

平成26年度厚生労働省
老人保健事業推進費等補助金
(老人保健健康増進等事業分)

地域づくりによる介護予防の取組の効果検証・マニュアル策定に関する
調査研究事業
報告書

平成27(2015)年3月

株式会社三菱総合研究所

目次

1.	事業の背景・目的.....	1
2.	事業の実施内容	2
(1)	事業実施フロー	2
(2)	事業の実施体制	3
(3)	手引き案作成にあたっての情報収集.....	4
(4)	手引きの作成	5
3.	事業の実施結果	6
(1)	「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」からの情報収集.....	6
(2)	都道府県毎の研修視察／現地支援の視察／ヒアリング調査の実施結果.....	6
(3)	手引きの作成.....	18
4.	参考資料	19

1. 事業の背景・目的

平成 26 年度、厚生労働省において「高齢者リハビリテーションの機能強化モデル事業」が実施されることとなった。二次医療圏単位の医療介護連携を目的とした「都道府県医療介護連携調整実証事業」（以下、医療介護連携事業とする）、および体操などを行う住民運営の通いの場を充実させるような地域づくりを推進することを目的とした「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」の 2 事業を実施する。各事業とも一部の都道府県及び市町村に対して実践を通じて技術的支援を行うものである。

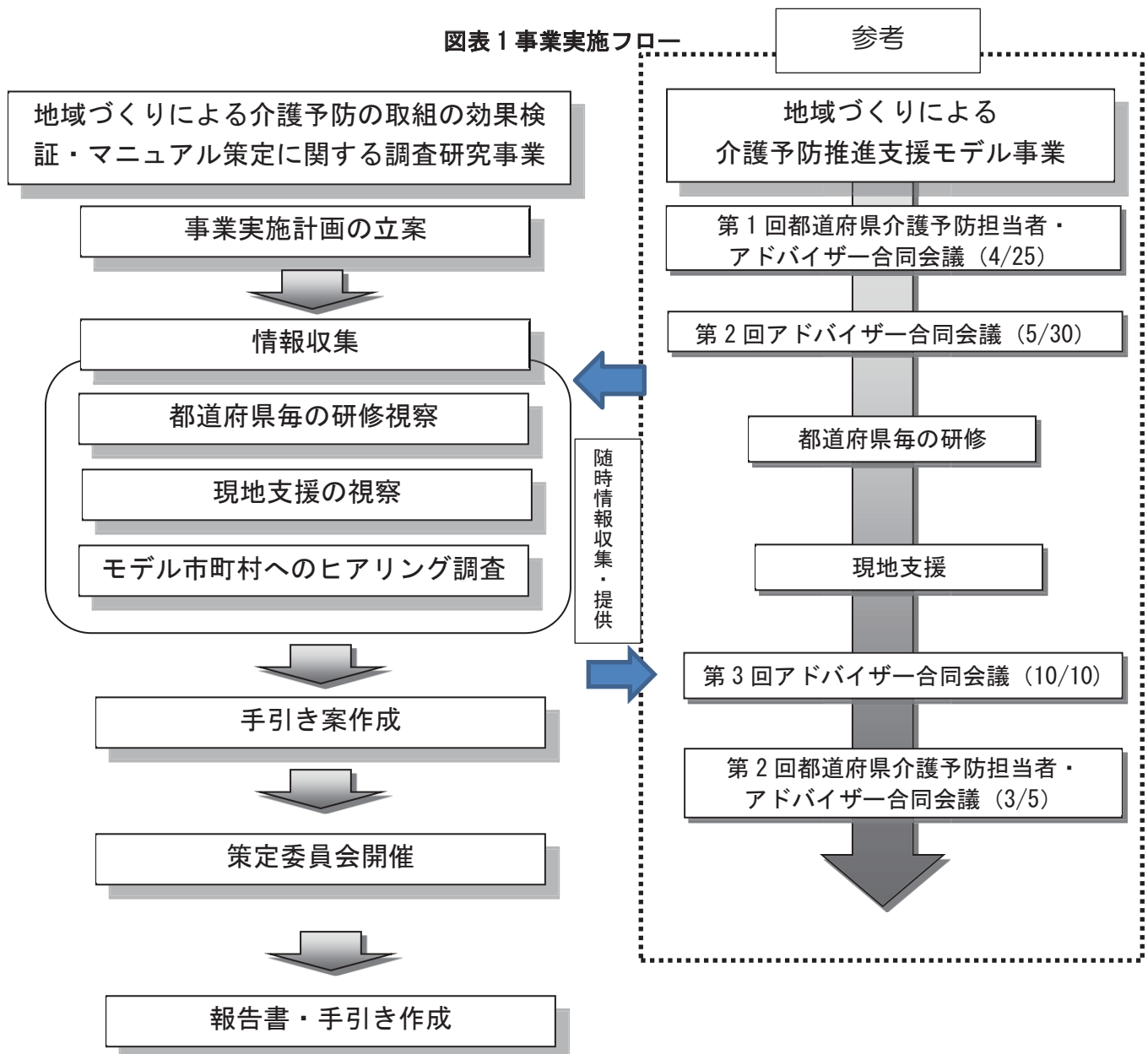
中でも、「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」は、生活機能の低下した高齢者に対して、リハビリテーションの理念を踏まえて、「心身機能」「活動」「参加」のそれぞれの要素にバランスよくアプローチしていくために、元気高齢者と二次予防事業対象者を分け隔てることなく、体操などを行う住民運営の通いの場を充実させることを目的として実施するものであり、地域診断・戦略策定、モデルとなる住民運営の通いの場の立ち上げ、住民運営の通いの場の育成・拡大、リハビリ専門職等の活用等を行う。全国の参加自治体（40 都道府県程度）において実施が予定されており、各自治体の取り組み状況を整理し、今後、全国各地に地域づくりを広めるための基礎資料を作成することが重要となる。

そこで、本事業においては、介護予防推進支援事業に参加した各自治体の地域診断・戦略策定、実施上の留意点や課題、工夫などを踏まえ、他の地域が地域づくりを進める際に参考となるような、介護予防を推進するためのマニュアルを作成することを目的とした。

2. 事業の実施内容

(1) 事業実施フロー

本事業は「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」と並行して実施した。モデル事業において市町村が取り組んだ内容、および通いの場の立ち上げのプロセスにおける課題や工夫等の情報を収集し、最終的に手引き（「地域づくりによる介護予防を推進するための手引き」）としてとりまとめた。（手引きは別冊とした。）



(2) 事業の実施体制

厚生労働省老健局老人保健課及び「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」の広域アドバイザーから構成される「地域づくりによる介護予防を推進するための手引き策定委員会」におけるご意見を踏まえ、(株)三菱総合研究所人間・生活研究本部社会保障政策グループがとりまとめを行った。

図表2 広域アドバイザー名簿

氏名	(所属)
逢坂 伸子	(大阪府大東市保健医療部高齢支援課)
木村 太郎	(滋賀県草津市介護保険課)
小塚 典子	(千葉県印西市健康福祉部介護福祉課)
佐藤 和彦	(北海道恵庭市保健福祉部保健課)
中越 美渚	(高知県高知市高齢者支援課)
野瀬 明子	(岡山県総社市介護保険課)
畑山 浩志	(兵庫県洲本市健康福祉部健康増進課)
平野 涼子	(前千葉県市川市企画部健康都市推進課 課長)
廣末 ゆか	(高知県中芸広域連合保健福祉課 課長)
深谷 淳	(水無瀬病院)
堀川 俊一	(高知県高知市健康福祉部健康推進担当理事／ 高知市保健所 所長)
村井 八恵子	(北海道滝川市健康づくり課)
安本 勝博	(岡山県津山市こども保健部健康増進課)
◎柳 尚夫	(兵庫県豊岡健康福祉事務所 所長)
吉永 智子	(NPO 法人いきいき百歳体操応援団)

(50音順・敬称略、◎は委員長)

(3) 手引き案作成にあたっての情報収集

① 「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」からの情報収集

「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」において立ち上げた情報共有システム（サイボウズ）や、「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」実施中に参加都道府県・市町村から情報収集した地域診断・戦略策定に係るワークシート等から情報収集を行った。

② 都道府県毎の研修視察

「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」において実施した都道府県毎の研修の視察を行い、各都道府県における取組の概要に関して情報収集を行った。訪問先は以下の通り。

図表 3 訪問先一覧（研修視察）

訪問先	研修名	日時	参加市町村
福島県	地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業研修会	2014年8月19日（火） 10:00～12:30	・ モデル事業参加市町村（田村市、鏡石町、西会津町、三島町、南相馬市） ・ モデル事業不参加市町村 計 24 市町村
	モデル事業参加市町村担当者・アドバイザー会議	同日 13:30～15:30	・ モデル事業参加 5 市町村
千葉県	地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業研修会	2014年7月30日（水） 10:00～12:00	・ モデル事業参加市町村（市原市、大多喜町、長柄町、木更津市、袖ヶ浦市） ・ モデル事業不参加市町村 計 17 市町村
	モデル事業参加市町村との打合せ	同日 13:00～15:30	・ モデル事業参加 5 市町村
広島県	介護予防事業市町担当者会議（兼：地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業研修会）	2014年7月3日（木） 10:00～12:00	・ 全 23 市町村
	地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業実施市町担当者会議	同日 13:00～15:00	・ モデル事業参加市町村（広島市、府中市、東広島市、熊野町、北広島町）

③ 現地支援の視察／ヒアリング調査の実施

「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」において実施した現地支援の視察を行った。また訪問先の市町村へのヒアリング調査を行い、各市町村における取組や実施上の課題、工夫点に関して情報収集を行った。訪問先は以下の通り。

図表 4 訪問先一覧（現地支援の視察／ヒアリング調査）

訪問先	市町村名	日時	
		現地支援	ヒアリング調査
福島県	南相馬市	2014年11月25日（火） 13:30～15:00	2014年11月25日（火） 15:50～17:00（地域住民および市町村担当者へのヒアリング調査）
埼玉県	毛呂山町	2015年1月19日（月） 13:00～16:30	
広島県	東広島市	2015年1月16日（金） 9:00～12:00	2015年1月15日（木） 11:30～12:30（地域住民へのヒアリング調査） 14:00～15:00（市町村担当者へのヒアリング調査）

（4） 手引きの作成

（3）で収集した情報を基に、「地域づくりによる介護予防を推進するための手引き」を作成した。

3. 事業の実施結果

(1) 「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」からの情報収集

「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」において立ち上げた情報共有システム（サイボウズ）や、「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」において収集した参加都道府県・市町村の地域診断・戦略策定に係るワークシート等から、手引きのとりまとめにあたっての情報を得た（一部を4. 参考データに掲載）。

(2) 都道府県毎の研修視察／現地支援の視察／ヒアリング調査の実施結果

「地域づくりによる介護予防を推進するための手引き」作成のために訪問した地域のうち、モデル事業（住民運営の通いの場）を立ち上げた2市町の情報収集結果は以下の通り。

東広島市（広島県）	総人口：約 178,000 人 高齢化率：21.7% 要介護認定比率：18.6% 第1号保険料月額：5,250 円
-----------	--

通いの場立ち上げの背景

吉川地域は、広島市と隣接する東広島市の八本松地区の南部に位置し、森林と田園が広がっている大変美しい地域で「美しい日本のむら景観百選」にも選ばれている。吉川工業団地が造成されており、多くの工業施設がある一方で、農業振興地域に指定されており（注1）、今後10年間人口構成が変わらない（農地を確保するため、若い世帯が入ってこない）といった特有の事情を抱えていた。

このため、吉川地域の住民の中では、「来たる超高齢社会に向けて、地域の健康課題を自分達で解決していかなくてはいけない。」という強い意識があった。また、吉川地域においては、昭和58年に結成され、現在もなお夏祭りや文化祭などの住民向け行事開催などにおいて中心的な役割を担っている「吉川村づくり推進委員会（住民自治協議会）」という組織体があり、地域づくりを進める素地が整っていた。

これらの背景を抱えていたところ、広島県が「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業（以下、モデル事業）」に参加することがきっかけとなり、「住民主体の介護予防、仲間と一緒に介護予防（健康づくりと認知症予防）」をテーマとして「住民運営の通いの場」である【吉川げんき塾】を立ち上げることとなった。

注1：「農業振興地域の整備に関する法律」に基づき、市が農業振興地域整備計画を策定している。農業振興地域整備計画の中で定めている農用地利用計画では、今後10年以上にわたり農業上の利用を確保すべき土地及び農用地区域内の農業上の用途を指定している。（東広島市ホームページより）

実施体制

東広島市における実施体制としては、高齢者支援課の直営地域包括支援センター職員（保健師）が中心となってモデル事業を進めた。

吉川地域における実施体制として、モデル事業実施期間中は、「吉川村づくり推進委員会（住民自治協議会）」の中に「吉川げんき塾準備・推進委員会」を設置し、その委員長に「吉川村づくり推進委員会（住民自治協議会）」の会長が就いて、立ち上げ準備を進めた。（モデル事業終了後は、「吉川げんき塾推進委員会」に改称し、住民主体の推進母体となる。）

この準備・推進委員会のメンバーは以下のように構成されており、【吉川げんき塾】の取り組みに関わる地域のNPO 法人のメンバーも関与している。

所属	団体名	役職
委員長	吉川村づくり推進委員会（住民自治協議会）	会長 1 名
副委員長	NPO 法人がってん介護研究会	理事長 1 名
事務局	NPO 法人がってん介護研究会	事務担当 （自治会長兼務）1 名
委員	吉川村づくり推進委員会（住民自治協議会）	理事 6 名
委員	東広島市 高齢者支援課	1 名 ※この他、議題に応じて実務担当 3 名が適宜参加。

【吉川げんき塾】を立ち上げていく上で、「吉川村づくり推進委員会（住民自治協議会）」が参加者及び運営サポーター（ボランティア）の募集を行い、全世帯が参加する地元行事の際に、【吉川げんき塾】への参加を呼びかけるとともに参加申込みを受けた。

「NPO 法人がってん介護研究会」は、地元の吉川地域で「NPO 法人がってんクラブ」としてデイサービスを展開している事業所（通所介護事業所）に設置されており、【吉川げんき塾】で行っている「体操」「脳トレ」のうち、「脳トレ」のプログラムを担当している。また、【吉川げんき塾】の参加者へのアンケート調査の実施・分析・とりまとめや、【吉川げんき塾】立ち上げ後の運営にも中心的に関わっている。

東広島市高齢者支援課及び地域包括支援センターの職員は、モデル事業実施中は毎回参加し、【吉川げんき塾】の運営支援やサポーター打合せ会議に参加している。また、【吉川げんき塾】の「体操」を指導する健康運動指導士の派遣や、「体操」「脳トレ」と共に数回開催する「調理の日」への栄養士等の指導スタッフの派遣などを行っている。

「住民運営の通いの場」のコンセプトを鑑みると、住民が主体となって運営し行政側が関わる頻度は少ないものと認識しているが、モデル事業期間中は、地元からの要望もあり、行政側の支援を続け、通いの場への継続参加がもたらす効果の検証のためにも毎回の関わりをとおして、状況把握に努めることとした。

この他に、【吉川げんき塾】の出欠表の記入サポートや、体操開始前の脈拍測定などにおいて、住民ボランティアなどが関わっている。

スケジュール

吉川地域では、東広島市からのモデル事業の話を受け、すぐに地域での協議を開始した。まずは東広島市と「NPO 法人がってん介護研究会」、民生委員などを交えて打ち合わせを行い（7月～9月にかけて5回程度）、8月に東広島市が「吉川村づくり推進委員会（住民自治協議会）」へ事業の概要について説明を行った。

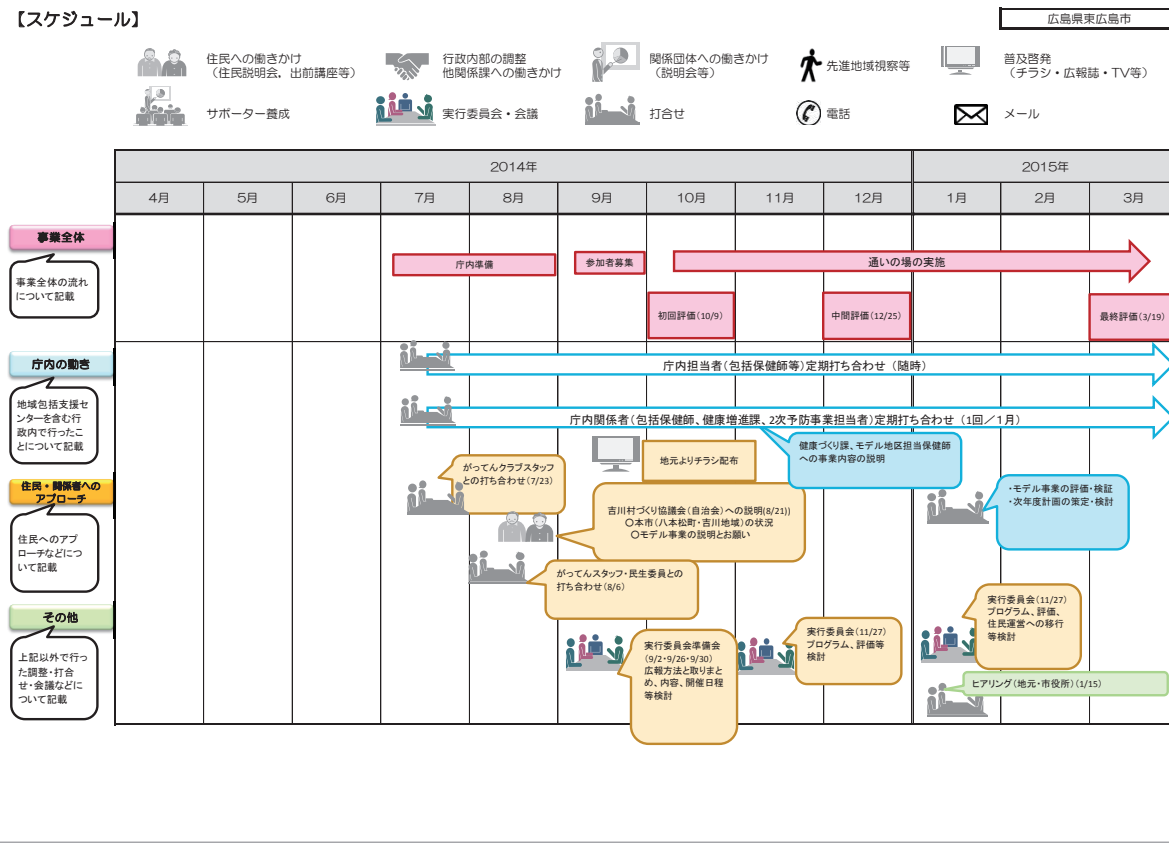
その後、9月に「吉川村づくり推進委員会（住民自治協議会）」の協力を得て、チラシ配布などで参加者の募集を行い、10月9日から【吉川げんき塾】を開講した。

