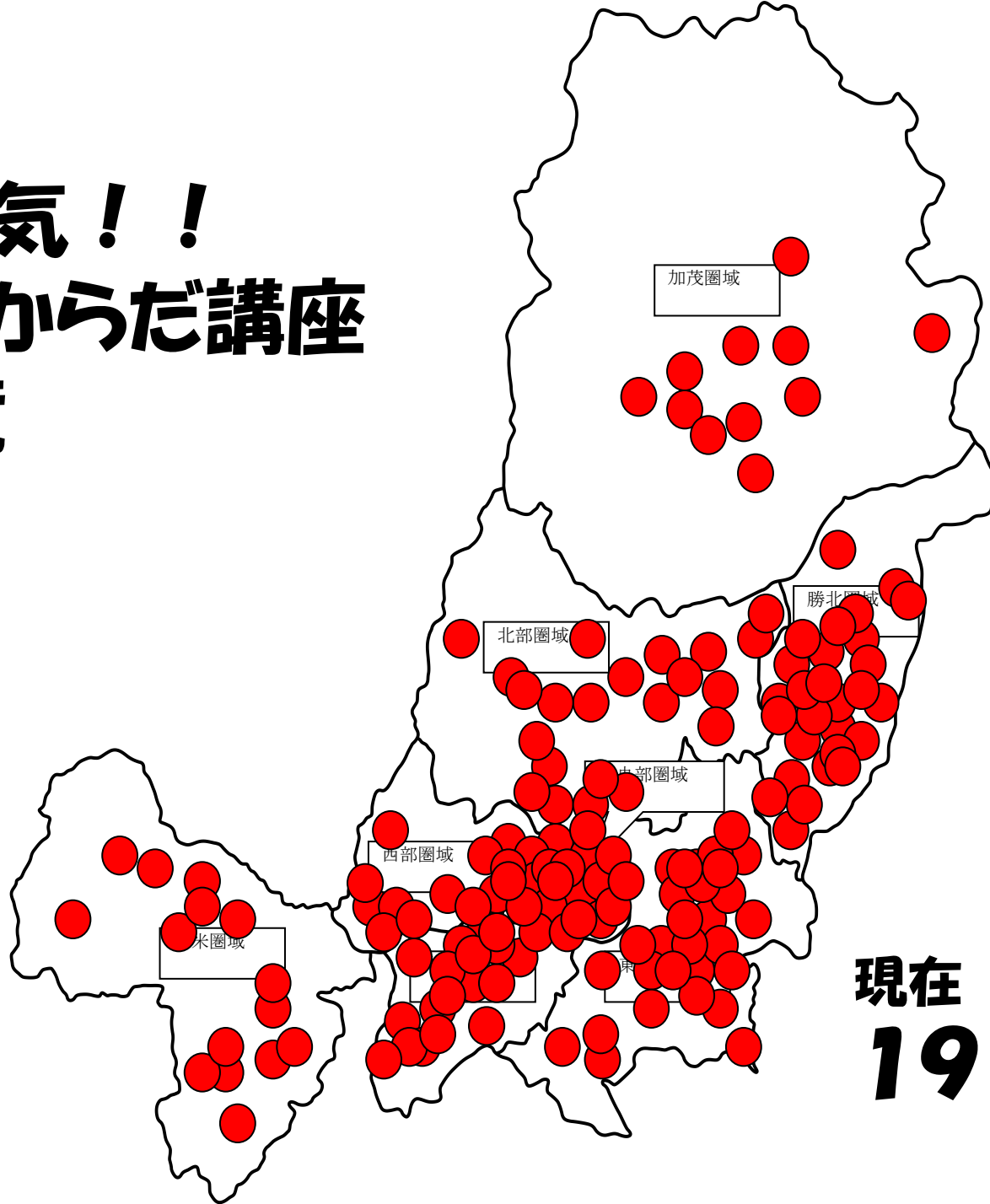
# 地域づくりによる介護予防の推進

～住民主体の介護予防を、住民が自ら考え  
実践するまでのプロセス支援～

岡山県津山市役所 健康増進課

作業療法士 安本 勝博

# めざせ元気！！ こけないからだ講座 市内一覽



現在  
**191**地域

## ▶ 实施地区比率

**191 / 365 (52.3%)**

## ▶ 高齢者参加率

**3,800 / 29,370 (12.9%)**

# 16年度モデル事業へ取り組んだのは・・・

- 以前から何とかしたかった！
- 少しでも早く効果やノウハウが欲しい！
- 人との関わりや地域づくりを核とした津山市版  
介護予防モデルの必要性  
(ただ体操やトレーニングをするだけでは・・・)

# H16年度

めざせ元気！！  
こけないからだ講座

モデル事業  
1ヶ所

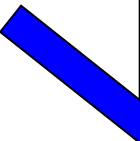
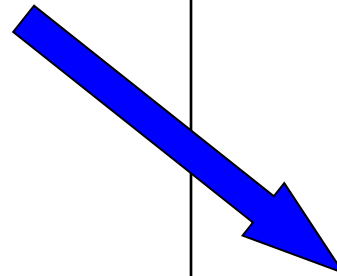
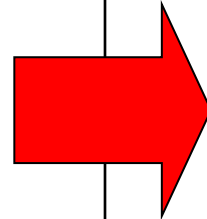
サポーター養成