【吉川げんき塾】は、毎週1回（毎週木曜日 10:00～11:30）開催し、3か月後の12月に参加する高齢者の体力測定や認知症早期兆候観察リストを実施し、中間評価を行った。

【吉川げんき塾】開催後のモデル事業期間中は、地域の関係者での協議が2か月に1回程度行われ、スタッフレベルでの情報共有が図られた。

また、「吉川村づくり推進委員会（住民自治協議会）」「NPO 法人がってん介護研究会」などのメンバーが集う「吉川げんき塾準備・推進委員会」が開催され、次年度以降の他地域への普及対策を踏まえた今後の運営等について議論が交わされた。

【スケジュール】



1 日の流れ

【吉川げんき塾】は毎週 1 回、木曜日の 10:00～11:30 に、旧公民館である「吉川地域センター」にて開催している。参加者は登録が 60 名程で、毎回平均 40 名程が参加している。

1 日の流れとして、参加者は到着後、出欠表に自ら出欠状況を記入し、「体操」の会場であるホールに入室する。ホールでは U 字型にボランティア等が並べておいた椅子に腰かけ、ボランティアの声かけで脈拍測定等体調チェックを行う。体調チェックの後、「体操」「脳トレ」を 2 グループ（注 2）に分かれて、それぞれ 30 分ずつ行い、最後にホールに戻り、次回の確認など、参加者同士の交流の時間を持つのが標準的な進め方である。

【吉川げんき塾】では「体操」として、ストレッチ、筋力トレーニング（ストレッチ、筋力トレーニングでは椅子を使用）の他に、独自に開発した高齢者でもできるエアロビクスを取り入れている。「体操」をする際は、インストラクターである健康運動指導士が、音楽に合わせてリードしている。エアロビクスでは、膝が痛いなどの事情がある参加者は椅子を使用するなど、各自の体調に応じて行っている。

	開始時刻	終了時刻	グループ ①～⑤	グループ ⑥～⑨
本日の説明 準備体操	10:00	10:05	@ホール	
移動	10:05	10:10		
脳トレ or 体操（30 分）	10:10	10:40	体操@ホール	脳トレ@会議室
移動	10:40	10:45		
脳トレ or 体操（30 分）	10:45	11:15	脳トレ@会議室	体操@ホール
移動	11:15	11:20		
ワンポイントアドバイス 次回の案内 座談会	11:20	11:30	@ホール	
解散				

「体操」と合わせて【吉川げんき塾】では、認知症予防を目的として「脳トレ」を行っている。講師（ボランティア）は地元住民の「NPO 法人がってん介護研究会」の理事長が担当しており、簡単な計算やことわざクイズ、音読、動物パズルなどを行っている。【吉川げんき塾】開始当初は、参加者が到着後、すぐグループごとに「体操」「脳トレ」を行っていたが、「体操」を行った後に「脳トレ」を行うグループの方が成績が良いという傾向にあったため、全員で準備体操をした後に、グループに分かれて「体操」「脳トレ」をする形に変更した。

：【吉川げんき塾】ではイベント的に、数回「調理の日」を開催している。「調理の日」で作るメニューは、参加者からの声を聞きながら栄養士がアドバイスをしており、材料は地域からの持ち寄りも多い。また、参加者から希望があった「歌声喫茶」も開催し、リクエスト曲を皆で口ずさむなど、お楽しみの日を月に 1 回程度盛り込んでいる。

【吉川げんき塾】終了後は皆で片付けを行い解散する。

注 2：登録参加者をご近所同士で班編成（①～⑨）し、その 9 班を 2 グループに分けて、「体操」「脳トレ」の活動を実施。

工夫点

【吉川げんき塾】では、「健康づくり」と「認知症予防」の2つをテーマとして掲げ、「体操」と「脳トレ」を実施しているが、参加者の参加意欲を高めるために次のような、様々な工夫を行っている。

①【吉川げんき塾】パスポートの作成

【吉川げんき塾】では参加者全員に「【吉川げんき塾】パスポート」と呼ばれるファイルを配布しており、ここにはげんき塾日誌・記録表や、体調チェック表、「体操（ストレッチ・筋力トレーニング・エアロビクス）」の写真付き解説、参加効果表などを綴じている。



	日	月	火	水	木	金	土	日
脳トレ 運動 その他	10	月						
脳トレ 運動 その他	5	6	7	8	9 げんき塾	10	11	
脳トレ 運動 その他	12	13	14	15	16 げんき塾	17	18	
脳トレ 運動 その他	19	20	21	22	23 げんき塾	24	25	
脳トレ 運動 その他	26	27	28	29	30 げんき塾	31		

	日	月	火	水	木	金	土	日
脳トレ 運動 その他	11	月						
脳トレ 運動 その他	2	3	4	5	6 げんき塾	7	8	
脳トレ 運動 その他	9	10	11	12	13 げんき塾	14	15	
脳トレ 運動 その他	16	17	18	19	20 げんき塾	21	22	
脳トレ 運動 その他	23	24	25	26	27 げんき塾	28	29	
脳トレ 運動 その他	30							

げんき塾日誌・記録表
(家庭等で実施したら○をつけましょう)

②【吉川げんき塾】出席ハンコの製作

【吉川げんき塾】パスポートに、日誌・記録表を綴じており、カレンダーの中に脳トレや運動を実施した日は「○」を記入できるようにしてある。また、木曜日の【吉川げんき塾】に参加した日は、カレンダーにオリジナルの出席ハンコを押して、毎週ハンコが押されるのを楽しみに参加できるような仕掛けをしている。また、ハンコを押すテーブルには、全参加者の出席状況がわかる一覧表もあり、参加者自身やご近所の仲間がどの程度参加しているかが一目でわかり、「あの人も続けているから私も頑張ろう」「今日は来てないけどどうしたんかね？」というように、参加者の意欲やつながりを引き出す工夫を行っている。

③参加者の状況把握

【吉川げんき塾】では参加登録をする際に、「自己申告書」を提出することにしており、ここで氏名、性別、年齢、緊急連絡先、【吉川げんき塾】までの移動方法、介護用具の使用状況、他のサークルへの参加状況、【吉川げんき塾】でサポートできることなどを記載してもらっている。これにより参加する高齢者の大まかな状況を把握することができ、事故の未然防止や参加者が主体となる運営に生かしている。

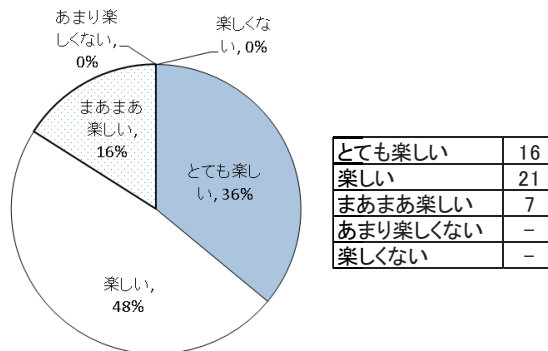
効 果

【吉川げんき塾】では、「参加効果表」に基づき、事業開始3か月後に参加者の体力測定等を行い、中間評価を実施している。「参加効果表」では、握力、開眼片足立ち、TUGといった体力に関する項目だけでなく、毎日の生活状況などについても評価をしており、モデル事業における評価ではいずれの項目においても、参加者の平均値において改善がみられていた。

項目	10月（初回評価）	12月（中間評価）
握力	3.82	4.18
開眼片足立ち	3.09	4.33
TUG	4.03	4.66
健康・生活（注3）	12.64	14.85
かな拾いテスト	35.30	40.59

注3：「今の健康状態はどうか」「生活の中で笑っていますか」「出かけることが好きですか」「今の生活に満足していますか」「これから、やりたいことはありますか」「今の生活を続けた場合、半年後は、どのような生活をしていると思いますか」を三段階評価。

また、12月に行ったアンケート調査では、参加者のすべてが「とても楽しい」「楽しい」「まあまあ楽しい」と回答しており、満足度が高いことも示された。



今後の課題

モデル事業の実施にあたっては、地元の「吉川村づくり推進委員会（住民自治協議会）」や「NPO法人がってん介護研究会」の強力な呼びかけや運営の支援があり、これまで他のサークルへは参加をしていなかった住民の参加も4割あった。このように、地元住民の介護予防・健康づくりへの意識と地域のつながりが、「住民運営の通いの場」の継続には欠かせないと考えている。

他地域への「住民運営の通いの場」の拡大は、ただ単に「体操」を行うという目的だけではなく、住民同士のつながりをつくり、「サポートできること」「サポートしてもらうこと」が互いに共存した、継続可能な通いの場づくりに向けた啓発活動が重要で、そのための取組みを進める必要がある。

毛呂山町（埼玉県）

総人口：35,343 人

高齢化率：28.4%

要介護認定比率：11.8%

第 1 号保険料月額：3,618 円

通いの場立ち上げの背景

毛呂山町は、埼玉県南西部に位置し、面積は 34.04 平方キロメートル、西部地域は県立黒山自然公園が含まれる外秩父山地となっている。

毛呂山町は日本最古のゆずの産地ともいわれており、また毎年 3 月に流鏝馬（やぶさめ）の伝統行事が行われている。この「ゆず」と「流鏝馬（やぶさめ）」をモチーフにした、マスコットキャラクター「もろ丸くん」が平成 22 年 8 月に誕生し（毛呂山町の合併 55 周年を記念してできたマスコットキャラクター）、「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業（以下、モデル事業）」においても普及啓発の一端を担っている。

毛呂山町においては、介護予防事業を行う中で、「一次予防事業などの教室はリピーターが多く、広がりが無い。」「教室は 3 か月で終了してしまい、継続できていない。」「教室の開催場所である公民館などの確保や、サポートする職員の体制が限界にきている。」といった事情を抱えており、「地域の中で、高齢者が歩いて通える場所に、通いの場を展開できないか。」という問題意識があったことが、モデル事業への参加につながった。

実施体制

埼玉県からモデル事業に参加したのは毛呂山町のみであり、埼玉県のバックアップの下、「住民運営の通いの場」の立ち上げは進められた。具体的には、埼玉県の密着アドバイザーは後述する埼玉県の地域リハビリテーション支援体制整備事業にも関わっており、毛呂山町の「住民運営の通いの場」へのリハビリテーション専門職の派遣にも当該事業の枠組みを活用した。

毛呂山町における実施体制としては、高齢者支援課（事務職・社会福祉士各 1 名）が主担当となり、その他、直営の地域包括支援センターの保健師 2 名、主任ケアマネジャー 1 名、ケアマネジャー 1 名が実務担当となってモデル事業を進めた。モデル事業の実施にあたっては、まず 5 月に県、都道府県密着アドバイザー、毛呂山町高齢者支援課、地域包括支援センター、毛呂山町の住民で打ち合わせを行った。

また、町では、都道府県密着アドバイザー、地元大学の講師（理学療法士）、保健センター、高齢者支援課、地域包括支援センター（支所含む）から構成する「介護予防のモデル事業を推進する会」を立ち上げ、6 月以降月 1 回開催された。

毛呂山町で立ち上げた「住民運営の通いの場」は【ゆずっこ元気体操クラブ】と言い、このクラブを町内 4 地区で立ち上げを行った。同時に、各地区の活動を支えるために、介護予防事業（一次予防事業）を活用して介護予防サポーター（ゆずフィット）の養成講座を実施し、次のとおり育成した。

介護予防サポーター養成講座の概要

- 週 1 回×8 回で年 3 回開講。定員は 30 名で、対象年齢を 65 歳以上から 40 歳以上とした。

日時	回	参加者数
7/10	第 1 回介護予防サポーター養成講座開講	15 名
9/4	第 1 回介護予防サポーター養成講座修了	
9/26	第 2 回介護予防サポーター養成講座開講	12 名
12/5	第 2 回介護予防サポーター養成講座修了	
1/15	第 3 回介護予防サポーター養成講座開講	20 名
3/19	第 3 回介護予防サポーター養成講座修了	

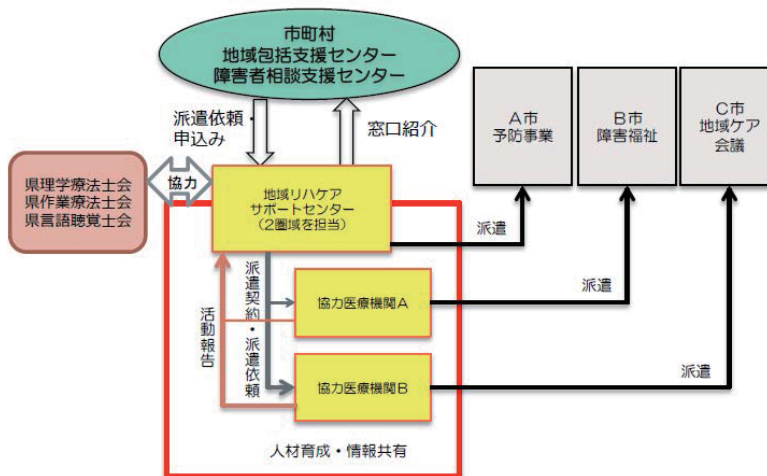
- 内容は準備運動・ゆずっこ元気体操（重錘バンドを利用した体操）・ともろー体操（保健センター）
- 講座修了後は「ゆずフィット」として【ゆずっこ元気クラブ】で活動

【ゆずっこ元気クラブ】にて定期的実施する体力測定の評価支援を行うリハビリテーション専門職の派遣は、埼玉県「地域リハビリテーション支援体制整備事業」の枠組みも活用した。

埼玉県の地域リハビリテーション支援体制整備事業の概要

高齢者や障害者の様々な状況に応じたリハビリテーションが、身近な地域で適切に提供されるよう、総合リハビリテーションセンター、サポートセンター（5つの医療機関）が中心となって、リハビリテーション専門職（以下、リハ職）と連携して地域包括支援センター等への支援を行うことを目的とした事業で、サポートセンターと連携する協力医療機関からリハ職を派遣し、介護予防ボランティア養成、地域ケア会議などでの協力・相談支援などの役割を担うこととしている。

埼玉県における 療法士派遣に関するフロー図



立ち上げまでのスケジュール

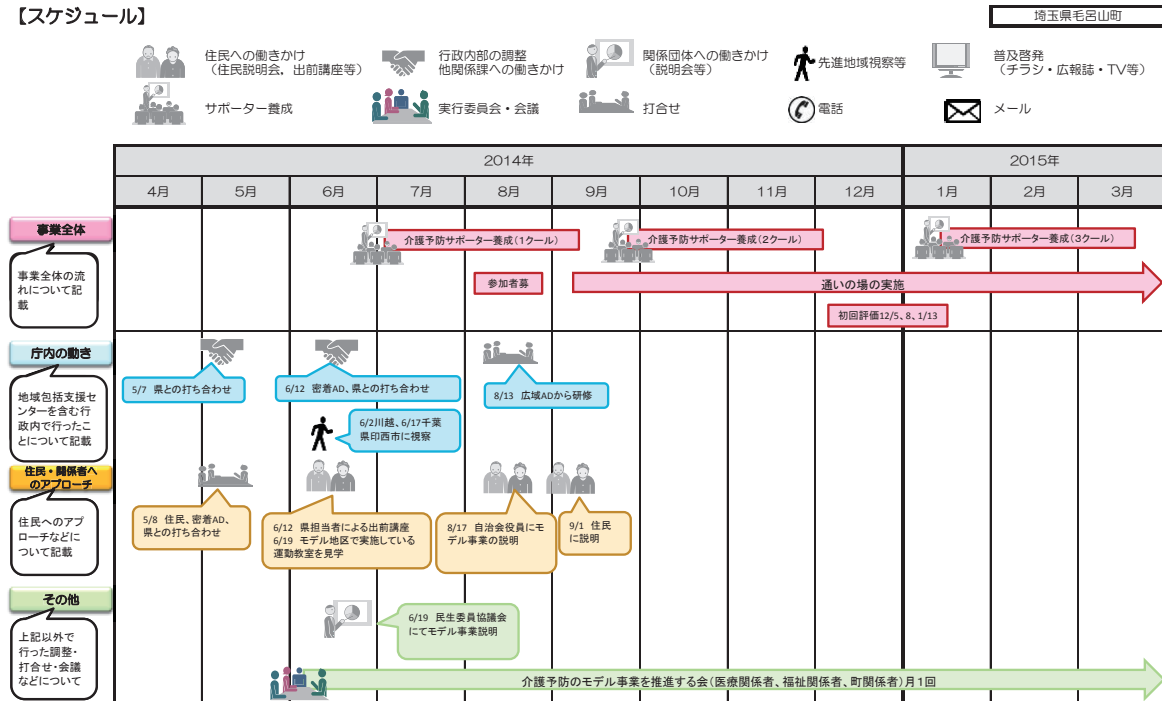
毛呂山町においては、第1回担当者&アドバイザー合同会議（4月25日）後、すぐに埼玉県担当者と打ち合わせを行い、その後モデル地区である第1団地との打ち合わせを行った。その後、既に県内で「住民運営の通いの場」の活動があった川越市を訪問し、川越市での体操教室や介護予防サポーター養成講座の見学を行った。6月に入り、毛呂山町においては、高齢者支援課、地域包括支援センター（支所含む）、保健センター、都道府県密着アドバイザー、協力員（地元大学講師・理学療法士）と「介護予防を推進する会」を立ち上げ、この後、この会議は定例開催とした。またこの時期に、広域アドバイザーの担当する印西市への「いんざい健康貯筋運動」の見学、モデル地区（第1団地）で行われていた運動教室の見学などを行い、関係者が「住民運営の通いの場」の立ち上げへの理解を深めた。また、この時期、民生委員協議会でモデル事業や介護予防サポーター養成講座（ゆずフィット育成）の紹介・勧誘も行った。

7月に入り、第1回介護予防サポーター養成講座が開講され、8月には、埼玉県、広域アドバイザー、密着アドバイザーによる都道府県研修を毛呂山町において実施した。

9月には3地区（第1団地、第2団地、苦林地区）において地区住民説明会を開催し、9月以降順次クラブ活動を開始した。

地区名	地区住民説明会日時	参加者数	開始日時
第1団地	9月1日	40名	9月8日
第2団地	9月1日	31名	9月12日
苦林地区	9月16日	16名	9月30日
西大久保地区	個別対応にて実施	12名	11月6日

【スケジュール】



体操クラブの特徴

【ゆずっこ元気体操クラブ】は町内4地区（第1団地、第2団地、苦林地区、西大久保地区）で立ち上げ、各地域で毎週1～2回、3種類の体操を行った。このうちメインである「ゆずっこ元気体操」は「いきいき百歳体操」を参考にしたものであり、効果が期待できること、6種類と数が少なく動きが単純で覚えやすいこと、重さを調整してステップアップできること、歌を歌いながら実施することで二重課題運動となり認知症予防につながること等の特徴を生かして実施した。

地区名	開催曜日	体操の内容	総参加者数
第1団地	毎週月曜日、水曜日	① 準備運動（ストレッチ6種類）	40名
第2団地	毎週金曜日	② ゆずっこ元気体操（重りを用いた筋トレ6種類）	29名
苦林地区	毎週火曜日		15名
西大久保地区	毎週木曜日	③ 整理体操（ともろー体操）	12名

工夫点

【ゆずっこ元気体操クラブ】や【ゆずフィット】では、参加者やサポーターの意欲を高めるために以下のように、様々な工夫を行った。

①住民説明会の実施

住民の「取り組みたい！」という気持ちを引き出すために、

- ・介護予防がなぜ必要なのか、なぜ行うのかを説明
- ・自助や互助の取組の大切さを説明
- ・「取り組んでください」など住民にお願いはしない
- ・住民主体であることをはっきりと伝え、やるかやらないかを自分たちで決めてもらう
- ・映像を使い効果のある体操であることを明確に伝える
- ・実際に体操を体験してもらう

などの取組をし、参加意欲を高めた。

②参加者を表彰

【ゆずっこ元気体操クラブ】を休まず3か月間出席した参加者に、皆勤賞で表彰した。

③ゆずフィット会員証の発行

介護予防サポーター養成講座終了後、「ゆずフィット会員証」と名札を渡し、【ゆずっこ元気体操クラブ】で活動する者には重錘バンド（住民とは違う色のもの）を貸与した。

④お揃いのポロシャツ

【ゆずっこ元気体操クラブ】のサポーターにはお揃いの黄色いTシャツを、毛呂山町職員にはお揃いのポロシャツを作ることで一体感が感じられるような工夫を行った。

効 果

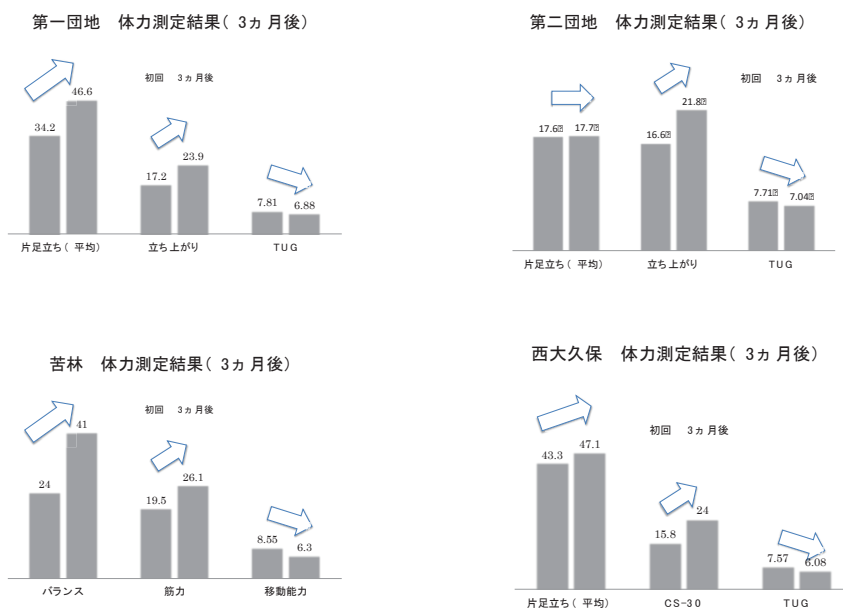
【ゆずっこ元気体操クラブ】では、以下の体力測定・調査項目に基づき、3 か月ごとに参加する高齢者の体力測定を行い、評価を実施している。

体力測定・調査項目		
心身機能	バランス評価	開眼片足立ち
	筋力（大腿四頭筋）評価	立ち上がり
	総合的な移動能力評価	TUG
活動	IADL 実施頻度	
参加	事業への参加率／地域活動参加頻度	
その他	主観的健康感、疼痛の有無、自宅周辺環境、転倒歴、もの忘れ、ロコチェック、運動習慣 など	

3 か月後の測定では、特に「立ち上がり」が改善している参加者が多く、今後も引き続き評価を続けている方向である。

体力測定の結果はもちろんのこと、「階段がのぼりやすくなった」、「病院での検診結果が改善した」、「膝の痛みが良くなった」など、個人個人から運動の効果を実感する声があがっている。3 か月後の体力測定終了後、リハ職から参加者に体力測定結果の資料を配布し、結果の報告と説明を行っている。改善した項目については称賛し、改善していない項目については「こうすればもっと良くなりますよ」とアドバイスすることで、セルフエフィカシーの向上に努め、運動の継続を促している。また、実施している運動についても確認し、運動方法など適宜修正している。

最近では、杖歩行の方といった、従前の介護予防事業には参加しなかったような参加者も参加し始め、また、杖歩行の参加者を他の参加者がサポートする場面が見られるなど「元気高齢者と支援を必要とする方が分けられることなく参加できる通いの場」や「高齢者同士が支え合う地域づくり」という事業の効果が見え始めている



今後の課題

【ゆずっこ元気体操クラブ】は多少の参加者の入れ替わりがあったものの、平成27年度に立ち上がった4地区全てで継続しており、いずれの地区でも効果が現れている。

【参加者の声】毛呂山町第1団地での参加者インタビュー結果



女性 80代
教室参加歴:3か月

【参加のきっかけ】

回覧板が回ってきたときに自治会の方に誘われた。80歳を過ぎているので参加しても周りに迷惑がかかるかと思ひ躊躇したけれど、自分のためと思い始めてみた。今では楽しく参加している。

【参加の感想】

大変なことも不安なこともなかった。とても楽しい。健康につながればうれしいと思っている。これからも続けていきたい。

【体操の感想】

その時の調子で重りを変えられるところが良い。負担がかかると感じる時もあるが、また元の調子に戻り、身体が快調である。

【これから始める人へのメッセージ】

最初は不安かもしれないけれど、続けることで生活に活気が出るし、楽しい。仲間と話もできる。ぜひ始めてほしい。



サポーター

【サポーター活動のやりがい】

参加者からの声。「手足の動きが良くなった」などの具体的な声を聞くことが嬉しい。

【サポーター活動前は不安だったか？またどのように不安が解消されたか？】

始めはこの地域でどういった人を相手に活動するのか心配だった。しかし、何回か活動することで参加者と打ち解けることで不安が解消された。

【参加者の変化】

サポーターとして3か月ほど活動しているが、始めのころに比べて参加者が椅子を出し入れしたり、手足にバンドを巻いたりする動作がスムーズになってきたと感じる。また、家に閉じこもらず外でコミュニケーションをとれるので良いという話も聞く。

【これからサポーターを始める人へのメッセージ】

地域全体で寝たきりの人をつくらないように活動していくことが大事だと思う。元気な人は、サポーターに興味をもって活動してほしい。

今後の課題としては、途中でやめてしまった参加者の状況把握や閉じこもりの高齢者をどのように誘いだすか、モデル事業の4地区以外の地区にいかに計画的に広めていくか、以下のようなサポーター候補者の人選などが課題である。

- ・サポーターを公募にすると趣旨を説明しても、理解していただけず、自分の知識向上や、実際には仕事を持っているなど、活動に結び付かない参加者がいる。
- ・サポーターの選定方法が課題となる

(3) 手引きの作成

これらの収集した情報を基に、「地域づくりによる介護予防を推進するための手引き」を作成した。手引きの目次構成は以下のとおりである。なお、手引きについては別冊とした。

図表 5 手引き目次構成

地域づくりによる 介護予防を 推進するための 手引き

Contents

はじめに	1
1.地域づくりによる介護予防をはじめよう!	2
1.手引きの目的	2
2.何故、介護予防のためには住民が主体となって運営する「通いの場」が必要なのか。	3
①より多くの高齢者が介護予防に取り組むため	3
②継続的な介護予防の取組みとなるため	3
③介護予防の取組を支える人のモチベーションを維持するため	3
3.住民運営の通いの場を住民と共に作り上げる上でのポイント	4
①住民の力を信じて待つ	4
②住民の「やりたい!」を引き出そう	4
③地域づくりをしよう	5
2.市町村内の体制整備	
1.市町村内で地域づくりによる介護予防を「やる」と意思決定する必要性	7
2.市町村内の体制整備をする上でのポイント	7
①先進事例の手法や効果について共有する場を持ち、理解を得る	7
②地域ケア会議等を利用する	7
③職場内でやりたくなるようなプレゼンテーションができるか検討を重ねる	7
④上司の理解を得ることは重要	7
3.具体的なステップ	
1.地域診断	8
①地域診断とは	8
②地域診断する上でのポイント	8
③具体的手法	8
2.戦略策定	12
①戦略策定とは	12
②戦略策定する上でのポイント	12
③戦略の策定方法	12
(1)戦略の全体像	12
(2)住民の「やりたい!」を引き出すための具体的な戦略策定	13
(3)事業評価のための具体的な戦略策定	13
3.通いの場を立ち上げよう	14
①通いの場の立ち上げに関する検討事項	14
(1)住民に対して伝える情報を整理する	14
(2)介護予防の普及啓発	15
(3)支援体制(共通のルール)を整理する	15
(4)サポーターの体制づくり	15
②通いの場を立ち上げる上でのポイント	17
③「住民運営の通いの場」の本格育成・拡大	24
4.都道府県による市町村支援	26
①都道府県による市町村支援について	26
②都道府県による市町村支援をする上でのポイント	26
③鹿児島県の事例	
(1)鹿児島県における市町村支援の戦略	27
(2)県としての市町村支援の内容	27
(3)モデル市の取り組みに対する支援	30
(4)県としての市町村支援の今後	31



4. 参考資料

「地域づくりによる介護予防を推進するための手引き」について、参考となる資料を取りまとめた。その一覧は以下の通り。

NO	資料	頁
1	地域診断・戦略策定ワークシート	21
2	かわら版第1号	29
3	かわら版第2号	33
4	かわら版第3号	37
5	かわら版第4号	43
6	かわら版第5号	65
7	かわら版第6号	79
8	かわら版第7号	85
9	かわら版第8号	91
10	かわら版第9号	97
11	行政内部での説明資料	119
12	サポーター育成に関わる資料	137

地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業 ワークシート

■ 都道府県名

■ 市町村名

■ 担当部局課名

I 地域診断

「I 地域診断」では必ずしも全ての項目を埋める必要性はありません。

1. と4. は戦略策定前に、2. と3. は年間を通して地域を見る視点としてご活用下さい。

1. 既存データの整理



「見える化」システム等を用いて、全国や都道府県との比較や、経年変化も見てみましょう。

1-1. 既存データの整理		(時点)	(範囲※1)	見える化※2で把握できるデータ
高齢者人口	人			○
内) 後期高齢者人口	人			○
将来推計人口	人			○
高齢化率	%			○
健康寿命	歳			
要介護認定者数	人			○
内) 新規認定者数	人			
認定率	%			○
第1号被保険者1人当たり保険給付月額	円			○
第1号保険料月額	円			○
健診受診率	%			
○○○				
○○○				
○○○				

※1：市町村全体の数値か、日常生活圏域の数値かなど、データの範囲について記入して下さい。

※2：地域包括ケア「見える化」システム (URL : <http://mieruka.mhlw.go.jp/>) については、各市町村の介護予防主管課へID・パスワードを付与しています。

見つからない場合は、ヘルプデスク (mieruka-help@ncsx.co.jp) に問い合わせして下さい。

1-2. 介護予防に資する住民運営の通いの場の展開状況※3											
通いの場の箇所数	開催頻度	体操の実施								計	
		毎回実施		不定期に実施		未実施		把握していない			
	週1回以上		箇所		箇所		箇所		箇所	0	箇所
	月2回以上4回未満		箇所		箇所		箇所		箇所	0	箇所
	月1回以上2回未満		箇所		箇所		箇所		箇所	0	箇所
	把握していない		箇所		箇所		箇所		箇所	0	箇所
	計	0	箇所	0	箇所	0	箇所	0	箇所	0	箇所

参加者実人数	男性		女性		計	
	65歳以上75歳未満		人		人	
75歳以上		人		人		人
計	0	人	0	人	0	人

※3：H26年2月に情報提供しました、介護予防事業実施状況調査（平成25年度実施分）の特別調査の内容です。

データを整理した結果、把握できた地域の特性について記入して下さい。

2. 地域資源の整理（人・組織）



日々の地区活動において住民の方と関わる時にこれらの視点を持って関わり、関係性を築きながら把握していきましょう。

2. 地域資源の整理 (視点の例)	
自治会の活動状況	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の中でどのような活動を展開しているのか ・自治会の役員からみた困りごと ・役所内の自治会担当職員が考える課題 ・地域の裏事情をよく知っている人は誰か
民生委員の活動状況	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の中でどのような活動を展開しているのか ・民生委員からみた困りごと ・民生委員事務局担当者が考える課題 ・民生委員の中のキーパーソンは誰か
老人クラブの活動状況	<ul style="list-style-type: none"> ・活動参加状況（加入者数、加入率等） ・活動内容 ・老人クラブ役員からみた困りごと ・老人クラブ事務局担当者が考える課題
社会福祉協議会の活動状況	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の中でどのような活動を展開しているのか ・社協関係者からみた地域づくり関係の困りごと ・社協関係者の中の地域づくり関係のキーパーソンは誰か
ボランティア（団体・個人）の活動状況	<ul style="list-style-type: none"> ・既存事業の中でどのようなボランティアを育成しているか ・育成したボランティアの活動状況
NPO等地域で活動している団体の活動状況	
社会教育（生涯学習や生涯スポーツ等）関係の活動状況	
その他	

地域資源（人・組織）を整理した結果について自由に記入して下さい。

3. 地域資源の整理（場所・移動手段）



高齢者が集える場所として、どのようなところが考え得るか。

3. 地域資源の整理（場所・移動手段） （視点の例）	
自治会館、公民館などの住民が利用できる建物の位置 （マンションのコミュニティールームや、空家、空き店舗、公園等）	
自治会館や 公民館の状況	<ul style="list-style-type: none"> ・活用状況 ・空き状況 ・利用料金（冷暖房費含め） ・鍵の管理方法 ・利用条件
公的な老人施設の利用状況	<ul style="list-style-type: none"> ・利用状況 ・行事や教室の開催内容 ・施設職員が考える課題
その他活用出来そうな施設の状況	
コミュニティバス等の移動手段の状況	

地域資源（場所・移動手段）を整理した結果について自由に記入して下さい。

4. 行政課題の整理



4. 行政課題の整理	
第6期介護保険事業計画等、各自治体の計画の中で介護予防や地域づくりがどのように記載されているか	
これまでの介護予防や地域づくりの取組み状況、関連事業の実施状況	
担当者として考える地域づくりの課題	
他部門（衛生部門等）の担当者が考える地域づくりの課題	
地域包括支援センターの活動状況	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の中でどのような活動を展開しているか（通いの場、見守り体制等） ・住民からの相談内容、相談件数の推移 ・地域包括支援センター職員が考える課題
地域ケア会議等個別事例の検討の中から浮かび上がった地域の課題	
高齢者向けアンケート等の結果	

行政課題を整理した結果、把握できた地域全体の課題・ニーズについて自由に記入して下さい。

II 戦略策定

「I 地域診断」で整理した情報を基に、住民運営の通いの場の立ち上げについて具体的な戦略を策定しましょう。
 「II 戦略策定」は本モデル事業の報告書に掲載予定です。都道府県研修・現地支援終了後サイボウズへの掲載をお願いします。

1. 戦略の全体像





Point まずは全体像を整理しましょう。

ビジョン1 ※長期的な視点で、どのような地域を目指すのか整理する。

- 地域住民のニーズに合っているか
- 地域の行政課題に合っているか

ビジョン2 ※ビジョン1を踏まえ、地域でどのように通いの場を充実していくか整理する。

- ビジョン1に向かっている内容か
- 第6期介護保険事業計画と整合がはかれているか
- 市町村全域で、高齢者が容易に通える範囲に通いの場を展開する事を見据えているか
- 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事を見据えているか

H26年度 (モデル事業) 	
	
H28年度 	
最終目標 	

モデル事業の概要 ※ビジョン1・2を踏まえ、今年度実施する内容について整理する。

- 本年度は何を重視するか
 - 具体的に何を行うのか（新規に行うことは何か、既存資源・事業の活用をするのか等）
- ※枠内におさまる程度にまとめ、詳細は「2. 住民のやりたい！を引き出すための戦略策定」に記載する。

2. 住民のやりたい！を引き出すための戦略策定



モデル事業で実施する具体的な内容を整理しましょう。

2-1. 住民のやりたい！を引き出すための戦略策定 (視点の例)		
行政内での意思統一を図る	<input type="checkbox"/> 行政内で誰を（課、職種等）を巻き込むか	
住民に対して伝える情報の整理	<input type="checkbox"/> 伝える情報は何か ・地域の現状 ・介護予防の必要性 <input type="checkbox"/> わかりやすく伝えるためにどのような工夫をするか	
普及啓発の計画	<input type="checkbox"/> いつ <input type="checkbox"/> 誰に、どのような場で <input type="checkbox"/> どのような方法で	
その他		

2-2. 支援体制（共通のルール）の整理 (視点の例)		
共通ルール・継続的なフォローの方法	<input type="checkbox"/> 行政として支援する内容は何か <input type="checkbox"/> 支援する側の共通ルールとして何を設定するか ・立ち上げ支援の回数 ・誰が支援するのか ・名簿管理 等	
事業評価の方法	<input type="checkbox"/> 評価方法 ・体力測定等	
その他		

2-3. 通いの場充実計画 (視点の例)		
モデルとなる通いの場の位置づけ	↓ Yesの場合 <input type="checkbox"/> モデルとなる通いの場はどこにするか <input type="checkbox"/> モデルとなる通いの場で何を行うか <input type="checkbox"/> モデルとなる通いの場を今後の展開にどう活かすのか	<input type="checkbox"/> モデル事業を展開するのか
その他		