# H17年度

特定高齢者通所事業  
モデル事業 3ヶ所

サポーター養成

地域住民が  
ふれあいサロンで  
自主的に 2ヶ所



H18年度

H19年度

特定高齢者通所事業  
1ヶ所

特定高齢者通所事業  
4ヶ所

サポーター養成

サポーター養成

地域版  
モデル事業 2ヶ所

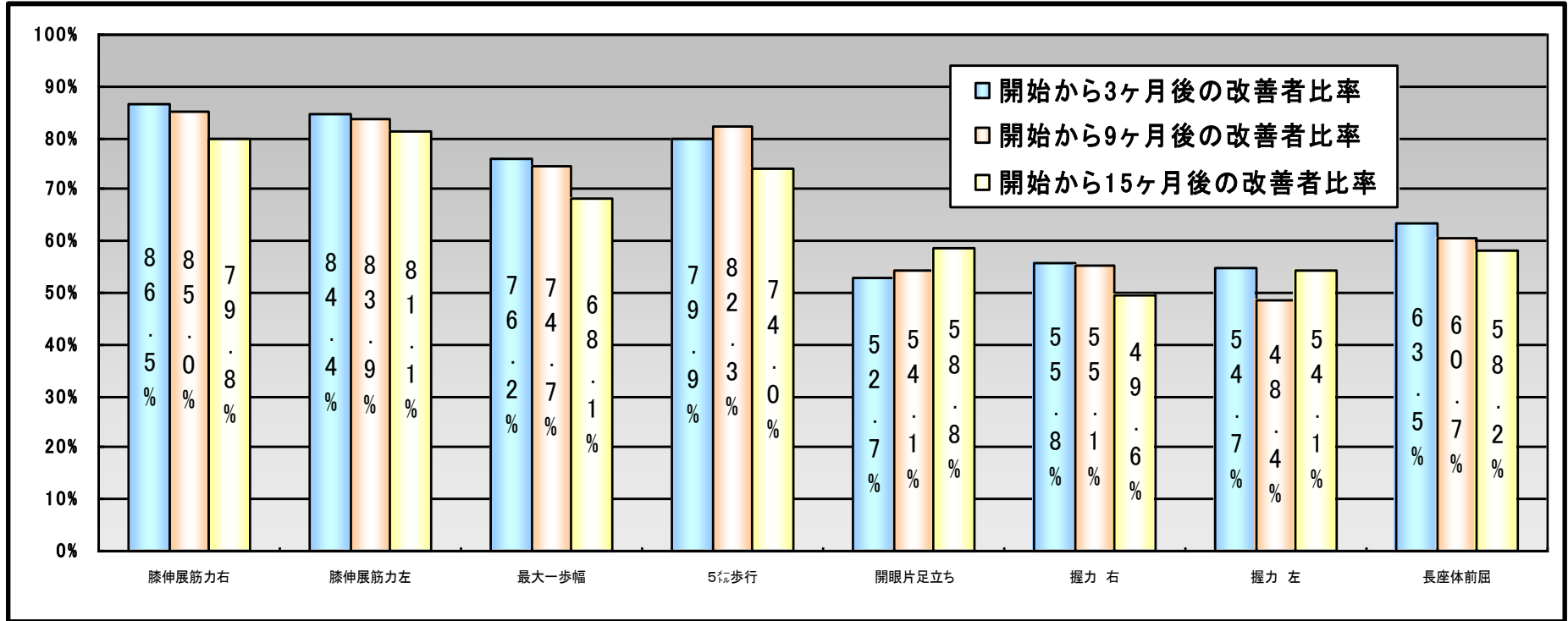
自主的に  
62ヶ所 (2月現在)

自主的に  
16ヶ所

インストラクター養成

# 参加者全体の各測定項目ごと測定済人数および改善者比率

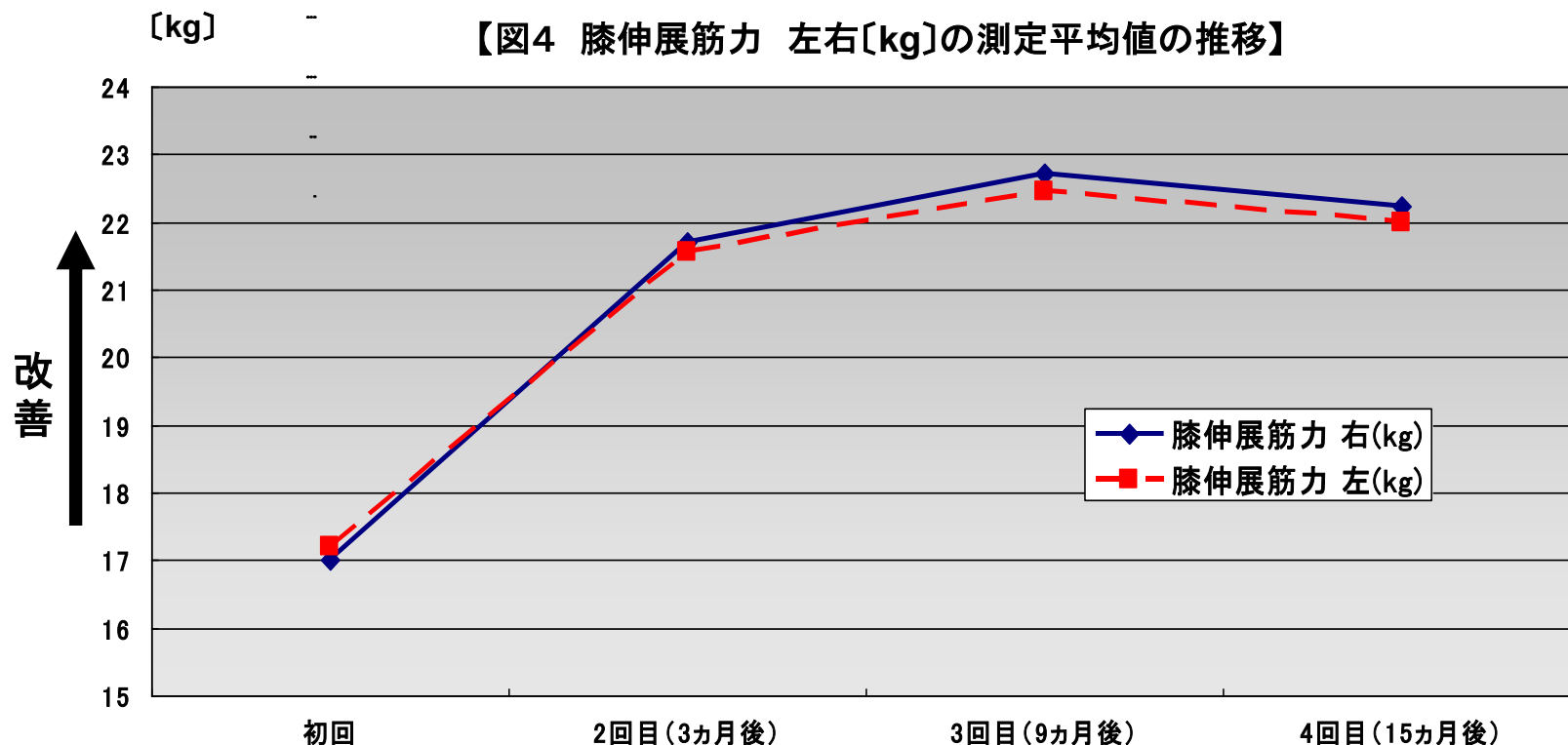
【図3 こけないからだ講座 測定項目ごとの改善者比率】



【表3 こけないからだ講座 測定項目ごとの測定済人数と改善者比率】

		膝伸展筋力(kg)		最大一步幅(cm)	5m歩行(秒)	開眼片足立ち(秒)	握力(kg)		長座体前屈(cm)	タイムアップアンドゴー(秒)
		右	左				右	左		
3ヶ月後	測定済人数	1,692人	1,690人	1,642人	1,562人	1,498人	1,702人	1,704人	1,667人	123人
	うち改善者数	1,464人	1,427人	1,251人	1,248人	790人	950人	932人	1,059人	98人
	改善者比率	86.5%	84.4%	76.2%	79.9%	52.7%	55.8%	54.7%	63.5%	79.7%
9ヵ月後	測定済人数	1,235人	1,239人	1,172人	1,129人	1,085人	1,240人	1,238人	1,217人	17人
	うち改善者数	1,050人	1,039人	876人	929人	587人	683人	599人	739人	15人
	改善者比率	85.0%	83.9%	74.7%	82.3%	54.1%	55.1%	48.4%	60.7%	88.2%
15ヵ月後	測定済人数	366人	370人	342人	346人	311人	369人	366人	342人	60人
	うち改善者数	292人	300人	233人	256人	183人	183人	198人	199人	9人
	改善者比率	79.8%	81.1%	68.1%	74.0%	58.8%	49.6%	54.1%	58.2%	15.0%