かわら版

第 1 号
平成26年6月30日

- 地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業は、平成26年4月から25府県59市町村の担当者、15名の広域アドバイザー、25名の都道府県密着アドバイザーの皆さまと共に動き出しました。
- 今後、各地域において住民と共に「地域づくりによる介護予防」を推進していく中で、この事業に関わる全ての方が、情報を共有しお互いを支え合えるよう、サイボウズ内でのブロック毎のやりとりや、各地域の取組を随時紹介していきたいと思っております。

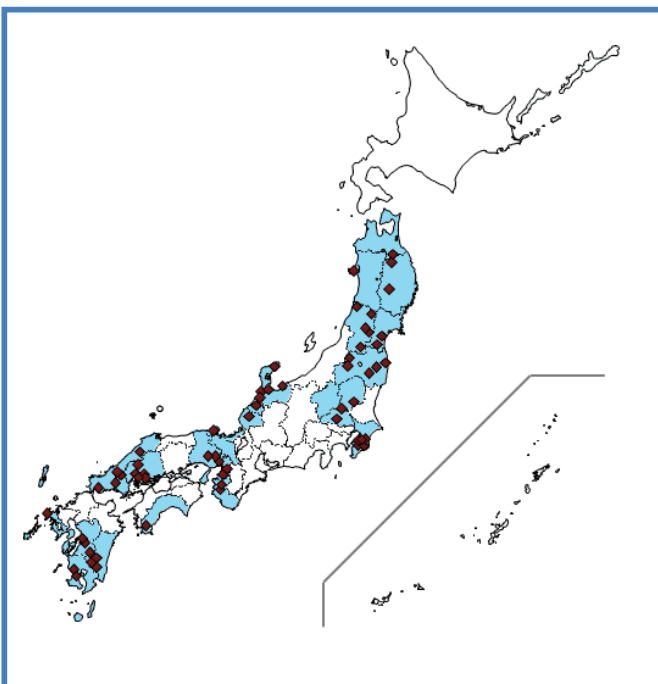
「2025年問題」という言葉がついにTVの特集や大手一般紙の見出しに踊るようになりました。認知症をめぐる様々な事件や話題も頻回にとりあげられています。いよいよ、今後の急速な高齢化社会を見据えた“地域づくりによる介護予防の推進”の気運が盛り上がってきました。

医療や介護に携わる人たちの間でも「地域包括ケアシステム」は合言葉。しかし、地域包括ケアシステムは“概念”であって、資料やポンチ絵をいくら見ても、現場の医療・介護や行政が担うべき具体的な役割は見えてきません。それぞれの地域にふさわしい、医療・介護の“ご当地ネットワーク”を地場の皆さん自身に考えてもらえないのです。

都市部から離島・中山間地域に至るまで、さまざまな気候と風情を伴う全国のあらゆる地域で、挑戦者達が織りなす創意工夫、キラリと光るアイデア、そして「うるっ」とくる感動を、皆で共有し、また共鳴することで、日本の将来を切り拓く大きなうねりを形造ることができれば。この手造りの「かわら版」はそんな一助になることを願っています。

老健局老人保健課長 迫井正深

モデル事業への参加市町村が決まりました！



都道府県	市町村名
青森県	三戸町
岩手県	花巻市、二戸市
宮城県	白石市、名取市
秋田県	男鹿市
山形県	山形市、米沢市、中山町、最上町、遊佐町
福島県	田村市、鏡石町、西会津町、三島町、南相馬市
栃木県	小山市
群馬県	邑楽町
埼玉県	毛呂山町
千葉県	市原市、大多喜町、長柄町、木更津市、袖ヶ浦市
富山県	高岡市、入善町
石川県	金沢市、かほく市、川北町、珠洲市
福井県	永平寺町
京都府	宮津市
大阪府	岸和田市、羽曳野市
兵庫県	尼崎市、宝塚市、小野市
和歌山県	紀美野町、有田川町
鳥根県	美郷町、津和野町、吉賀町
広島県	広島市、府中市、東広島市、熊野町、北広島町
山口県	周南市、山陽小野田市
高知県	宿毛市
長崎県	平戸市
熊本県	宇土市、宇城市、錦町
宮崎県	都城市、小林市、えびの市
鹿児島県	日置市、いちき串木野市

今月のサイボウズ ～会場費について～

- 今月の Best of Cybozu は、東北ブロックの掲示板内で議論された「会場費」についてです。どこの地域でも会場費については悩むところかと思imasるので、参考になるのではないでしょうか。



Q：当県では冬期間の暖房機器の準備や暖房費がかかってしまいます。この費用は住民の知恵や分担によりなんとかなるものなのでしょうか。(A 県担当者)

- **広域 AD①** 近畿地方では反対に冷房費用がかかりますが、20人で割れば1人1回100～200円です。集めたお金が余れば、みんなでクリスマス会などの季節行事で茶話会をされていますよ。
- **広域 AD②** 当県(北海道)では、5月～10月は会場費、11月～4月まで会場費+暖房費がかかりますが、参加者が1人月100円～200円を出し合っています。町内会や会場を運営する団体が「地域の高齢者のためだから。」と無料になっている地区もあります。
- **A県担当者** To 広域 AD① そうですね、暑ければ冷房代がかかるし、それでも各地で実践されている実績があるのでですね。まだ、役所的な頭の固さでした。住民パワーを信じてみます。
To 広域 AD② 冬期間は暖房費用がかかるであろう、北海道でもなにかなっている事を知り心強く思いました。自信をもって勧めてみたいと思います。
- **広域 AD③** C市では、社会福祉協議会にサロン登録すると1回1,000円の活動費を得られる制度があり、多くの場所で利用してもらっています。大切なのは、その地域にある社会資源を知って活用することや、そこに集まる人たちがどのように考えているかを把握することなのではないかと思imas。
- **広域 AD①** 会場費用や光熱費のことが話題になっていますが、うちでは、区長が全員集まる場で地域住民の介護予防活動が地域にどのような貢献をしているか(見守り、元気な高齢者を作る、介護保険料や医療費の引き下げにも貢献している等など)の情報提供をし、そのために地域の資源である公民館や自治会館などを活動に提供してほしい、使用料、光熱費などはできるだけ無料にしてほしいとお願いしています。
それでも、地域で老人クラブや自治会の使用以外は有料というルールがあるような会場では、老人クラブ会長に協力してもらって、老人クラブ主催にしてもらうなどのコーディネイトを市が行っています。実際には老人クラブのメンバーがほぼかぶりますし、老人クラブ会長は名前だけで、介護予防サポーターや体操をしたいメンバーが運営をするので、それぞれの役割分担に関しても市がコーディネイトしています。
福祉委員会には市から1小学校区で50万円の補助を出していますので、そこから会場費を支出してもらっています。自治会館も維持費がかかりますので、出せるところからは出してもらうようにしています。最終的にどこからも出してもらえない、協力してもらえない地域は自分たちで100円、200円を出し合って会場を借りています。
でも、市からは会場費用は一切出していません。無料にってもらうように働きかけをしているだけです。場合によっては、部長など役職に区長や自治会長のところに頼みにいってもらおうと、「部長に直々にお願いされては断れない」なんて、うまくいく場合もあります。せっかく高い給料をもらっている管理職を有効に使いましょう(^o^)/
- **A県担当者** 具体的な事例をありがとうございます。直接安易に「会場費用補助」に走らずに、無料の働きかけ等を行うことで、「住民主体として運営してもらう」ことが長く続く秘訣の一つの様な気がします。ありがとうございました。



アドバイザー's view

立ち上げ時の仕掛け次第かと思います。

高知市の場合、住民主体が原則で、住民から“うちの地域でやりたい！”と声上がるような支援に心がけてきましたので、会場探しを一緒にする場合はありますが、行政の保健師やリハ職（現在は市社協の地域コーディネーターが立ち上げにかかわることが多いです）が前に出て交渉することはまずありません。ただ、一緒に検討したり、交渉？に立ち合ったり根回しすることはあります。スタート時のかかわりが会場の問題だけでなく、その後の体操の継続や拡大に大きく影響するように思います。

<体操発足のきっかけ>

発足動機は大半が住民から声が上がってスタートしています。ただ、この地域に体操が必要と保健師や包括支援センターのランチが判断した場合は、動きそうな住民や民生委員に働きかけて立ち上げに至るという例はあります。運営に関与することはまずありません。

今、応援団で把握している発足動機を上げてみました。（会場借り上げにもかかわるので…）

1. 養成講座を修了したサポーターや民生委員、地域のおせっかいさん等が介護予防の必要性を感じて周囲の高齢者等に声掛けて立ち上げ。（これが一番多い！）
2. 山間地域や閉じこもりがちな高齢者が近所に会場がない場合、住民の自宅開放（ガレージも含む）や、マンションの交流室利用等、協力を得てサポーターや世話人＜体操に熟練した市民＞が支援してスタート。
※ここは保健師やランチが上手く仕掛けをして、前に出ず住民主体に持ち込んでいます。
3. 女性が多く圧倒されて参加を躊躇する男性のために男性自身が“男の百歳体操”を立ち上げ
4. 自分の地域に会場がないとの声を聞いたおせっかい焼き住民が中心になって開始
5. その他

<会場の件> 発起人は会場探しから活動が始まります。住民のやる気と交渉力が問われますが大丈夫でした。

1. 会場は公民館や集会所が一番多く無料の場合が多いですが、有料の会場は体操発起人の住民たちが民生委員や地区社協、老人クラブ等々に働きかけて会場代、光熱費等を助成してもらっています。ただ、地域の組織や団体から助成がない会場は、体操仲間で話し合って100円位の個人負担をしているようです。
2. 病院や老健施設、特養、GH等々の集会室等を借りてしている場合はほとんど無料のようです。
（※各施設とも地域に開放する方向に理解が深まりつつあります。お礼もしていないところが殆どです）
3. 個人宅も無料。ただお茶菓子や昼食等でお礼に換えているようです。
4. 神社や学校の空き教室が会場の場合も無料。
5. アーケードで開催している地域は商工会や町内会の許可を得て無料
6. 市のコミュニティーセンター等も無料
7. その他

※会場探しや会場費等お金の発生することは全て住民で交渉し解決しています。平成14年の体操スタート当時はどこもこの問題が大きな課題でしたが行政は「皆さんで考えて下さい。」という姿勢で来ました。発起人はさすがにやり手が多く自分たちで乗り越えてきています。ただ、今年度から体操参加者にポイント制（えがおマイレージ）が導入され多くの会場で参加者が増加しています。50人を超える会場もあり、新たに会場の課題等が出ており、市は来年度から参加者数に応じて会場に助成金（年間：5,000～15,000円）を支給する方向です。でも、当初の4回の技術支援と錘、ビデオの貸与、3か月後、6か月後の支援でここまで拡大するのですから安価です。介護予防は住民力が要！支援者が住民主体をどう理解し関与するかがキーですね。

副委員長 吉永 智子

サイボウズのアクセス状況

- 情報共有ツール・サイボウズは6月2日より閲覧可能となりました。いずれの地域でも掲示板を中心に活発な議論が展開されている様子です。事務局からも事務手続きなどの連絡を随時更新致しますので、引き続きチェックしていただければ幸いです。

<今月のアクセス数>

注)6月20日正午時点での集計です

東北	関東	中部	近畿	中国・四国	九州	全体
864	434	183	322	515	378	2,696

7月の各地の予定	事務局からのお知らせ
○ 【広島県】 平成26年度介護予防事業市町担当者会議及びモデル事業実施市町担当者会議(7月3日)	○ アドバイザーの旅費・謝金のお知らせ(6月20日)
○ 【福井県】 地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業担当者・市町介護予防担当者合同会議(7月14日)	○ モデル市町村一覧掲載のお知らせ(6月23日)
○ 【石川県】 平成26年度第2回地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業担当者会議(7月22日)	
○ 【宮崎県】 地域包括支援センター・介護予防事業担当者会議(モデル事業に係る県毎研修会)(7月24日)	
○ 【千葉県】 研修会(7月30日)	

- 次回は、7月に執り行われた研修の様子をご紹介予定です。研修の様子などの写真提供及び執筆者大募集中です。

【編集後記】

記念すべき「かわら版・第1号」ということで、今回はこの事業を1年間一緒に推進していく『お仲間』である、モデル事業の参加市町村を紹介させていただきました。昨今、ご当地キャラに代表されるような、各地域の特色や強みを生かした取組が日本全体を活性化させています。ある地域の素晴らしいノウハウが、この事業をきっかけに他地域へ広まるように、それが日本の活性化にもつながるように…

事務局メンバーも『お仲間』の一員として、心を込めてご支援させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業事務局（株式会社三菱総合研究所）

担当：江沼、川邊、八巻

TEL：03-6705-6131（平日9：30～12：00、13：00～17：30）

E-mail：yobou2014@mri.co.jp



かわら版

第 2 号
平成 26 年 7 月 31 日

- モデル事業が始まって 3 ヶ月が経ちました。7 月からは、府県毎の研修が順次行われていきます。府県毎に工夫を凝らした研修内容となっておりますので、当日の様子及び研修に向けてどのように準備をしたのかをご紹介します。

広島県研修会

全国のトップバッターとして 7 月 3 日（木）に開催された広島県研修会の模様をお知らせいたします。

■「平成 26 年度介護予防事業市町村等担当者会議」

去る 7 月 3 日 10 時より、広島県庁におきまして広島県の介護予防に関わる市町村等担当者を一堂に会し、担当者会議が行われました。県健康福祉局高齢者支援課長の開会挨拶があり、その後、4 月 25 日に開催された第 1 回都道府県介護予防担当者・アドバイザー合同会議、第 1 回アドバイザー合同会議および 5 月 30 日に開催された第 2 回アドバイザー合同会議内容の説明、平成 25 年度広島県統一評価項目の中間報告が行われました。



介護予防事業市町村等担当者会議の様子

続いて、広域アドバイザーの野瀬明子氏より「住民運営の通いの場の立上げ・充実の実践報告」として講演がありました。岡山県総社市の地域特性やいきいき百歳体操を導入した経緯、住民への働きかけの具体例、小地域ケア会議などの体制上の工夫エビデンスの見せ方、マンパワーの確保の仕方、評価方法について熱く語ってくださいました。

講演後の質疑応答では、各市町村担当者より、介護予防サポーターの活動内容や育成・予算、また通いの場をつくる工夫等について質問がなされました。

最後に、県担当者より、前回のかわら版をご紹介いただきました。

■「平成 26 年度地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業実施市町担当者会議」

13 時からは、当モデル事業実施市町担当者会議が行われました。広島県では、広島市、府中市、東広島市、熊野町および北広島町の 5 市町が当モデル事業に参加の手を挙げてくださいました。

まず、県担当者より、地域づくりによる介護予防推進モデル事業について、アドバイザーによる支援イメージ・スケジュール、サイボウズの掲示板、ワークシートおよびかわら版について、説明いただきました。



モデル事業実施市町担当者会議の様子

次に、市町の担当者より、各市町の地域診断および事業概要について報告があり、その後、広域アドバイザー野瀬氏、広島県密着アドバイザー村上氏から全体アドバイスがありました。

各市町からは、地域住民から自主的に声上がるためにはどうすればよいか、通いの場の立ち上げや継続するための工夫、また、費用や評価方法はどうすればよいか等、共通した質問があがりました。アドバイザーか

ら、費用やスペースがなくても住民が自分たちで工夫することが大切であり、行政はそのヒントを住民に提供すること、協力者を地道に確保する等、行政の関わり方が課題となることをアドバイスいただきました。

また、閉会後も皆さま活発な意見を交わしておられました。

広島県を訪れた当日は、冷たい雨の降る日でしたが、当モデル事業に対する皆さまの熱い気持ちを目の当たりにして、暖かな気持ちで帰路に着きました。

傍聴をご快諾いただきました広島県ご担当者さまをはじめとする皆さま、ありがとうございました。

広島県でモデル事業を実施する5市町は、都市部あり山間部あり、高齢者人口も6,932～260,703人と大きく差があることから、様々な住民運営の通りの場のモデルができる予定です。

全国で初めて開催した会議では、各市町の担当者から、目指したい姿や実現のための課題等を直接聞くことができ、モデル事業への期待と取組の大変さを痛感しました。これから個別に戦略策定を行っていきますが、市町、アドバイザーの方々と一緒に、頑張っていこうと強く思えた会議になりました。

広島県担当者 由井 千絵

今月のサイボウズ ～県の研修会で何をするか@宮崎県～

今月のBest of Cybozuは、九州ブロックの掲示板で議論された「研修会で何をするか」についてです。（原文を一部省略・修正しています。）丁寧な担当者間の認識共有と準備により、モデル市だけでなく参加した市町村全てにとって有意義な会になったのではないのでしょうか。



Q：研修資料（①～③）を作成しました。ラフ案ですので、ご助言、ダメだしをお願いします。お送りするのは①研修スケジュール案、②グループワーク時に使うワークシート（※1）、③研修時行動計画になります。モデル市には「研修前」シートを事前に作成していただきます。（県担当者）

➤ **広域AD** 県担当者様、研修企画ありがとうございます。充実した介護予防の展開がしたいという汗が伝わってきました！国は介護予防実践を手段として活用し、住民運営の通りの場の充実を求めています。そのコンセプトは、

- ①容易に通える場（歩いていける場所）で住民主体が基本
- ②後期高齢者や要支援者、閉じこもりなど支援が必要な人の参加を促す
- ③住民の積極的参加と運営による自律的拡大
- ④要支援者や後期高齢者でもできる体操
- ⑤週1回以上の実施が原則

ですが、まず共通認識が必要なのはこのコンセプトであり、

- ・このコンセプトを出してきた国の意図は何か
- ・このコンセプトで、行政・地域・住民へのメリットは何か
- ・わが町でこのコンセプトに当てはまるような介護予防展開はできているか
- ・これから、このコンセプトに沿った事業展開を考える時、始めにすべきことは何か