# 膝伸展筋力 測定平均値の推移



【表4 膝伸展筋力 左右[kg]の測定平均値の推移及び測定済人数】

	膝伸展筋力 右		膝伸展筋力 左	
	測定平均値	測定済人数	測定平均値	測定済人数
初回	17.0kg	2,828人	17.2kg	2,822人
2回目 (3ヵ月後)	21.7kg	1,693人	21.5kg	1,691人
3回目 (9ヵ月後)	22.7kg	1,238人	22.5kg	1,242人
4回目 (15ヵ月後)	22.2kg	306人	22.0kg	310人

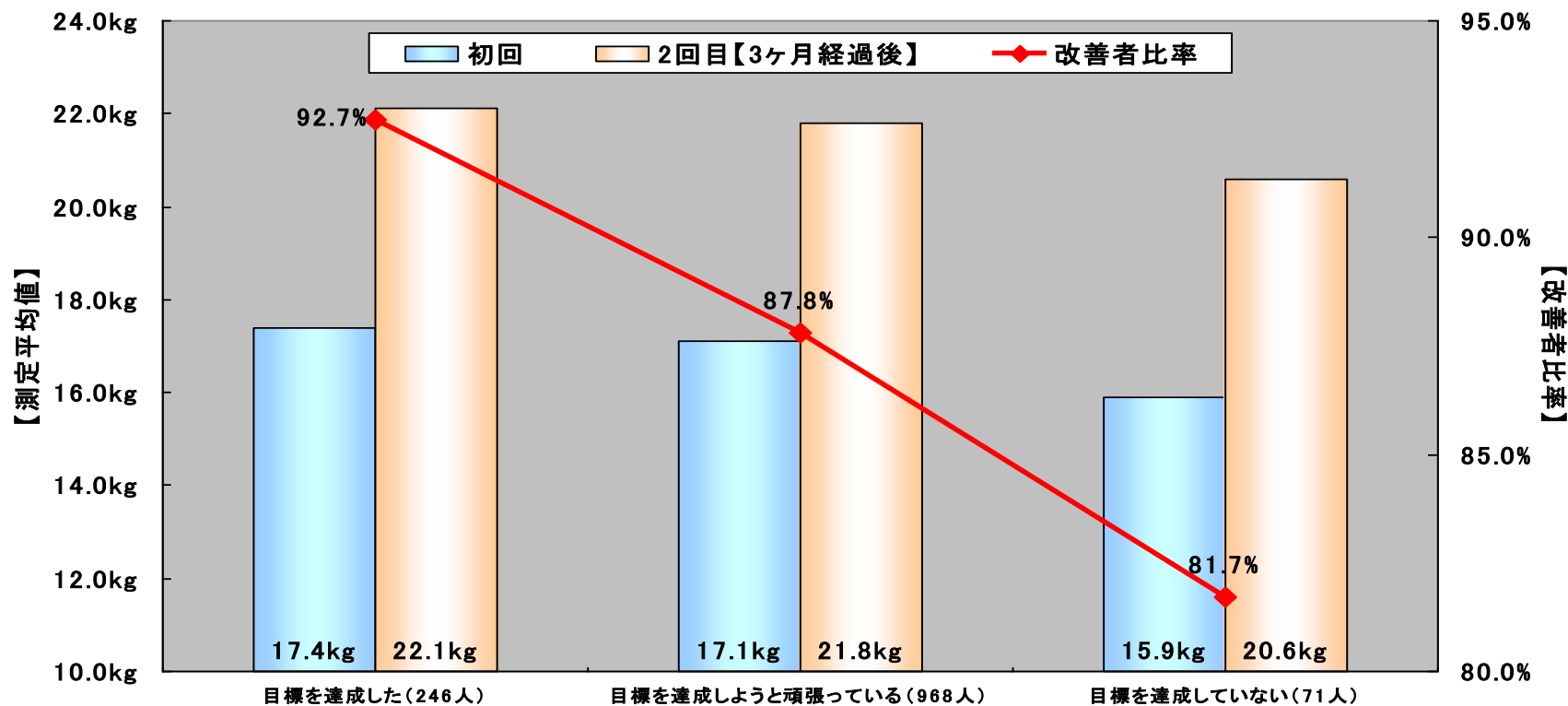


# 「講座が始まる時に決めた生活目標は達成しましたか？」への回答別測定平均値の推移 「膝伸展筋力 右(kg) (初回測定時⇒2回目(3ヵ月後)測定時)」

【表13 「講座が始まる時に決めた生活目標は達成しましたか？」の回答内訳】

	改善者比率	初回測定平均値	2回目(3ヶ月後)測定平均値	回答数	構成比
目標を達成した	92.7%	17.4kg	22.1kg	246人	19.1%
目標を達成しようと頑張っている	87.8%	17.1kg	21.8kg	968人	75.3%
目標を達成していない	81.7%	15.9kg	20.6kg	71人	5.5%
アンケート回答者全体	86.5%	17.0kg	21.7kg	1,285人	100.0%

【図13 「講座が始まる時に決めた生活目標は達成しましたか？」の回答別測定平均値と改善者比率】

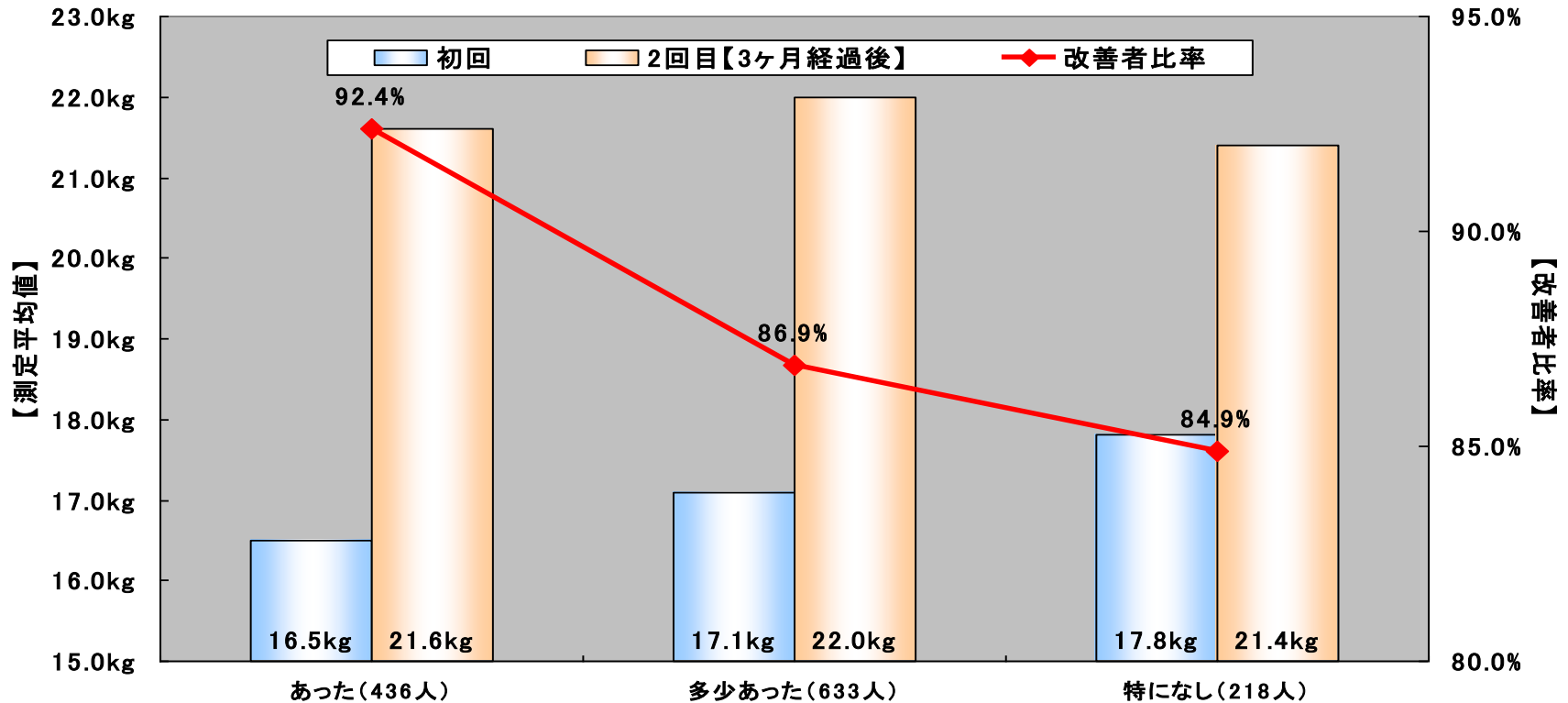


# 参加者アンケートの質問「体操を始めて、体調や生活に変化はありましたか？」への回答別測定平均値の推移「膝伸展筋力 右(kg) (初回測定時⇒2回目(3ヵ月後)測定時)」

【表14 「体操を始めて、体調や生活に変化はありましたか？」の回答内訳】

	改善者比率	初回測定平均値	2回目(3ヶ月後)測定平均値	回答数	構成比
あった	92.4%	16.5kg	21.6kg	436人	33.9%
多少あった	86.9%	17.1kg	22.0kg	633人	49.2%
特になし	84.9%	17.8kg	21.4kg	218人	16.9%
アンケート回答者全体	86.5%	17.0kg	21.7kg	1,287人	100.0%