などを考えることから始めるのもいいのかなと思いました。

厚労省の手引き案（※2）は、実際にモデル事業に取り組む市町村向けで、まだ何も考えていない市町村には、ハードルが高い気も・・・

また、来年度以降の展開を考えた時、モデル事業の内容を広く周知できていることは大切なファクターだと思いますので、包括の方にも来ていただければいいかなと思います。

➤ **県担当者** 了解しました。明確にコンセプトを共有できるように示した方がいいですね。お示した案では、グループワークでは、時間が限られているので、ワークシートに縛られる必要はないとは思っていたところです。コンセプトを意識しながら、事業説明と講義からエッセンスを抜き出していただく作業を、グループですることによって学びが深められるように誘導し、グループ毎で検討できるところまで行っていただければいいかなと。グループ差がどうしても出るので、最後の「助言・まとめ」で、コンセプトとポイントを押さえるという感じで。ワークシートについては、全て検討して欲しいというよりも、具体的に今後戦略を考えるための手順として参考になるので、示しておいた方がいいかなというレベルでした。しかし、あまり盛りだくさん示しておくプレ

ッシャーになって、十分な話し合いができなくなるのも事実ですね。欲張りすぎました。

- **密着 AD** 時間 40 分、モデル市以外の参加者全員で、と考えるとやはりグループワークのテーマが大きいと思いました。お互いのやっていることを知り、講演で学んだことを活かしながら、一つでも介護予防を推進する次の PDCA につなげる学びを持ち帰る、ということを目指すことでいいのではないかと考え、次のような案を考えてみましたがいかがでしょうか。
 - ・(グループワークの)最後にカード(付箋紙)にこれからの取り組みを一つ宣言して、シートにみんなの宣言を寄せ集めて貼る
 - ・それをコピーして各自が持ち帰る
 - ・自分で書いたことと、みんなもこんなことをがんばるんだな、と折に触れながめながらモチベーションを維持していく。
- **広域 AD** グループ内の各市町村の状況を知り、課題を整理し、目標と目指す方向性が確認できる、シンプルで PDCA も意識できてとてもいいのではないかと感じました。県担当者様のお話の中で、国のコンセプトについて触れていただき、具体的実践事例と効果について私が、それをふまえて先生(密着 AD)に PDCA のロジックで考えられるよう示唆していただけることは、いい流れだと思います。やっぱり、こうやって意見交換しながら内容について深めていくって大切ですね。あとは、モデル市町村が具体的になぜ手を上げたのか、その実情と課題について、こちら側が理解を深めておくことが大切だと思います。
- **県担当者** 午後の部(モデル市対象)は、県保健所高齢者保健福祉担当も傍聴可能としようと思いたしますがよろしいですか？
- **広域 AD** 保健所の方も、もちろん聞いていただいたらいいと思います。一緒に課題や方向性を共有しましょう。

※1 地域診断・戦略策定の際に活用することを想定した、各府県共通のワークシートのことを言います。(厚生労働省より提供)

※2 「住民運営の通いの場の立ち上げ・充実手引き(案)」のことを言い、本モデル事業を通して作成中のものになります。

- このやりとりを経て、7月24日に宮崎県の研修会が行われました。研修会も含めてのアドバイザーからのコメントです。



アドバイザー's view

宮崎県密着アドバイザー小野です。宮崎県の研修会が100名を越える参加者を得て、無事終わりました。

私は、安本先生(広域AD)の話を受けて、40分のグループワークのコーディネートを担当する役割を担いました。グループワークは、我が町で行っている介護予防活動を「効果が上がっているか」「住民主体になっているか」「地域づくりにつながっているか」の視点から評価したうえで、講演を踏まえ、自分の地域でどんな事ができそうか<私の戦略>をつたてるといった内容でした。

広域アドバイザーのマジックにかかった参加者同士、活発な話し合いがなされました。「今までやってください、来てください、と言いつづけていた」などの支援者側の課題や「運動習慣が定着しない」「世間体や遠慮の心もある」と住民側の要因なども語られました。そして、介護予防を推進するために「教室参加を積極的に呼びかけることをやめ、地区リーダーにアプローチする」「住民が自身でやろう!」と思える資料をつくって15地区公民館をまわる」「今年度立ち上げる一次予防事業に津山方式を取り入れて自主活動につなげて見せる!」など、まさに熱気にあふれる<私の戦略>がたてられました。モデル地区以外の市町村も介護予防の推進に向けて動き出す予感がしたグループワークとなりました。

私は、密着アドバイザーの役割を拝命した時から、広域アドバイザーの先生方のように介護予防のノウハウを十分持ち合わせていない中で、どのような役割を果たせばいいのかと疑問に思ってきました。しかし、この研修会に関わることで、密着アドバイザーとしての役割を少し見いだせたような気がしています。私の強みは①この土地に生まれ育ち、保健師として活動した経験の中から地域特性、住民性を把握していること②看護大学の教員であるので、卒業生が保健師として介護予防担当部署で活動していること③学生実習や保健師の現任教育を通して市町村の介護予防活動を理解できていることです。その強みを活かし、広域アドバイザーの先生のお話を「宮崎で展開するとしたら、どうすれば実現可能か?」と住民や担当者の目線で共に考え、担当者がやろうと決めたことを「それはいいこと!」と後押しし、考えたこと、やったことを客観視できるようにまとめ上げていくことをサポートする、という役割を果たせばいいのではないかと考えるようになりました。これからは、密着アドバイザーとして、気負わずに、地域に応じた、立場に応じた支援を行っていきたくと思っています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

宮崎県密着アドバイザー／宮崎県立看護大学 小野美奈子

各府県の研修会開催状況

- 7月には以下の県で研修会が開催されました。
 3日：広島県，9日：秋田県，14日：福井県，22日：石川県，24日：山形県，山口県，
 宮城県，25日：兵庫県，28日：島根県，30日：青森県，千葉県
 なお、台風の影響により、高知県，熊本県は予定されていた日程が変更となりました。

サイボウズのアクセス状況

- いずれの地域でも掲示板を中心に活発な議論が展開されている様子です。事務局からも事務手続きなどの連絡を随時更新致しますので、引き続きチェックしていただければ幸いです。

<今月のアクセス数>

注) 6月20日正午から7月20日正午までの集計です

東北	関東	中部	近畿	中国・四国	九州	全体
1,032	432	290	584	594	444	3,376

8月の各地の予定

➤ 研修会

- 【岩手県】:8月1日
- 【高知県】:8月4日
- 【熊本県】:8月5日
- 【群馬県】:8月8日
- 【埼玉県】:8月13日
- 【福島県】:8月19日
- 【栃木県】:8月21日
- 【宮城県】:8月25日
- 【富山県】:8月27日

事務局からのお知らせ

- 第3回アドバイザー合同会議のお知らせ
 (10月10日(金)開催予定)
- 第2回都道府県介護予防担当者・アドバイザー合同会議
 (2015年3月開催予定)

誠に勝手ながら、事務局(株式会社三菱総合研究所)は8月7日(木)から17日(日)まで全社一斉夏季休業とさせていただきます。ご用の方は、メールにてご連絡くださいますようお願いいたします。

- 次回は、市町村の取組の様子をご紹介予定です。

【編集後記】

いよいよ研修会が始まりました！事務局メンバーもいくつかの研修会を傍聴させていただいていますが、この夏の「暑さ」に負けない関係者の皆様の「熱さ」に圧倒され、元気をいただいております。この場をお借りして「厚く」御礼申し上げます。皆様、熱中症にはくれぐれもお気をつけ下さい。

地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業事務局(株式会社三菱総合研究所)

担当：江沼、川邊、八巻

TEL：03-6705-6131 (平日9:30~12:00, 13:00~17:30)

E-mail：yobou2014@mri.co.jp

かわら版

第 3 号
平成 26 年 9 月 5 日

- モデル事業が始まって 4 ヶ月が経ちました。府県毎の研修が順次行われておりますが、第 3 号は動き出してきた市町村の様子を主にをご紹介します。

青森県三戸町の取組の様子

青森県三戸町は、7 月 30 日の県研修会を経てすぐに住民のところに行きプレゼンし、住民からの「やる！」を引き出し、10 月から住民の取り組みが始まることになりました。この一連の様子をご紹介します。

研修会前日

研修会の前日である 7 月 29 日、青森県庁において、広域アドバイザーである村井氏、モデル市町村（三戸町）担当者および県担当者による事前の打合せを行いました。事前打合せはモデル市町村から村井さんへの質疑応答という形式で行い、モデル市町村からは、事業の費用や住民への説明方法など、事業を実施するにあたり不安に思っていることなどについて質問がありました。

村井さんからは、これまで事業を実践してきた経験から感じたこと、苦労したこと等について率直にお話ししていただき、モデル市町村担当者からは、事業を進めるにあたり具体的なイメージがつかめたとの声がありました。

研修会当日【打合せ会】

研修会当日の 10 時から、青森県庁において、広域アドバイザー村井氏、青森県密着アドバイザー新井山氏、モデル市町村担当者および県担当者による打合せ会を開催しました。また、県国民健康保険団体連合会から 3 名がオブザーバーとして出席しました。

打合せ会では、モデル市町村から事前に作成した地域診断の結果と、細かく計画した住民説明会の方法やスケジュールについて説明がありました。研修会の翌日には町内会役員に対する説明会を開くとのことであり、住民による介護予防を実施したい、地域で継続した介護予防につなげたいという思いが伝わりました。

しかし村井氏からは、町が計画した案を住民に示すのではなく、滝川市や全国での取組を紹介し、住民の方と一緒にやってみませんかとお話ししてはどうかとの提案がありました。滝川市でも行政から市民に提案する方法を長く実践していたそうですが、村井氏から、いきいき百歳体操の取り組みを経験して考え方や方法を変換した時に感じたことについてお話がありました。

その後、出席者で意見交換を行い、住民の自主性を引き出すための工夫や地域資源の活用等について意見が出されました。

モデル市町村は、当初、体操を主体に取り組む予定ではなかったのですが、打合せ会後に、いきいき百歳体操を軸に事業を進めていくことになりました。また、翌日に町内会役員に対する説明会を開催するという時間がない状況にもかかわらず、事前に計画していた説明方法を変更し、準備していた資料は使わず、新たに資料作成などを工夫して説明するということになりました。

研修会当日【研修会】

13 時から、青森国際ホテルにおいて研修会を開催しました。モデル市町村以外の市町村や関係団体へも参加を呼びかけ、29 市町村（40 市町村中）の担当者のほか、理学療法士会、作業療法士会、在宅保健師の会等の関係団体からも参加していただきました。

まず県担当者から県内の介護保険の状況とモデル事業の概要について説明したあと、県内で自主的に介護予防活動を実践している 2 団体から、活動内容についてお話ししていただきました。次に、第 2 回アドバイザ

一会議の動画を一部使用して他県の取組等について情報提供し、最後に、広域アドバイザーである村井さんから、北海道滝川市でのいきいき百歳体操の取組について講演していただきました。講演の中では実際にいきいき百歳体操をやってみて、意外ときつい運動であることが実感できました。

研修会終了後、いくつかの市町村からいきいき百歳体操の資料がほしいとの要望がありました。モデル事業への参画を募った際に手を挙げたのは三戸町だけでしたが、研修会の場で具体的に他県の取組や事業の効果について説明できたことで、他の市町村にもやる気になってもらえたのではないかと思います。

青森県担当者 菊地 香織

三戸町 元木平地区の説明会の様子

今回のモデル事業に申し込みはしたものの、本当にできるのかなという不安がありました。しかし、広域アドバイザーの村井さんから、具体的なお話とたくさんの資料、そして立ち上げのスキルを伝授していただき、翌日に控えた町内での役員の方への説明会に向かう心構えができました。

説明会当日は、町内会長および役員、老人クラブ役員の6名と、町からは課長と担当者2名が出席いたしました。村井さんの資料を基に20分程度で伝えられる資料を作成。町の高齢化率や介護を取り巻く状況、これまでの介護予防事業の説明から始まり、滝川市さんで実施している、「いきいき百歳体操」も情報提供いたしました。皆さんが「お～！」と歓声を上げたのが、いきいき百歳体操を実践した虚弱な96歳の女性が、3ヶ月後に走り出した姿が写し出された時でした（映像は高知市から提供）。「こんな風になればいいな！」というイメージができるきっかけになり、2時間ほどの話し合いの結果、「みんなで作ってみたい。」「やろう！」という結論に至りました。



地域住民への説明会の様子

これまで、住民主体の活動を立ち上げた経験がなく、住民の「やりたい」「やろう」を引き出すための技術を持っていないため、担当者としての立ち位置を見つけれずにいましたが「誠実に！」「住民の持つ力を信じること！」という村井さんの言葉を拠り所に説明会に望み、そして終えることができました。今後は、実践に向け、9月に「いきいきリーダー養成講座（2回コース）」を開催する予定です。

三戸町担当者 小島 瑩子



アドバイザー's view

青森県の研修会の2日後、モデル市町村の三戸町から、町内会役員へ説明の様子がメールで届きました。『本日の町内会の役員会で、いきいき百歳体操をご提案いたしました。そして、「やったほうがいい。」「やりたい！」って、皆さんが決めてくださいました。10月開始に向けて、準備を進めたいと思います』。思わず、周りにはいる職場の保健師と拍手をしました。

今回、モデル市町村の三戸町から、様々な介護予防事業への取り組みを伺いました。そのなかで、地域で継続した取り組みにならないことが課題であるとの報告がありました。地域づくりを活かしたいいきいき百歳体操の取り組みが、課題解決につながるようこれからも関わらせていただきたいと思います。

広域アドバイザー 村井 八恵子

今回の青森県の研修会等において、住民主体の介護予防の具体的なイメージできました。青森県在宅保健師の会からの推薦を受け、都道府県密着アドバイザーとなり不安でしたが青森県国保連合会のご協力もあり、在宅保健師の会が全面的に協力してくれることになり心強く思っています。今後はできる範囲で努力したいと思っています。

青森県密着アドバイザー 新井山 洋子

福島県の研修会の様子

8月19日（火）に開催された福島県研修会の模様をお知らせいたします。

■「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業研修会」

去る8月19日10時より、郡山市民文化センターにおきまして福島県研修会が行われました。各市町村・地域包括センター等担当者およびリハビリテーション実施機関の看護師、理学療法士、作業療法士等190名程の皆さまが参加されました。県保健福祉部高齢福祉課主幹・副課長浦野昭浩氏の開会挨拶があり、その後、県高齢福祉課より平成26年度地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業についての説明が行われました。

続いて広域アドバイザーの逢坂伸子氏より「地域づくりによる介護予防の実践～大阪府大東市の取組み～」および福島県密着アドバイザーの早川岳人氏より「地域特性を活かした介護予防について」と題して講演がありました。

講演後の質疑応答では、通いの場をつくる工夫や既存の体操の活用等について質問がなされました。

■「平成26年度地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業担当者会議」

13時30分からは、当モデル事業実施市町担当者会議が行われました。福島県では、田村市、鏡石町、西会津町、三島町および南相馬市の5市町が当モデル事業に参加の手を挙げてくださいました。

各市町村担当者より取組状況・地域診断の報告が行われ、その後「通いの場」の立上げについて各アドバイザーとの意見交換が行われました。



地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業研修会の様子

福島県研修会には、理学療法士や作業療法士等のリハ職の方々に多数ご参加をいただき、モデル事業への協力をお願いするいい機会となりました。参加した市町村からも「やってみよう」という声が聞かれ、地域づくりによる介護予防の取組みに向けてのヒントが得られたのではないかと思います。

担当者会議では、住民主体の「通いの場」充実に向けた具体的な方向性について検討が行われました。アドバイザーの方々からの現地支援をいただきながら、各モデル市町の特性を活かした取組みができるよう県としても支援してまいりたいと考えております。

福島県担当者 比佐野 加奈子

今月のサイボウズ ～市の課題について@京都府宮津市～

今月の Best of Cybozu は、近畿ブロックの掲示板で議論された「市の課題について」です。
(原文を一部省略・修正しています。) モデル事業のスタート後、モデル市町村においては具体的な問題や課題が出てくる時期かと思imasるので参考になるのではないのでしょうか。



Q: 市では、介護予防・健康寿命の延伸するための一つに、運動面からの健康づくりとして住民主体の「健康広場」という組織の活動があります。今回のモデル事業には、この健康広場活動の活性化という視点でアドバイスがいただきたく参加しました。当市は人口約2万人で、高齢化率が37%、介護認定率24%という状況で、過疎高齢化が進んでいるまちです。

(健康広場)

- ・住民の身近な健康づくりの場として全地区(14地区)で組織。
- ・健康づくり運動推進リーダー(市民)が運営を担い、ウォーキングなどの健康づくり事業を各広場が月1回程度開催。
- ・広場活動は平成24年度からスタート。今年が活動3年目。リーダーは全体で約90人。
- ・広場活動は当該地区の方に限らず誰でも参加できる。毎月市の広報誌でも予定をお知らせしている。
- ・市としても運動面の健康づくりの推進母体という認識を持っています。

【課題】

- ①参加者が固定化し、参加人数が増えない。新たな人の参加が少ない。
 - ・たくさんの方に参加いただきたく、活発な活動をしたいというリーダーさんの意欲は高いように感じています。
 - ・他団体と連携した事業を行うとその時は参加者が増えるが、それが次につながらないといった声を聞きます。
 - ・また、個人でジョギングやウォーキングをする方は増えているように思うが、広場活動には参加してくれない。(←これについては課題かどうかは疑問もありますが、リーダーさんは何とか参加者を増やしたいという気持ちが大きいです。)
- ②リーダー、参加者ともにマンネリ化を感じており、広場活動(運動)の効果を分かりやすく示すことが求められている。(←これは意欲を維持向上させるために市が示さないといけないこと。)
アドバイスを受けるのに情報が不十分かと思いますが、まずはこの2つの課題について「こんなやり方、事例がある」といったアドバイスがいただければと思います。
また、今年度、リーダーさん数名と先進地視察(1泊2日)も考えております。まちの規模等からここが参考になるのではといった地域があれば併せて教えていただきたいです。どうぞよろしくお願いいたします。
(市担当者)

- **広域AD①** 市の活動を拝見させて頂きました。とてもいい取り組みをされていますね。
わたくしが個人的にお勧めするのは、いきいき百歳体操を取り入れ共存する方法です。いきいき百歳体操は、週1回、テレビを見ながら約30分、椅子を活用し筋力体操を行うというものです。元気な方、高齢者の方、虚弱高齢者、要介護認定者、脳梗塞の後遺症の方など様々な方が参加しています。効果も、筋力・柔軟性、歩行能力、バランス能力とも向上・維持しております。発祥の高知市では10年継続して実施できている体操です。津山市では費用対効果もでています。エビデンスがある体操と言えます。
ウォーキングは個人的にわたくしも好きですが、できる方が限られると思います。前期高齢者や元気高齢者が対象となると思います。いきいき百歳体操を取り入れて頂くことで課題は解消する可能性があると思います。そして、たまにウォーキングをしたい方がいきいき百歳体操後に歩きに行くということはとてもいいと思います。
- A市は4万7千人、高齢化率31.3%、いきいき百歳体操実施グループ56グループ。ノルディックウォーキングを取り入れたグループもありますよ(継続しているかわかりませんが)。よかったら視察きてください。
- **市担当者** 健康広場は、比較的元気な方の参加をイメージして実施している面はあり、実際の参加者も元気な60~75歳の層が多いのが現状です。ご指摘のようにウォーキングは、出来る方が限定されるという部分はあ

と思います。特に脚筋力の効果があるとされる「インターバル速歩（負荷をかけた歩行）」を推奨したこともあり、高齢の方はハードすぎてついていけないといった声もありました。

広場としての立位置を整理する必要はあると思いますが、新たな参加者（特に後期高齢者や虚弱高齢者）の開拓には、体操とウォーキングの二本立ては良いやり方だと思いました。

積極的な広場で「試しにやってみませんか」と投げかけてみようと思います。

なお、現時点では運営側（リーダー）の負担という部分もあり、広場活動の頻度を増やすのは難しいのかなと感じています。

まずは、広場は運動のきっかけづくりの場として、活動の中で、日ごろから自分でやっていただけるような指導等を充実させる方向で考えてみようと思っています。

- **密着 AD** 継続性の確保が難しいという地域の声を多く聴く中、経年的に地域住民の方々が主体的に活動を展開されているとのこと、素晴らしいと感じました。（たぶん市などによるきめ細かなバックアップも背景にあるのだろうと想像しています）

既に広域 AD からもお返事されていますが、課題 1 について私も同様のことを感じています。

課題 2 については、アドバイザー会議でのグループワークで「既存グループを活用してのモデル事業の展開の有効性」が話題に出ていることを思い出しました。同一状況とは言えませんが、①新たなグループをつくって(100 歳体操に)取り組んでみてはどうか、②既存グループのやり方が定着している場合、成功する確率は多くはないかもしれない、ということが出ていました。

密な人間関係存在する地域の中で新たなグループを立ち上げるしんどさはあるかと思いますが、もしかすると既存グループへの刺激ともなり、マンネリが緩和されるかもしれません。

- **市担当者** 個人的な現時点での感覚ではありますが、密着 AD のアドバイスにあった体操をする新たなグループについては消極的です。

（これまでの市が地域に呼びかけて健康広場を立ち上げていただき、推進リーダーになってくださいとお願いしてきた経過もあるので、市が関わっては難しいかなと感じています）

どちらかという、健康広場の中で、推進リーダーの個別活動という側面もありますが、地域の老人会メンバーに転倒予防体操されたりしているケースもあるので、こういった取組みを広げていけないかなと思っています。

ただ、皆さまからのアドバイスは担当係として共有し、検討しながら広場にアプローチしていきたいと思っています。

- **広域 AD①** おっしゃる通り、現状行っている事業プラスいきいき百歳体操というのは大変かもしれません。わたくしも当初は、現状行っているグループを工夫すればどうにかなるのでは？という考えでした。しかし、月 1 回の集まり、通いの場では何にもエビデンスが出ない状態でした。グループの固定化し徐々に衰退していききました。お世話している方も「何をしているのか?」「なんでしているのか?」という声が聞こえてきました。

そこで

- ①エビデンスがある体操
- ②誰でも参加できる体操
- ③週 1 回集まる、通う体操
- ④住民主体でできる体操

ということでいきいき百歳体操を取り入れました。効果がでることで行政側も住民のお世話してくれる方も住民さんも「やりがい」がでてきました。参加者の「楽しい」「よかった」という声が「やりがい」につながっていると思います。

ぜひ、京都府の府庁の方、広域・密着アドバイザーの方とお話することをお勧めします。その次に、一度、京都から近くの滋賀県 草津市や大阪の島本町に視察されることをお勧めします。

現状ある「健康広場」のためにも一度見学してください。

- **密着 AD** 経緯も含め、お気持ちをお聴かせいただいたことで輪郭が明らかになってきました。京都府の担当者様からアドバイザーに対するお気持ちも伺っておりますが、これからの進行を考える上で担当広域アドバイザーの方も交え、直接お話しできればと思います。

互いに遠隔地でもありますので、近隣自治体への見学時に一緒するというのはいかがでしょうか。

私も 100 歳体操の効果は、目からウロコ状態でしたし、ぜひ実際の取り組みを見てみたいところです

- **市担当者** 私も一度お出会いし、相談させていただきたいと思っていましたので大変ありがたい提案です。

各府県の研修会・現地支援開催状況

- 8月には以下の県で研修会が開催されました。
1日：岩手県，5日：熊本県，8日：群馬県，13日：埼玉県，高知県，19日：福島県，
21日：栃木県，25日：宮城県，27日：富山県
- また、現地支援も以下の市で開催されました。
18日：小野市（兵庫県）

サイボウズのアクセス状況

- いずれの地域でも掲示板を中心に活発な議論が展開されている様子です。事務局からも事務手続きなどの連絡を随時更新致しますので、引き続きチェックしていただければ幸いです。

<今月のアクセス数>

注) 7月20日正午から8月20日正午までの集計です

東北	関東	中部	近畿	中国・四国	九州	全体
798	579	325	534	448	503	3,187

9月の各地の予定

- 研修会
 - 【和歌山県】:9月8日
 - 【鹿児島県】:9月9日
 - 【大阪府】:9月10日
- 現地支援
 - 【宇土市, 宇城市, 錦町(以上熊本県)】:9月4日

事務局からのお知らせ

- 第3回アドバイザー合同会議のお知らせ
(10月10日(金)開催)
- 第2回都道府県介護予防担当者・アドバイザー合同会議
(2015年3月5日(木)開催予定)

- 次回は、市町村の取組の様子や各府県の進捗状況をご紹介予定です。

【編集後記】

夏の特大号ということで、今回は6ページにわたって、各地域での取り組みについてご紹介させていただきました。モデル事業が始まって4か月が経ち、それぞれのお立場で課題・悩みが浮き彫りになってきた時期かと思えます。「そんな時はサイボウズ！」是非、ご活用いただき、活発な議論を展開していただければ幸いです。

地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業事務局（株式会社三菱総合研究所）

担当：江沼、川邊、八巻

TEL：03-6705-6131（平日9：30～12：00，13：00～17：30）

E-mail：yobou2014@mri.co.jp

かわら版

第 4 号
平成26年10月2日

- 第4号では市町村の取組の様子として、島根県のモデル市町村の視察の様子をご紹介します。
- また、付録として島根県吉賀町および広島県北広島町のご担当者にご記入いただいたワークシートをご紹介します。特に戦略策定の部分が参考になると思います。

島根県モデル市町村の高知市視察の様子

島根県ではモデル事業参加市町村（3町）のうち2町が「いきいき百歳体操」を実施することとなりました。「実際に、どのような取り組みをされているのか、見てみるのが一番！」ということで、9月17日および18日に「いきいき百歳体操」発祥の地である高知市に現地視察に伺いました。住民の皆さまの活動を目の当たりにして感じたことをご紹介します。

島根県

○これまでの経緯

島根県では「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」に3つの町が取り組んでいます。また、全市町村の介護予防担当者を対象にした研修会も開催して、地域づくりによる介護予防の必要性や「いきいき百歳体操」の取組みについて理解を深めてきました。

モデル3町のうち津和野町と吉賀町では、これまで介護予防事業で開催してきた体操教室等に、住民の方が自主的に行える分かりやすい体操やエビデンスのある体操が無かったことから、「いきいき百歳体操」に取り組んでいくことになりました。

○なぜ現地視察をしようと思ったのか

「いきいき百歳体操」に取り組んでいくということでスタートしましたが、始める上で一つの大きな問題に直面しました。

それは「錘（バンド）の確保」です。当初、購入も考えましたが、年度途中で町でまとまったお金が工面できないこともあり、高知市の中越広域アドバイザーにご相談をしたところ、高知市のご厚意で今年は錘をお貸しいただけることになり、高知市まで錘を取りに行くことになりました。

そこで、せっかく「いきいき百歳体操」発祥の地に行くのであれば、「どのようにサロンを実施されているのか見てみたい」「市スタッフの方の生の声を聞きたい」といった意見があったことから、「百聞は一見にしかず」ということで、中越広域アドバイザーに再度お願いをして視察の受け入れをしていただきました。

○視察研修当日

1日目は市の担当の方から地域住民に対するプレゼンを実演していただきました。住民をその気にさせるスライドの内容と話術に思わずうなずいてしまう場面が何度もありました。

2日目は2班に分かれて2つのサロン会場を見学させていただきました。モデル事業の説明会等でも「自主的な」というフレーズを幾度も聞いており、実際に高知市で「自主的な」取組みがどのようにされているのか楽しみにしながら会場へ足を運びました。

サロン会場では、自分たちで会場の開錠や施錠、体操に使うイスの出し入れ等役割分担をしながらテキパキと実施されており、また、参加者が「いきいきとした笑顔」で会場に集まって来られていたのが非常に印象的でした。

○視察を終えて

今後は、各町でモデル地区を選定、地域住民へのプレゼンを実施、そして体操の実施といった流れとなりますが、特に、今回の視察で初回のプレゼンでいかに住民の方の動機付けに繋げるかが重要であると感じました。

併せて、来年度以降の展開を考えると、高知市のサポーターのように自主的な取組みの中核となる人物の養成にも取り組んでいく必要があると思いました。

視察の最後に参加町職員の方とお話ししましたが、具体的な取組みイメージが掴めたようで、「実際に地域住民へのプレゼンを行う際の参考になった」「住民の自主的な活動を見て自信につながった」といった意見があり、今年度後半戦に向け弾みのつく視察研修になりました。

島根県担当者 森山 雄三



見学したサロンの様子

津 和 野 町

○高知市視察研修感想

高知市内約300ヶ所で普及している「いきいき百歳体操」が継続的に実施されている理由の一つとして、「住民主体・自主的活動」がキーワードにあると感じたことと、実際サロンに参加させていただいたことで、地域のみなさんがとても元気に、かつ真剣に取り組んでいる様子を拝見できたこと、体操を自ら体験出来たことがとても良い経験になりました。

また、高知市の保健師さんが「いきいき百歳体操の会場に行くと元気をもらおう。」と話されていました。実際に、サロンを見学させてもらい地域のみなさんが体操を元気よくされている姿に、元気をいただきました。さらに、サロンの合間にお世話役の方がおもしろおかしく詐欺についての注意呼びかけをされていて、体操だけではなく様々な健康情報や生活情報について声をかけあう場になっていることがとても素晴らしいと感じました。

津和野町でも様々な介護予防事業を展開していますが、健康の保持・増進、介護予防の推進のためには住民が行政に依存的にならず自分自身の健康のために積極的かつ自主的に取り組むことができるような仕組みづくりが重要であると感じました。今後の地域運動推進員（地域住民ボランティア）サロン活動のさらなる推進を図る参考としていきたいと考えます。

津和野町担当者 高松 遼

吉 賀 町

○モデル事業に取り組んだ理由

吉賀町では、現在、一次予防事業7種、二次予防事業2種の介護予防教室を展開中ですが、いずれも内容の企画や準備、送迎の手配等まで、すべてスタッフが担っており、参加者にとっては受け身の教室ばかりとなっています。

今回の制度改正の流れや、当町のマンパワーや社会資源の状況等を考えると、現在のやり方を今後も続けていくことは困難であり、今後は住民の方に主体的に取り組んでいただけるような仕組みづくりの必要性を強く感じています。

しかし、私達スタッフには、これまでに住民主体の活動の立ち上げをした経験がありません。そのため、まずはスタッフの意識改革をし、そして住民運営の集いの場の立ち上げの考え方やそのスキルを学びたいと考え、モデル事業に挑戦することにしました。

○視察に行って感じたこと

1日目は、高知市高齢者支援課の理学療法士長谷川さんから、初回介入時の住民説明の内容についてレクチャーを受けました。絶妙な話術に加え、説得力のあるお話と映像につい引き込まれる内容で、住民をその気にさせる技術を学ばせていただきました。

その夜、広域アドバイザーの中越さんのご厚意で設定していただいた懇親会では、モデル事業に手上げはしたものの、本当に自主グループを立ち上げることができるか不安だと相談したところ、『“住民の力を信じる”が大切。そうすれば絶対できるよ』と、高知市スタッフの方々から熱いメッセージをいただきました。どこか住民パワーを信じきれていなかった自分に気づかされ、自分自身の考え方を改めていくことの必要性を教えていただいたように思います。

2日目は、『いきいき百歳体操』に取り組んでいるサロンへ参加しました。私が参加したサロンは、男性のお世話人の方を中心に活動しておられ、終始和やかな雰囲気にも包まれていました。体操中は、みんなで大きな声で元気よくカウント。特に驚かされたのは、みなさんの表情、そして姿勢がとても良く、急な階段も苦も無く昇降されていたことです。

男性は全員、錘を左右10本ずつ使用し、約4キロの負荷をかけながら体操しているとのこと。錘なしで体操したにも関わらず、筋肉の疲労感を感じた私にとって、本当に衝撃的でした。

また、日頃から近くの喫茶店に集まり、お茶をするのが日課になっているようで、体操以外の楽しみや参加者同士の交流も積極的に持たれているそうです。

実際の活動の場に参加し、参加者の生の声や様子に触れることで、住民の力強いパワーを直に感じ、胸が熱くなりました。そして、我が町でも、こういった集いの場を、住民と一緒に育てていきたい！という決意を固めることができました。

○今後どうしていくか

モデル事業では、モデルサロンを指定し、まずは1ヶ所、『いきいき百歳体操』に取り組むグループの立ち上げを目指します。その経験を活かし、将来的には全町へ広げていく予定です。

他の参加自治体の皆さんと比べると、超・スローペースでの事業展開となっており、県担当さんやアドバイザーの皆さんには多大なご心配・ご迷惑をおかけしていますが、住民を信じ、そのやる気を引き出し、住民と共に悩み、汗をかくことを大切にしながら取り組んでいきたいと思っております。

終わりになりましたが、今回、ご多忙の折にも関わらず、快く視察研修を受け入れていただいた高知市高齢者支援課の皆さん、2ヶ所のサロンの皆さんに、深く感謝いたします。

吉賀町担当者 長嶺 智美



アドバイザー's view

遠路遙々高知まで、総勢9名でお越しくださり、ありがとうございました。皆さんが来てくださったことで、私達職員も、地域の体操会場の皆さんも元気をいただきました。

7月28日に開催した島根県研修会以降、各自治体で、住民主体による介護予防の展開について検討され、いきいき百歳体操に取り組まれることを決定されるまで、大変なご苦労があったことと思います。これまで実施されていた、介護予防事業を振り返り、住民にとって、限りある資源の中で、有効に介護予防に取り組むための熱い議論を想像するだけで、頭の下がる思いです。

でも安心してください。高知市に視察に行こうと決意された時点で、9割モデル事業は成功です。また、島根県の皆さんの素晴らしいところは、1人ではなく、島根県担当者、津和野町、吉賀町の皆さんが一丸となって視察に来られたことです。これで、99%成功です。

そして、残りの1%は、「自分達自身が、住民の力を信じることができるか」にかかっています。かわら版のコメントを読ませていただいて、この1%も乗り越えることができたと確信しました。

仲間と共に、住民の力を信じて取り組むことができれば、必ず、広がっていくと思います。これからが本番！共に頑張りましょう。高知市も一丸となって応援します。

最後に、大切にしている言葉を応援のメッセージとして贈ります。

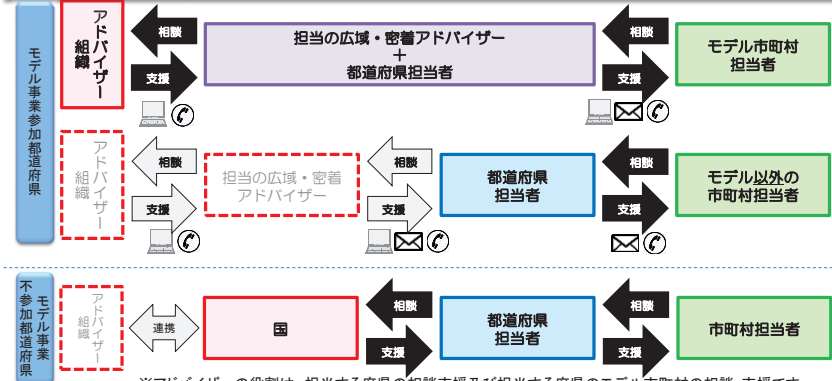
「**情熱は強い風、理性は羅針盤**」＝「皆さんの思いは住民が動く原動力になる、揺るぎない信念（住民の力を信じて、効果的な手法を提供し、最低限の支援を行うこと）を続けることは、事業に振り回されそうになっても大切な方向を照らしてくれる」

広域アドバイザー 中越 美渚

※視察等に関しては「問い合わせのフロー図」をご参照下さい。

地域づくりによる介護予防に関する問い合わせのフロー図

【モデル事業に参加している都道府県に所在する市町村】
 ○市町村は、視察・実践例等に関する問い合わせがある場合は、基本的に都道府県の担当者に相談して下さい。都道府県の担当者は、必要に応じて担当の広域・密着アドバイザー等と相談しながら市町村を支援して下さい。
 (モデル市町村は直接担当のアドバイザーとやりとりする事も考えられます。)
 【モデル事業に参加していない都道府県に所在する市町村】
 ○市町村は、問い合わせがある場合は、基本的に都道府県の担当者に相談して下さい。都道府県担当者は、必要に応じて国と相談しながら支援して下さい。



今月のサイボウズ ～サイボウズ活用術@千葉県～

今月の Best of Cybozu は、関東ブロックの掲示板で議論された「いきいき百歳体操の視察について」です。

千葉県では、研修前後に、サイボウズを活用することで、研修の進め方や通いの場への見学の日程調整等をタイムリーに行っておりました。質疑応答だけでなくサイボウズの活用例としてご紹介します。(原文を一部省略・修正しています。)

掲示板は、写真やファイルの添付等も可能です。「住民さんのやる！から第1号の通いの場が立ち上がりました！」のような現状報告など、モデル市町村の皆さまの積極的な活用を願っております。