【図14 「体操を始めて、体調や生活に変化はありましたか？」の回答別測定平均値と改善者比率】

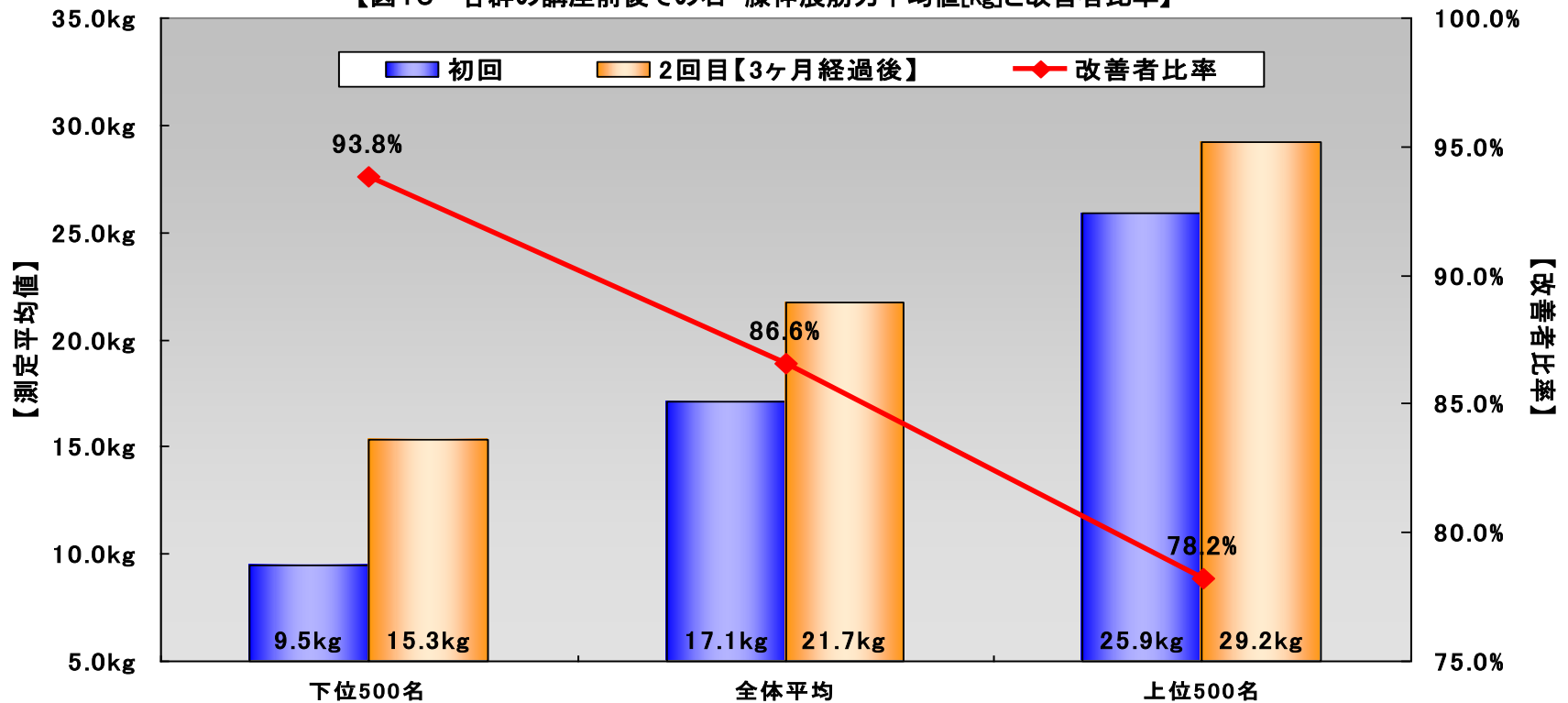


# 下肢筋力低下群ほど事業効果が高い

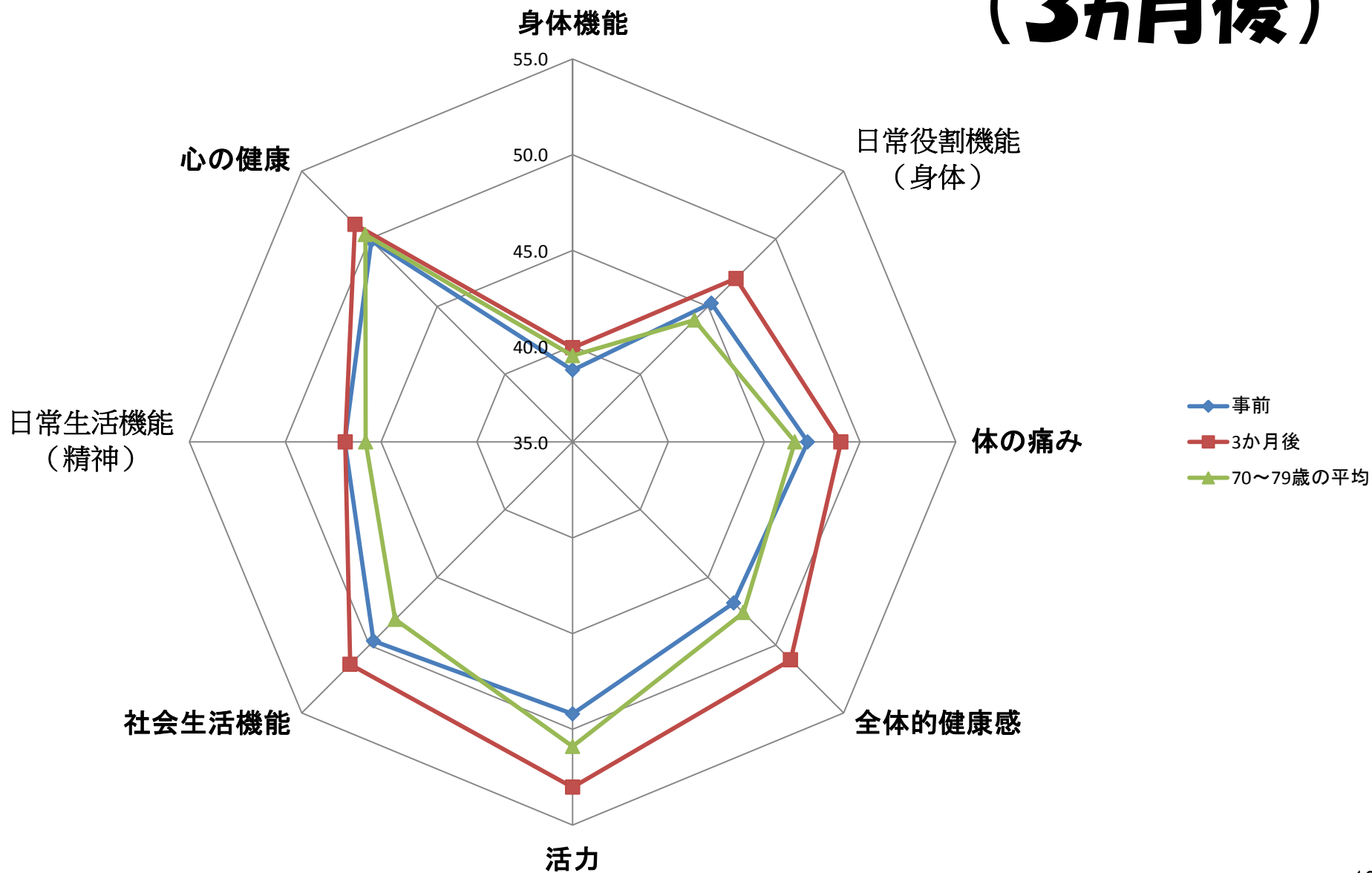
【表15 講座参加者に関する情報】

	n	平均年齢[歳]	事業前 右膝伸展筋力[kg]	3ヶ月後 右膝伸展筋力[kg]	改善者比率
全体 n (1,690名)	1,690	74.3±7.52	17.1±7.13	21.7±7.71	86.6%
筋力低下群 (下位500名)	500	77.0±6.8	9.5±2.41	15.3±4.83	93.8%
上位500名	500	70.8±7.53	25.9±4.87	29.2±6.75	78.2%