研修前



Q: 先日、研修会の日程を決めさせていただいたところですが、「今後に行うべきことなどの助言等も頂けると助かります」とのコメントをいただきました。皆さんの思いを確認させていただいたうえで、アドバイザーのお力も借り、研修会の進め方や今後の事業の進め方の参考にしたいと思いますので、下記内容の書き込みをお願いします。直接お会いする前なので、書き込みしづらかもしれませんが、どうぞよろしくお願い致します。現時点の考えなので、後から変わっても全く問題ありません。気軽な気持ちで率直な御意見をいただければ幸いです。

- ① 具体的に皆様がどんなイメージで事業を進めたいと考えているのか
 (例) すで実施している住民主体の事業の活用を検討、全く新しく事業の立ち上げを検討している等
- ② 住民主体の通いの場の運営を検討するのに困っていることなど
 (例) リーダーとなってくれそうな住民が見つからない、会場の確保が難しいなど
- ③ その他に相談したいことや他の市町村の状況を知りたい等なんでも結構です。

2014/06/05 (県担当者)

- **A 町担当者** 2014/06/11 :
- ①現在すでに活動に取り組んでいる、民生委員・介護予防支援ボランティアを中心に、町で実施していない通いの場としての、高齢者サロン事業の立ち上げを検討しています。(社協では実施予定が今後も一切ないため)
- ②昨年度末～今年度にかけて、サロン事業を立ち上げたいという住民は何名かおり、私が在籍する包括の方にも協力依頼がきています。しかし、立ち上げたいけど、リーダーにはなりたくない、包括が中心に準備を整えて欲しい...等依存的な意見もあり、初期段階から住民主体の事業として、どのように展開・運営していけばよいか、検討する事が山積みで困っています。
- ③今回の申込にあたり、他市町でも目的などは異なると思います。この問いにあるような内容を聞かせていただき、参考にさせて頂ければと思います。よろしくをお願いします。
- **B 町担当者** 2014/06/11 :
- ①B 町では、出張教室の開催を平成 25 年度から実践しています。当初は、介護予防推進員が 3 名しかおらず、既存の社協主催による老人クラブ、障害者福祉士会、シルバー人材、ミニデイサービス等集りの中で、出張教室を開催しました。右も左もわからない現状だったため、近隣の市町村から情報を得ながら立ち上げました。
- ②最初は、町からの呼びかけで出張教室を開催しましたが、推進員には 1~2 年で自主グループ化して住民主体で運営をしてもらいたい旨を伝えて開始しています。まだ、包括がほぼ支援に入っていますが、次年度に向けて後方支援側になる準備をしています。月 1 回の定例会で、推進員、サポーターの情報交換も含め自主グループ化への認識を確認し合っています。
- ③推進員、サポーター（ボランティア）のマンパワー不足
住民からの要望も増えつつありますが、推進員、サポーターが少なく、各自治会に自主グループ化の推進を広めていくにまで及びません。
広報や回覧や口コミ等で広がってきていますが、まだまだです。
【質問】自主グループ化していくためには、住民の参加の中に、推進員、サポーター以外のリーダーを見つけ広めていく必要があると考えますが、そのノウハウなどご意見いただけるとありがたいです。
- **A 町担当者** 2014/06/27 :
- 色々取り組んでいて素晴らしい事だと思います。
A 町では、出張教室をボランティアと H24 年度から開始したので、同じ位ですね。とても大変だったので、お気持ちは察します。自主化するためにはリーダーが必要ですよ。A 町も介護予防ボランティアはいます。しかし、当初は 1 期生・2 期生合わせて 50 名程度いたのにも関わらず、現在は 30 名と活動数が減少しています...しかし、残った人達は熱心な方々ばかり！活動していく中で、自信もつき、リーダーらしくなってきました。やはり数を増やさなければ、リーダーも生まれえないような気がします。人数集めは難しいですが、一緒に頑張りましょう...人前で話すのが慣れている、民生委員さん等に協力を得られたらとても頼もしい存在になると思います。
同じような悩みなので、今後研修会等で沢山意見交換ができればと思います。よろしくをお願いします。

研 修 後

- **県担当者** 2014/08/06 : 先日の研修の際にご希望があった視察の件で御連絡です。いきいき百歳体操を行っている印西市の広域アドバイザーより視察の許可をいただきました。詳細は下記のとおりです。視察を希望される方は、平成 26 年 8 月 12 日(火)までにサイボウズにコメントを入れてください。コメントには①参加人数、②印西市役所までの交通手段、③希望日(第 1 希望、第 2 希望)を入力してください。

各府県の研修会・現地支援開催状況

- 9月は、和歌山県（8日）、鹿児島県（9日）、大阪府（10日）で研修会が開催されました。
- また、現地支援も以下の市町で開催されました。
4日：宇土市、宇城市、錦町（以上熊本県）、29、30日：宿毛市（高知県）

サイボウズのアクセス状況

- いずれの地域でも掲示板を中心に活発な議論が展開されている様子です。事務局からも事務手続きなどの連絡を随時更新致しますので、引き続きチェックいただければ幸いです。

<今月のアクセス数>

注) 8月20日正午から9月20日正午までの集計です

東北	関東	中部	近畿	中国・四国	九州	全体
830	352	230	373	421	460	2,666

10月の各地の予定

➤ 現地支援

- 【えびの市(宮崎県)】:10月29日
- 【小林市(宮崎県)】:10月30日
- 【都城市(宮崎県)】:10月31日

事務局からのお知らせ

- 第3回アドバイザー合同会議のお知らせ
(10月10日(金)開催)
- 第2回都道府県介護予防担当者・アドバイザー合同会議
(2015年3月5日(木)開催予定)

- 次回は、第3回アドバイザー合同会議の様子をご紹介予定です。

【編集後記】

いよいよ来週第3回アドバイザー合同会議が開催されます。モデル事業が始まり半年近く経ちましたが、参加府県、市町村の皆様におかれましては、それぞれのお立場で感じられる課題が明確になってきた時期かと思えます。是非その思いをアドバイザー会議で共有していただければと思います。

地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業事務局（株式会社三菱総合研究所）

担当：江沼、川邊、八巻

TEL：03-6705-6131（平日9：30～12：00、13：00～17：30）

E-mail：yobou2014@mri.co.jp

かわら版

地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業 ワークシート

■ 都道府県名

島根県

■ 市町村名

吉賀町

■ 担当部局課名

保健福祉課

I 地域診断

「I 地域診断」では必ずしも全ての項目を埋める必要性はありません。

1. と4. は戦略策定前に、2. と3. は年間を通して地域を見る視点としてご活用下さい。

1. 既存データの整理



「見える化」システム等を用いて、全国や都道府県との比較や、経年変化も見てみましょう。

1-1. 既存データの整理		(時点)	(範囲※1)	見える化※2で把握できるデータ
高齢者人口	2,699 人	H26.6.1	町全体	○
内) 後期高齢者人口	1,633 人	H26.6.1	町全体	○
将来推計人口				○
高齢化率	40.78 %	H26.6.1	町全体	○
健康寿命		歳		
要介護認定者数	579 人	H26.6.1	被保険者の内	○
内) 新規認定者数				
認定率	21.78 %	H26.6.1	被保険者の内	○
第1号被保険者1人当たり保険給付月額		円		○
第1号保険料月額	4,800 円			○
健診受診率	40 %		H25度特定健診	
○○○				
○○○				
○○○				

※1：市町村全体の数値か、日常生活圏域の数値かなど、データの範囲について記入して下さい。

※2：地域包括ケア「見える化」システム (URL : <http://mieruka.mhlw.go.jp/>) については、各市町村の介護予防主管課へID・パスワードを付与しています。

見つからない場合は、ヘルプデスク (mieruka-help@ncsx.co.jp) に問い合わせして下さい。

1-2. 介護予防に資する住民運営の通いの場の展開状況※3

通いの場の箇所数	開催頻度	体操の実施									
		毎回実施		不定期に実施		未実施		把握していない		計	
		箇所	箇所	箇所	箇所	箇所	箇所	箇所	箇所		
	週1回以上									0	箇所
	月2回以上4回未満									0	箇所
	月1回以上2回未満						34			34	箇所
	把握していない									0	箇所
	計	0	箇所	0	箇所	0	箇所	0	箇所	34	箇所

参加者実人数	男性		女性		計	
	人	人	人	人	人	人
	65歳以上75歳未満					
75歳以上						
計	0	人	0	人	0	人

※3：H26年2月に情報提供しました、介護予防事業実施状況調査（平成25年度実施分）の特別調査の内容です。

データを整理した結果、把握できた地域の特性について記入して下さい。

・把握できていないものが多いので、今後把握していく必要がある。

2. 地域資源の整理（人・組織）



日々の地区活動において住民の方と関わる時にこれらの視点を持って関わり、関係性を築きながら把握していきましょう。

2. 地域資源の整理		(視点の例)
自治会の活動状況	<ul style="list-style-type: none"> 地域の中でどのような活動を展開しているのか 自治会の役員からみた困りごと 役所内の自治会担当職員が考える課題 地域の裏事情をよく知っている人は誰か 	自治会数 51(蔵木8、六日市12、七日市13、朝倉7、柿木11) 自治会活動:運動会、ソフトボール大会、敬老会、清掃活動など <ul style="list-style-type: none"> 高齢化が進み、運動会等の地区行事の運営が難しくなっている。 人口が少ないため、役がすぐに回ってくる。 旧六日市町では自治会が無く、町村合併後にできた。そのため、自治会としての意識が低い。
民生委員の活動状況	<ul style="list-style-type: none"> 地域の中でどのような活動を展開しているのか 民生委員からみた困りごと 民生委員事務局担当者が考える課題 民生委員の中のキーパーソンは誰か 	民児協委員数 40人(民生委員37人、児童委員3人) 活動内容:担当地区の見守り、訪問、相談活動、研修会、定例会、事例検討会など <ul style="list-style-type: none"> 地区にどんな人がいるのかがわからない。(新委員の悩み) 民委1人当たりの担当エリアが広い(特に旧六日市町エリア)。 認知症、独居等、介入が難しいケースもある。
老人クラブの活動状況	<ul style="list-style-type: none"> 活動参加状況(加入者数、加入率等) 活動内容 老人クラブ役員からみた困りごと 老人クラブ事務局担当者が考える課題 	クラブ数 24、加入者数 766人(六日市457人、柿木309人) H26.3.31時点の加入率 23.4% 活動内容:グランドゴルフ大会、ペタンク大会、シニア体力測定、演芸会、会報の発行、役員会等(生きがい、健康づくりに寄与し、住民同士の支えあい活動の中核組織として活動) <ul style="list-style-type: none"> 加入者の高齢化、新規会員の不足
社会福祉協議会の活動状況	<ul style="list-style-type: none"> 地域の中でどのような活動を展開しているのか 社協関係者からみた地域づくり関係の困りごと 社協関係者の中の地域づくり関係のキーパーソンは誰か 	活動内容:地区サロン、旗揚げ運動、シルバー人材センター、ボランティアセンター、ケアマネセンター、地域包括支援センター、デイサービスセンター、特別養護老人ホーム、認知症グループホーム、介護予防教室の受託(地域包括支援センター)等 <ul style="list-style-type: none"> 地区サロン参加者の固定化、男性参加者が少ない。 地区サロンのマンネリ化、毎回の内容決めに困っている。
ボランティア(団体・個人)の活動状況	<ul style="list-style-type: none"> 既存事業の中でどのようなボランティアを育成しているか 育成したボランティアの活動状況 	配食サービス(調理ボランティア、配食ボランティア)、草刈等の生活支援ボランティア H26.春 シルバー人材センター立ち上げ ボランティア育成:サロンリーダー研修等 地区サロンは、全34ヶ所。月に1回の頻度で活動中。
NPO等地域で活動している団体の活動状況		よしかの里(障がい者生活支援センター運営等) エコビレッジかきのきむら(柿木村の活性化等)
社会教育(生涯学習や生涯スポーツ等)関係の活動状況		生涯学習:5つの公民館を拠点に、各種活動を展開中 生涯スポーツ:体育協会主催のファミリーバドミントン大会等
その他		

地域資源(人・組織)を整理した結果について自由に記入して下さい。

- それぞれの組織が、それぞれ活発に活動しているが、共通の悩みとして、高齢化や人口減少により、活動のしにくさや困難さを感じている。
- 社会資源や人材はそう多くはない。既存の組織や資源と連携を取りながら、共に活動していくことが望ましい。

3. 地域資源の整理（場所・移動手段）



高齢者が集える場所として、どのようなところが考え得るか。

3. 地域資源の整理（場所・移動手段） （視点の例）	
自治会館、公民館などの住民が利用できる建物の位置 （マンションのコミュニティールームや、空家、空き店舗、公園等）	公民館5カ所、集会所54カ所、自治会館5カ所、基幹集落センター2カ所、林業総合センター1カ所、ふれあい会館 運動公園2カ所、温泉施設2カ所 福祉センター、保健センター、授産施設
自治会館や 公民館の状況	<ul style="list-style-type: none"> 活用状況 空き状況 利用料金（冷暖房費含め） 鍵の管理方法 利用条件 自治会館・集会所の利用料：28,580円（指定管理者が定める） 公民館（蔵木、朝倉、七日市）利用料： 8:00～17:00 集会所990円、その他500円 17:00～22:00 集会所1,970円、その他990円
公的な老人施設の 利用状況	<ul style="list-style-type: none"> 利用状況 行事や教室の開催内容 施設職員が考える課題 デイサービスセンター 3カ所 （介護度が軽い方は、入浴目的での利用の方も多い） 特別養護老人ホーム 2カ所 養護老人ホーム 1カ所 認知症高齢者グループホーム 1カ所
その他活用出来そうな施設の状況	旧高尻保育所、平成館跡地、水源会館、七日市バス停待合室
コミュニティバス等の移動手段の状況	石見交通バス（広島-益田間）、岩国市営バス（六日市-錦町駅間）、六日市交通バス、柿木スクールバス、タクシー2社

地域資源（場所・移動手段）を整理した結果について自由に記入して下さい。

・利用できる施設は比較的多いが、使用料が必要な場所も多い。施設によっては、「地区住民が使用する場合には無料」「行政が依頼したものは無料」等の決め事がある。
 ・公共交通機関はバスしかなく、便も多くはない。車を持たない高齢者は、移動手段に困っている。遠方への移動は、送迎が無いと困難な方も多い。

4. 行政課題の整理



4. 行政課題の整理	
第6期介護保険事業計画等、各自治体の計画の中で介護予防や地域づくりがどのように記載されているか	
これまでの介護予防や地域づくりの取組み状況、関連事業の実施状況	<ul style="list-style-type: none"> ・一次予防事業：7種の教室を実施中（運動関連を中心に実施中） ・二次予防事業：2種の教室を実施中 ・H26度より、認知症予防にも重点的に取り組み中。認知症予防のための自主グループ育成に、10月頃より取り組む予定。
担当者として考える地域づくりの課題	<ul style="list-style-type: none"> ・介護予防教室に参加する方は増加傾向だが、受け身的。行政側も、これまで住民主体の組織づくりや人材育成の面の意識が低かった。意識改革が必要。 ・地区活動の核となる人材が不足しているため、育成が必要。
他部門（衛生部門等）の担当者が考える地域づくりの課題	<ul style="list-style-type: none"> ・核の一つとなる公民館の組織体制が弱い。 ・地区活動の担い手不足（リーダーの高齢化も進んでいる） ・住民とともに地域の課題を考え、共有していくことが必要。
地域包括支援センターの活動状況	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の中でどのような活動を展開しているか（通いの場、見守り体制等） ・住民からの相談内容、相談件数の推移 ・地域包括支援センター職員が考える
地域ケア会議等個別事例の検討の中から浮かび上がった地域の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・H26.10月の発足に向け、準備中。
高齢者向けアンケート等の結果	<ul style="list-style-type: none"> ・第5期介護予防事業計画中は、毎年日常生活圏域ニーズ調査を実施。今年度は、10月からの実施に向け準備中。 ・H25度 二次予防対象者について、他の項目は減少傾向だが、うつ傾向の方は増加がみられた。

行政課題を整理した結果、把握できた地域全体の課題・ニーズについて自由に記入して下さい。

- ・健康や介護予防に関するデータや課題について、住民とともに共有する場を持ってきていない。ともに考え、行動していくために、一緒に課題の整理や今後に向けて話し合っていく場を持つことが必要。
- ・マンパワーの不足（行政、社協、地域のリーダーのいずれも）。今後の活動を担っていく人材の育成が必要。
- ・教室に参加していない人、ニーズ調査の返送が無い方等、より支援が必要な方を把握できていない可能性がある。

II 戦略策定

「I 地域診断」で整理した情報を基に、住民運営の通いの場の立ち上げについて具体的な戦略を策定しましょう。
 「II 戦略策定」は本モデル事業の報告書に掲載予定です。都道府県研修・現地支援終了後サイボウズへの掲載をお願いします

1. 戦略の全体像

Point まずは全体像を整理しましょう。





ビジョン1 ※長期的な視点で、どのような地域を目指すのか整理する。

- 地域住民のニーズに合っているか
- 地域の行政課題に合っているか

・介護予防や認知症予防に対する高齢者の関心は高まっている。より積極的に介護予防・認知症予防に取り組む住民の増加を目指し、新規要介護認定者の増加抑制、要介護状態の悪化予防、健康寿命の延伸を図る。
 ・歩いて行ける距離で、気安い仲間と、気軽に集える住民運営の場を充実させる。

ビジョン2 ※ビジョン1を踏まえ、地域でどのように通いの場を充実していくか整理する。

- ビジョン1に向かっている内容か
- 第6期介護保険事業計画と整合がはかれているか
- 市町村全域で、高齢者が容易に通える範囲に通いの場を展開する事を見据えているか
- 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事を見据えているか

H26年度 (モデル事業) 	●モデル地区において、自主グループ(1カ所)の立ち上げを目指す。 ・モデル地区を決定し、活動を開始する。 ・モデル地区以外のサロン等、高齢者が多数集まる場において、今後の介護保険制度の流れや集いの場の必要性等について説明・意見交換会を開催し、関係職員および住民の意識を高めていく。
H27年度 	●モデル事業での成果や課題を活かし、町全域への普及を目指す取組み ・サロンリーダーへの研修 ・サポーター養成研修 ・実施個所の増加を目指す(目標3~5カ所程度)
H28年度 	●町全域への普及を目指す取組み ・サポーター養成研修 ・実施サロン同士の活動交流会 ・実施個所の増加を目指す(目標7~10カ所程度)
最終目標 	●町全域への活動の波及(実施個所の増加を目指す:目標12~15カ所程度) ●H29年4月~新しい総合事業のスタート、高齢者の集いの場のひとつとして機能(元気高齢者、虚弱な高齢者等を分け隔てることなく、気軽に集える場として活動を展開)