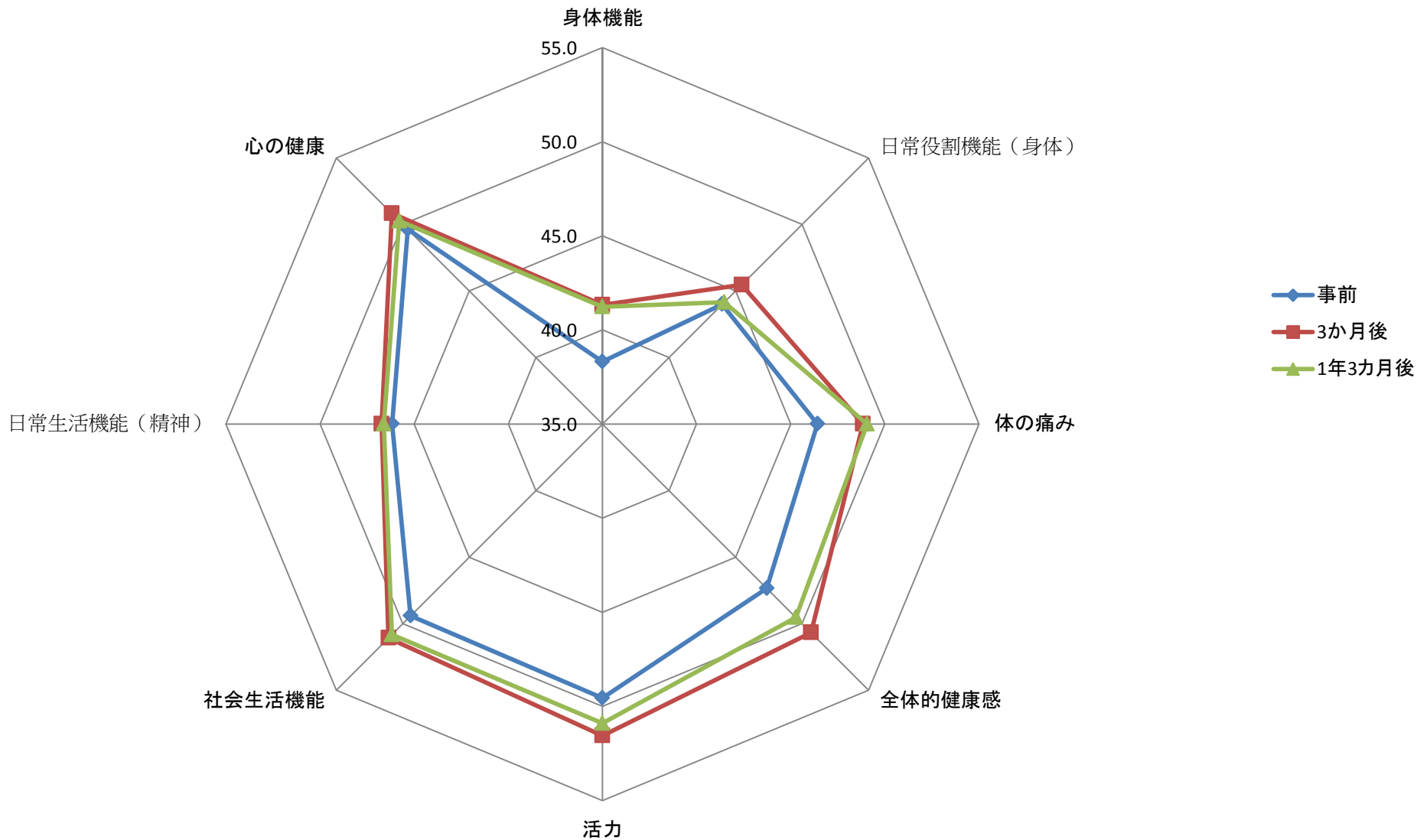
【図15 各群の講座前後での右 膝伸展筋力平均値[kg]と改善者比率】



# SF-36(主観的健康観)の結果から (3ヵ月後)



# SF-36(主観的健康観)の結果から (1年3ヵ月後)



# こけないからだ参加者・非参加者・被保険者(国保・後期高齢者)の医療費の推移【外来分のみ】

〔円〕

【こけないからだ参加者・非参加者の医療費の推移【外来のみ】】

52,000

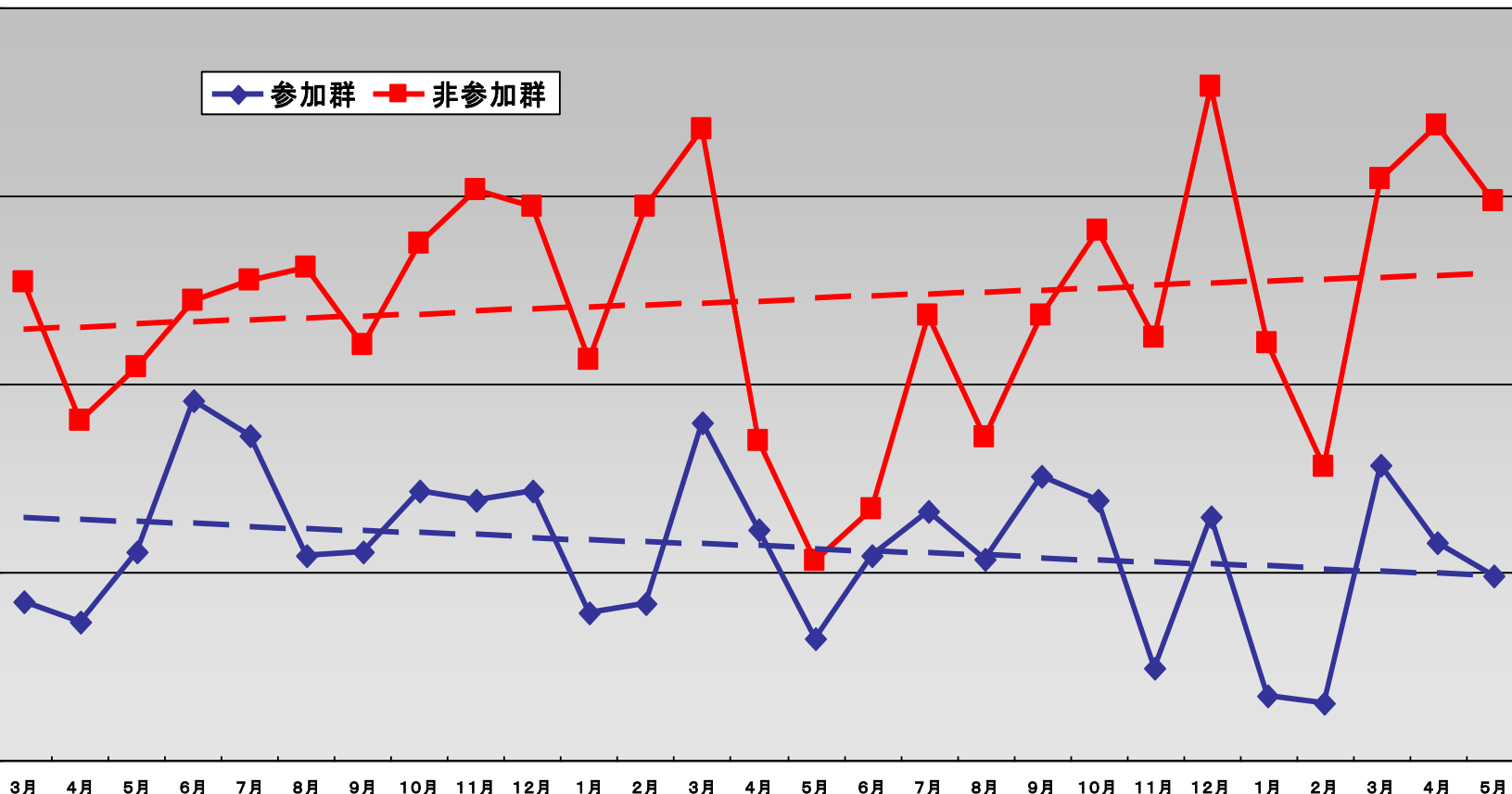
47,000

42,000

37,000

32,000

◆ 参加群 ■ 非参加群



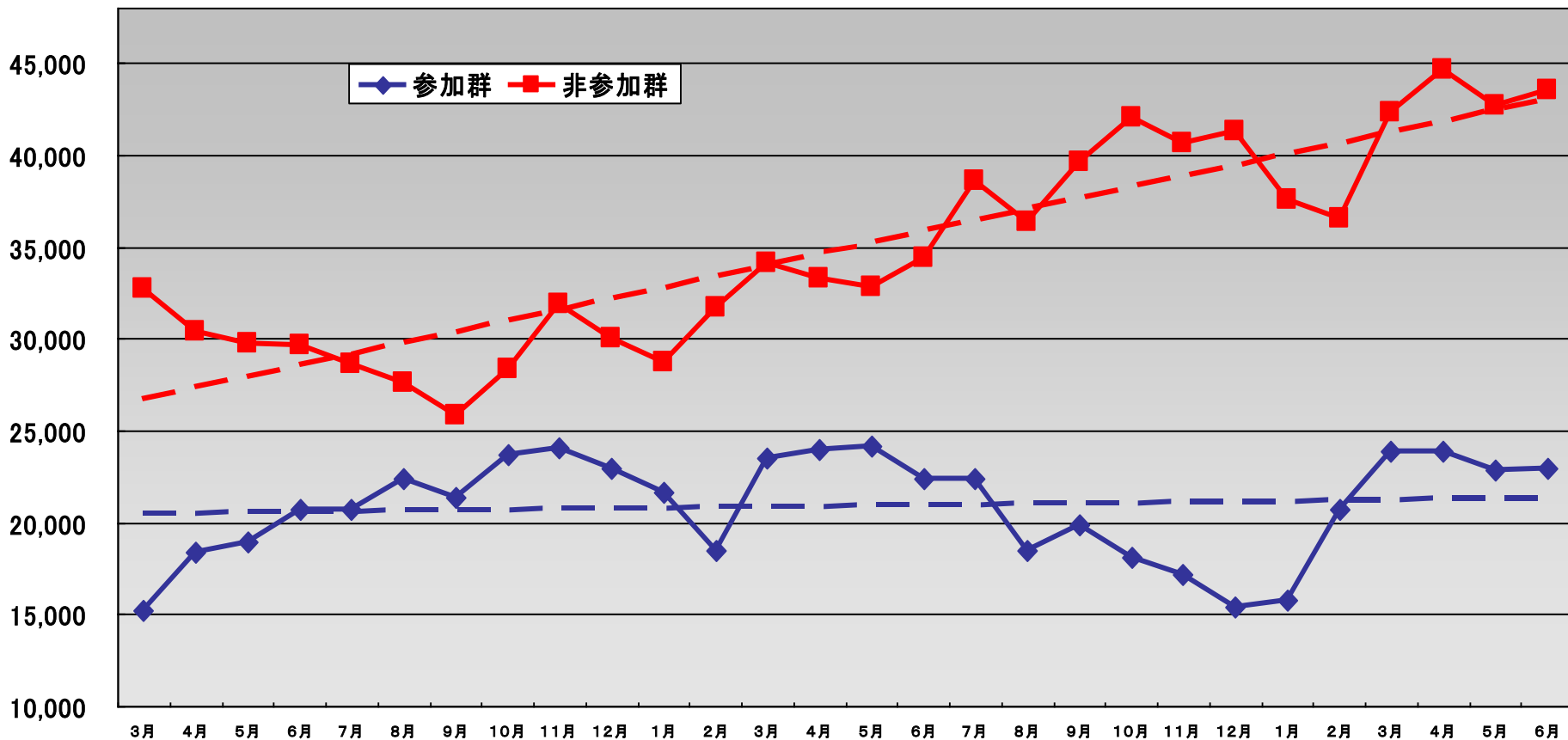
3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月 4月 5月

		平成19年												平成20年												平成21年				
		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月		
参加群	平均	38224.8	35895.8	37515.8	41573.9	40685.1	37420.0	37580.9	39141.1	38920.7	39178.0	35936.7	38179.3	40967.5	38126.9	35258.4	37451.3	38832.3	37326.0	39533.0	38904.1	34430.4	38487.3	33733.8	33496.2	39858.6	37793.0	38892.5		
	標準偏差	29336.6	29592.1	32115.9	43724.8	38827.9	38242.7	37811.0	35068.7	33671.6	32581.6	45396.0	30428.6	34483.9	33434.7	27509.5	29310.9	31084.7	28857.5	32895.7	30302.1	27433.1	30617.8	30166.9	24536.6	32887.1	29814.9	29245.8		
	人数	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823		
	実人数	823	811	813	819	811	809	822	815	815	818	599	610	622	611	607	608	615	614	606	608	605	613	604	599	605	603	604		
非参加群	平均	44700.9	41042.4	42428.9	44201.0	44755.3	45078.4	43037.3	45737.9	47162.5	46720.0	42642.6	48702.1	48778.1	40495.5	37270.9	38679.8	43818.3	40588.5	43818.8	48053.3	43216.1	49885.2	43087.7	39813.1	47431.8	48849.8	48503.3		
	標準偏差	48728.3	49745.1	47938.9	49615.7	55749.6	64434.3	61272.5	58183.6	69998.7	74048.1	68884.7	73976.9	76135.3	42281.8	43052.7	44409.9	46328.4	43723.1	51423.7	48800.2	46104.0	52976.8	48302.4	47667.7	52361.7	51441.4	53047.8		
	人数	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823	823		
	実人数	807	589	589	602	594	596	608	599	597	607	587	586	607	595	590	591	593	591	590	598	589	609	588	578	592	592	593		

# 【こけないからだ参加者】・【非参加者】の認定者一人あたりの介護保険給付額の推移

〔円〕

【こけないからだ参加者・非参加者の要介護認定者一人あたりの介護保険請求額の推移】



	平成19年												平成20年												平成21年					
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月		
参加群	15,219.0	18,356.4	18,975.0	20,748.5	20,717.9	22,343.9	21,339.3	23,708.9	24,045.0	22,932.1	21,863.7	18,474.7	23,506.3	24,010.3	24,179.3	22,410.6	22,430.6	18,441.7	19,836.2	18,132.2	17,175.4	15,400.7	15,813.9	20,750.0	23,852.4	23,901.3	22,845.6	22,914.0		
非参加群	32,748.3	30,377.2	29,749.7	29,692.7	28,663.8	27,631.0	25,808.3	28,377.0	31,871.2	30,006.9	28,999.7	31,718.5	34,096.0	33,285.2	32,800.8	34,439.1	38,833.6	36,365.0	39,575.4	42,006.5	40,867.4	41,286.0	37,610.9	36,508.5	42,350.4	44,854.4	42,727.3	43,568.3		

# 津山市の特徴 (よく聞かれる質問から)

## なぜ続くの？



# 継続のポイント 1

**自分が元気**



**周り(場)が元気**



**地域が元気**

## 継続のポイント 2

すべてを住民が  
決めているから

# 継続のポイント 3

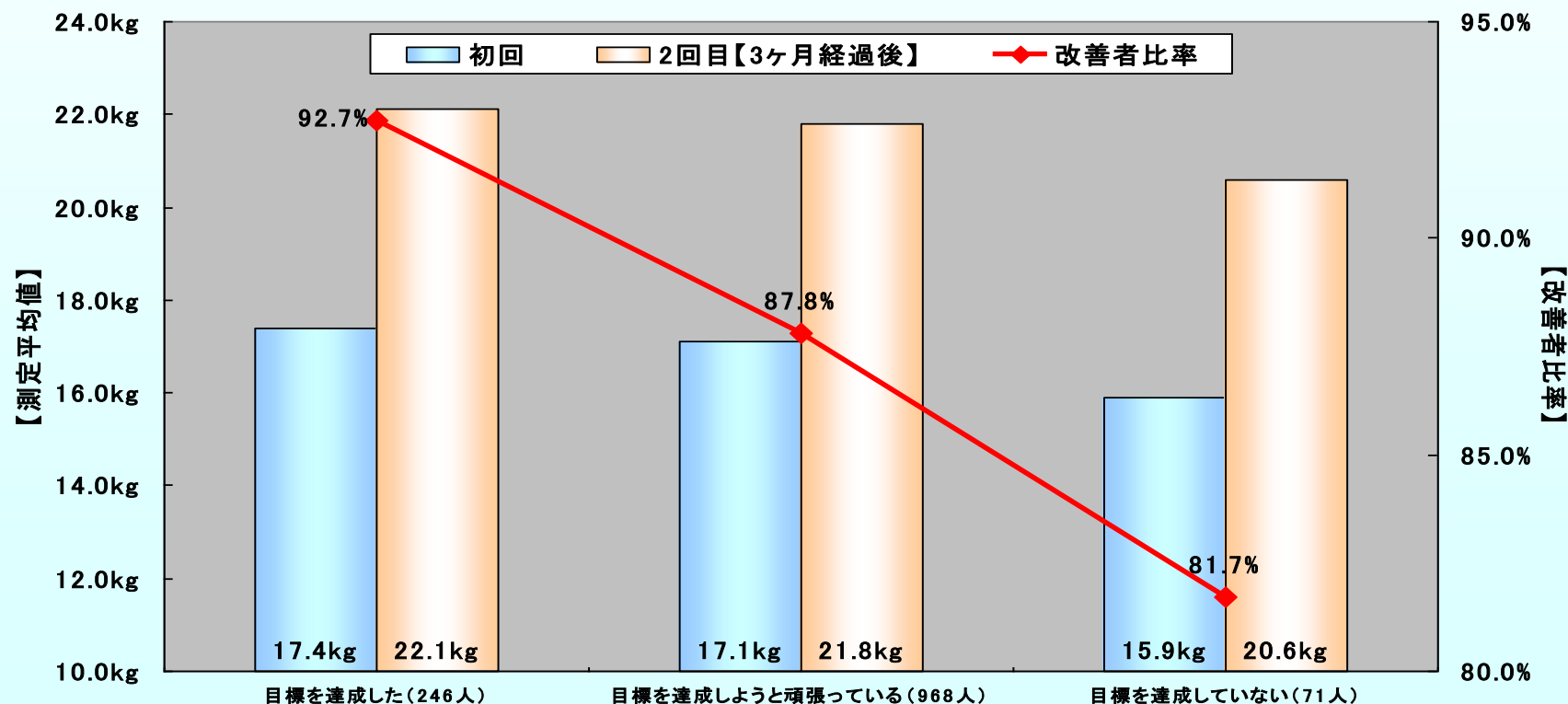
**生活目標が明確！**

# 「講座が始まる時に決めた生活目標は達成しましたか？」への回答別測定平均値の推移 『膝伸展筋力 右(kg) (初回測定時⇒2回目[3ヵ月後]測定時)』

【表13 「講座が始まる時に決めた生活目標は達成しましたか？」の回答内訳】

	改善者比率	初回測定平均値	2回目(3ヶ月後)測定平均値	回答数	構成比
目標を達成した	92.7%	17.4kg	22.1kg	246人	19.1%
目標を達成しようと頑張っている	87.8%	17.1kg	21.8kg	968人	75.3%
目標を達成していない	81.7%	15.9kg	20.6kg	71人	5.5%
アンケート回答者全体	86.5%	17.0kg	21.7kg	1,285人	100.0%

【図13 「講座が始まる時に決めた生活目標は達成しましたか？」の回答別測定平均値と改善者比率】



# 地域生活支援とは(私見)

地域生活支援に、診断名や障害の種類や重症度は重要ではない。

健康を意識し、やりたいこと・望む地域を、住民自身が気づき、より良い方向へ改善していくプロセスを支援すること。

# この事業で目指すもの

## 個別支援

**年をとる≠悪くなる**

## 集団・地域支援

**住民自身がやいたくなるような地域づくり**

## 組織支援

**職員自身の行動変容への気付き**

**(住民は動く力を持っている 自助互助共助はプロデュースこそ大切)**

## 政策支援

**データから効果的な事業であることを実証する**

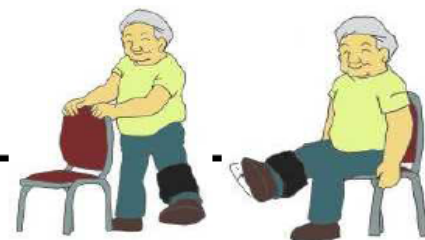
# 疑問1 わが町の体操でOK？

地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業②

住民運営の通いの場の充実プログラム

## <コンセプト>

- ◆市町村の全域で、高齢者が容易に通える範囲に通いの場を住民主体で展開
- ◆前期高齢者のみならず、後期高齢者や閉じこもり等何らかの支援を要する者の参加を促す
- ◆住民自身の積極的な参加と運営による自律的な拡大を目指す
- ◆後期高齢者・要支援者でも行えるレベルの体操などを実施
- ◆体操などは週1回以上の実施を原則



# 疑問2 どうやって立ち上げる？

①モデル事業型

②サポーター養成型

③住民説明会型





# 疑問3 住民に説明するときの 心構えは？

- **したい！ する必要がある！ を引き出す支援を  
(ビフォーアフター・元気になる)**
- **自己選択・自己決定・自己責任であること  
(やる気にならなかつたらやる必要がないこと)**
- **支援者は現場でいっしょに汗をかく準備ができ  
ていると伝えること**
- **次に何をすればいいか明快に決まっていること**

# 市町村職員への支援のポイント

- ① 一緒に汗をかく気持ちを持っている
- ② 介護予防の効果を信じている
- ③ 住民は動く力があると理解している
- ④ 自己決定から「やる！」を引き出す支援ができる
- ⑤ 「国が」「県が」ではなく「住民が」を主語に、話すことができる

**人はその氣になつて考へて  
やつてみれば、もっと健康な  
自分になれる**

**(That man, through the use of his hands as  
energized by mind and will, can influence  
the state of his own health)**

**(1962 Mary Reilly)**