モデル事業の概要 ※ビジョン1・2を踏まえ、今年度実施する内容について整理する。

- 本年度は何を重視するか
 - 具体的に何を行うのか(新規に行うことは何か、既存資源・事業の活用をするのか等)
- ※枠内におさまる程度にまとめ、詳細は「2. 住民のやりたい!を引き出すための戦略策定」に記載する。

・モデル地区において、住民運営の集いの場の重要性について理解していただき、いきいき百歳体操に取り組む住民グループを立ち上げる。(目標1カ所)
 ・グループ立ち上げを通じて、関係職員がノウハウを学ぶとともに、住民の介護予防や自主運営のグループの重要性等についての意識を高める。
 ・高齢者が集まる場において、いきいき百歳体操のPRを行う。
 ・新しい総合事業への移行を見据え、デイサービスセンターにおいても、いきいき百歳体操を取り入れる方向で検討を進める。

2. 住民のやりたい！を引き出すための戦略策定

Point モデル事業で実施する具体的な内容を整理しましょう。

2-1. 住民のやりたい！を引き出すための戦略策定 (視点の例)		
行政内での意思統一を図る	<input type="checkbox"/> 行政内で誰を（課、職種等）を巻き込むか	保健福祉課（保健師、介護保険担当等の事務職） 社会福祉協議会（在宅福祉部、地域包括支援センター等）
住民に対して伝える情報の整理	<input type="checkbox"/> 伝える情報は何か ・地域の現状 ・介護予防の必要性 <input type="checkbox"/> わかりやすく伝えるためにどのような工夫をするか	・吉賀町の現状（人口、高齢者数、今後の人口推移、要介護状態になった理由等） ・介護保険制度改正の流れ、住民パワーの重要性 ・週に1回集い、いきいき百歳体操に取り組むことで得られる運動の効果 ・パワーポイント等での資料作成、高知市さん作成のDVDの活用
普及啓発の計画	<input type="checkbox"/> いつ <input type="checkbox"/> 誰に、どのような場で <input type="checkbox"/> どのような方法で	・9月26日 モデル地区候補のサロンリーダーへの打診 ・10月初旬 モデル地区候補の自治会長への打診 ・10月20日 モデル地区候補のサロンでの説明会 ・11月頃 事業開始
その他		

2-2. 支援体制（共通のルール）の整理 (視点の例)		
共通ルール・継続的なフォローの方法	<input type="checkbox"/> 行政として支援する内容は何か <input type="checkbox"/> 支援する側の共通ルールとして何を設定するか ・立ち上げ支援の回数 ・誰が支援するのか ・名簿管理 等	・初回介入時および3カ月後の効果測定（ビデオ撮影も実施） ・初回4回目までは、役場保健師や包括職員が入り、共に実施。 ・5回目からは、基本的には住民主体での実施とする。 ・鍾は、平成26年度中は貸出。その後については今後検討。 ・会場使用料が発生する場合は、参加者負担または自治会へ相談してみる。
事業評価の方法	<input type="checkbox"/> 評価方法 ・体力測定等	・体力測定（握力、開眼片足立ち、ファンクショナルリーチ、座位体前屈、TUG、2分間足踏み、椅子からの立ち上がり等） ・主観的評価 ・E-SAS など
その他		

2-3. 通いの場充実計画 (視点の例)		
モデルとなる通いの場の位置づけ	↓ Yesの場合 <input type="checkbox"/> モデルとなる通いの場はどこにするか <input type="checkbox"/> モデルとなる通いの場で何を行うか <input type="checkbox"/> モデルとなる通いの場を今後の展開にどう活かすのか	・実施個所は、現在調整中（H26. 9. 26現在） ・実施内容：いきいき百歳体操 ・新しい総合事業への移行に向け、住民運営の集いの場の充実を目指す。今年度の取組を通じての成果と課題を活かし、平成27年度以降、町全域で同様の活動を行う集いの場の普及を目指す。
その他		

かわら版

地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業 ワークシート

■ 都道府県名

広島県

■ 市町村名

北広島町

■ 担当部局課名

保健課

I 地域診断

「I 地域診断」では必ずしも全ての項目を埋める必要性はありません。

1. と4. は戦略策定前に、2. と3. は年間を通して地域を見る視点としてご活用下さい。

1. 既存データの整理



「見える化」システム等を用いて、全国や都道府県との比較や、経年変化も見てみましょう。

1-1. 既存データの整理		(時点)		(範囲※1)	見える化※2で把握できるデータ
高齢者人口	19,685	人	H26年3月末	北広島町全体	○
内) 後期高齢者人口	4,276	人	H26年3月末	北広島町全体	○
将来推計人口		人		北広島町全体	○
高齢化率	35.5	%	H26年3月末	北広島町全体	○
健康寿命	男性77.22 女性83.40	歳	H22年度	北広島町全体	
要介護認定者数	1,617	人	H26年4月末	北広島町全体	○
内) 新規認定者数	421	人	H25年度	北広島町全体	
認定率	23.2	%	H26年4月末	北広島町全体	○
第1号被保険者1人当たり保険給付月額	29,577	円		北広島町全体	○
第1号保険料月額	5,580	円	第5期事業計画	北広島町全体	○
健診受診率	42.3	%	H25年度特定健診	北広島町全体	
介護保険給付費	24億8千万	円	H25年度	北広島町全体	
基本チェックリスト実施者	41.1	%	H25年度	北広島町全体	
二次予防事業参加者	4.8	%	H25年度	北広島町全体	

※1：市町村全体の数値か、日常生活圏域の数値かなど、データの範囲について記入して下さい。

※2：地域包括ケア「見える化」システム (URL : <http://mieruka.mhlw.go.jp/>) については、各市町村の介護予防主管課へID・パスワードを付与しています。

見つからない場合は、ヘルプデスク (mieruka-help@ncsx.co.jp) に問い合わせして下さい。

1-2. 介護予防に資する住民運営の通いの場の展開状況※3											
通いの場の箇所数	開催頻度	体操の実施								計	
		毎回実施		不定期に実施		未実施		把握していない			
	週1回以上	10	箇所		箇所		箇所		箇所	10	箇所
	月2回以上4回未満	1	箇所		箇所		箇所		箇所	1	箇所
	月1回以上2回未満	3	箇所		箇所		箇所		箇所	3	箇所
	把握していない	0	箇所	119	箇所		箇所		箇所	119	箇所
	計	14	箇所	119	箇所	0	箇所	0	箇所	133	箇所

参加者実人数	男性		女性		計		
	65歳以上75歳未満	2	人	64	人	66	人
	75歳以上	3	人	66	人	69	人
	計	5	人	130	人	135	人

※3：H26年2月に情報提供しました、介護予防事業実施状況調査（平成25年度実施分）の特別調査の内容です。

データを整理した結果、把握できた地域の特性について記入して下さい。

・人口は減少するが、75歳以上の後期高齢者が今後増加すると予測される。・高齢化率は、地域によっては40%を超している。・要介護認定率は年々微増。認定者は、9割以上が75歳以上である。・要介護2以上が6割である。・介護保険給付費は年々増加しH18年度からでは、5億2千万円増加。保険料も第3期事業計画時に比べ、1,200円増加。・二次予防事業参加者は高齢者人口の約5%であり二次予防事業対象者の事業参加率も高い。・健康寿命は男性が県内でも低位である。

2. 地域資源の整理（人・組織）



日々の地区活動において住民の方と関わる時にこれらの視点を持って関わり、関係性を築きながら把握していきましょう。

2. 地域資源の整理 (視点の例)		
自治会の活動状況	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の中でどのような活動を展開しているのか ・自治会の役員からみた困りごと ・役所内の自治会担当職員が考える課題 ・地域の裏事情をよく知っている人は誰か 	<ul style="list-style-type: none"> ・旧町単位の地域づくり協議会(自治振興会)が主体となり、地域特性に併せた活動を行っている。 ・支所機能の強化に併せ、地域の活性化のサポート役として、4地域に集落支援員を配置し、集落の維持活性化に取り組んでいる。
民生委員の活動状況	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の中でどのような活動を展開しているのか ・民生委員からみた困りごと ・民生委員事務局担当者が考える課題 ・民生委員の中のキーパーソンは誰か 	<ul style="list-style-type: none"> ・一人暮らし巡回相談員(民生委員)が、週1回程度、地域の一人暮らし及び高齢者世帯の訪問をしている。 ・独居、夫婦二人暮らしが増えている。家族が遠方のため連絡が取りにくい人が増えている。認知症があり独居の生活をしている人の支援で悩むことが多くなっている。
老人クラブの活動状況	<ul style="list-style-type: none"> ・活動参加状況（加入者数、加入率等） ・活動内容 ・老人クラブ役員からみた困りごと ・老人クラブ事務局担当者が考える課題 	<ul style="list-style-type: none"> ・平成25年度クラブ会員は、2,732人であるが、新規加入者が減っている。会員の高齢化が進み、クラブ活動が維持できなくなりつつある。 ・清掃活動やつつどいなど、定例的に活動している。
社会福祉協議会の活動状況	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の中でどのような活動を展開しているのか ・社協関係者からみた地域づくり関係の困りごと ・社協関係者の中の地域づくり関係のキーパーソンは誰か 	<ul style="list-style-type: none"> ・H26年8月に社協の組織編成をし「よろず相談室」を設置し、コミュニティソーシャルワーカーを配置し互助の推進を図る。キーパーソンは、コミュニティソーシャルワーカーとなる。
ボランティア（団体・個人）の活動状況	<ul style="list-style-type: none"> ・既存事業の中でどのようなボランティアを育成しているか ・育成したボランティアの活動状況 	<ul style="list-style-type: none"> ・食の確保のために、配食ボランティアが、週1回～3回の弁当を低価格で配食している。延べ12,167食の配食を調理ボランティア、配達ボランティアが支えている。・お元気サポーター養成講座を受講した人が、ボランティアとして、介護予防教室に参加している。
NPO等地域で活動している団体の活動状況		<ul style="list-style-type: none"> ・西中国山地自然史研究会が、生物多様性の保全に取り組んでいる。
社会教育（生涯学習や生涯スポーツ等）関係の活動状況		<ul style="list-style-type: none"> ・総合型スポーツクラブを中心にからだづくり、運動普及に取り組んでいる。 ・H26年10月に温水プールが開所となるので、プールを活用した介護予防・健康づくりを推進していく予定。
その他		<ul style="list-style-type: none"> ・芸北支所では、支所提案型事業として、薪を活かした豊かな暮らしを提案する「薪活」に力を入れ地域と一緒に取り組んでいる。

地域資源（人・組織）を整理した結果について自由に記入して下さい。

・地域の維持・活性化に向け、各課がそれぞれのカラーを出し、地域を巻き込み、協働で取り組んでいる。
 ・福祉課が主体となり、H25年度に芸北地域で区長からの聞き取り調査を実施し、26年度は、地域支え合い活動のモデル集落にコーディネーターを配置し、集落の力の再発見と集落の魅力を発信する取り組みを実施中。

3. 地域資源の整理（場所・移動手段）



高齢者が集える場所として、どのようなところが考え得るか。

3. 地域資源の整理（場所・移動手段） （視点の例）	
自治会館、公民館などの住民が利用できる建物の位置 （マンションのコミュニティールームや、空家、空き店舗、公園等）	集会所やコミュニティセンターが整備されている。地域住民の管理となっている。・サロンやミニディや地域の集まりは、歩いて行ける集会所で行われている。・敬老会等地域の大きな行事は、小学校区程度にある比較的大きな施設（センター等）で行われている。
自治会館や 公民館の状況	<ul style="list-style-type: none"> ・活用状況 ・空き状況 ・利用料金（冷暖房費含め） ・鍵の管理方法 ・利用条件 ・公民館等は指定管理もあり、条例により施設利用料金が決まっている。・自治会館等の活用は地域によって違うが、地域の集会、催しで利用している。
公的な老人施設の利用状況	<ul style="list-style-type: none"> ・利用状況 ・行事や教室の開催内容 ・施設職員が考える課題
その他活用出来そうな施設の状況	・空き家はあるが、交通の便を考えると、気軽には利用はできない。
コミュニティバス等の移動手段の状況	・デマンドバス（ホープバス、ホープタクシー）の利用が可能であるが、旧町単位での乗り継ぎや便数の面で地域によっては不便である。

地域資源（場所・移動手段）を整理した結果について自由に記入して下さい。

- ・地域特性とし、近所が遠く、交通の便も悪い。
- ・地域によっては、高速バスは、1時間に1本は市内へ行けるため便利である。
- ・バスの利用には不便も感じるため、高齢になっても自家用車を手放さない人が多い。

4. 行政課題の整理



4. 行政課題の整理	
第6期介護保険事業計画等、各自治体の計画の中で介護予防や地域づくりがどのように記載されているか	・長期総合計画等では地域の維持、活性化が課題であり、企画課等各課で取り組んでいる。・介護保険給付費、医療費が増加していることや人口の減少と高齢化から、高齢になっても元気で生活できるから作り、お互いに支えあえる地域づくりが急務と明記している。
これまでの介護予防や地域づくりの取組み状況、関連事業の実施状況	・一次・二次予防事業の展開で、介護保険の新規申請時に要支援の人は県平均に比べ低率であった。・健康づくり事業や介護予防事業を行政主体で実施しているが、住民主体での自主的な集い・自主組織にはつながらないのが現状である。
担当者として考える地域づくりの課題	・行政が声をかける間は、教室が継続するが、手を放すと消えてしまう。「おんぶにだっこ」状態に行政も住民も流れていた。・介護保険サービスのすき間を埋める見守りや声掛けが必要となっている。
他部門（衛生部門等）の担当者が考える地域づくりの課題	・元気づくり推進事業を25年度から展開しているが、今後継続した事業となり住民主体の取り組みになるようにと思う。
地域包括支援センターの活動状況	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の中でどのような活動を展開しているか（通いの場、見守り体制等） ・住民からの相談内容、相談件数の推移 ・地域包括支援センター職員が考える
地域ケア会議等個別事例の検討の中から浮かび上がった地域の課題	・相談・訪問件数は年々増加しており、包括の職員だけでは、対応が難しくなっている。・民生委員や介護サービス事業所、病院との連携は密に取っている。・サロンや老人クラブの集まりに出向き、包括の紹介や健康教育を行っている。
高齢者向けアンケート等の結果	・介護サービス利用だけでは、地域での在宅生活は難しい。サービスの隙間を埋める支援が必要である。・独居の人の見守りにも限界がある。家族が疎遠な人が増え、地域の負担は増えている。・冬期の雪の問題。除雪の費用、サービス利用の制限・支えるマンパワーの不足。
	・「可能な限り、自宅で暮らしたいが、常に介護が必要な場合には、施設等に入所することもやむをえない」と回答した人が、5割となっている。

行政課題を整理した結果、把握できた地域全体の課題・ニーズについて自由に記入して下さい。

- ・福祉課が主体となり、今年度は、新聞販売、郵便局等と協定を結び、地域の見守りネットを整備する予定。
- ・銀行、JA、ヤクルトと言った高齢者に直接接する機関との連携を強くすることが必要。
- ・サービスの隙間を埋める地域の見守りや互助が必要。・国民年金のみの生活で、経済的に苦しい高齢者も多い。
- ・70代は地域では若者であり、地域の主たる担い手となっている。

II 戦略策定

「I 地域診断」で整理した情報を基に、住民運営の通いの場の立ち上げについて具体的な戦略を策定しましょう。
 「II 戦略策定」は本モデル事業の報告書に掲載予定です。都道府県研修・現地支援終了後サイボウズへの掲載をお願いします

1. 戦略の全体像

Point まずは全体像を整理しましょう。





ビジョン1 ※長期的な視点で、どのような地域を目指すのか整理する。

- 地域住民のニーズに合っているか
- 地域の行政課題に合っているか

北広島町の人口は年々減少しており、高齢者を支える世代も減少している。また、健康寿命は県平均より低く、介護保険認定率は、22.8%を超える状況にある。行政主体の取り組みだけでは、今後、団塊の世代が75歳に達する時には介護給付費や保険料の上昇が危惧されるとともに、地域での対応が困難となり自助力も限界となる。そのため、住民自らが主体的に、地域の中で、積極的、かつ継続的に健康づくりに取り組む共助力を高めていくことが重要であり、そのための体制づくりが急務となっている。そこで、住民自らが、主体的に健康づくりを実践できる仕組みづくりを行い、住民の元気づくりと、併せて地域コミュニティの活性化を目指す。

ビジョン2 ※ビジョン1を踏まえ、地域でどのように通いの場を充実していくか整理する。

- ビジョン1に向かっている内容か
- 第6期介護保険事業計画と整合がはかれているか
- 市町村全域で、高齢者が容易に通える範囲に通いの場を展開する事を見据えているか
- 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事を見据えているか

H26年度 (モデル事業)	 <p>○現在事業展開している元気推進事業の評価方法を検討し住民主体で継続した通いの場になるように支援する。・評価方法として、①現在参加している人の医療費分析データをとる。②事前事後の健康観等のアンケート分析③町内の通いの場(体操を実施している場)を地図におとす。④町内の集会所・自治会館を把握する。④途中で参加しなくなった人の理由を把握する。 ○歩いて行ける所での実施に向け地域住民に介護予防の大切さを伝える。・ケーブルテレビを活用し町民に周知する。</p>
H27年度	 <p>○住民自身から「やりたい」と手を挙げてもらったところで通いの場をつくる。前期6か所、後期6か所。 ○事業の評価を行い、住民へ伝える。評価として①介護保険新規申請の理由の把握。②医療費分析、健診受診結果等継続したデータを把握する。 ○元気リーダーのフォロー体制を強化し通いの場が継続できるよう支援する。</p>
H28年度	 <p>○住民自身から「やりたい」と手を挙げてもらったところで通いの場をつくる。前期6か所、後期6か所。 ○事業の評価を行い、住民へ伝える。評価として①介護保険新規申請の理由の把握。②医療費分析、健診受診結果等継続したデータを把握する。 ○元気リーダーのフォロー体制を強化し通いの場が継続できるよう支援する。</p>
最終目標	 <p>○H29年度に、元気づくり事業実施の通いの場を町内で50か所。参加率(40歳上)を人口の1割に。 ○継続した事業評価を行い、地域住民に伝える。</p>

モデル事業の概要 ※ビジョン1・2を踏まえ、今年度実施する内容について整理する。

- 本年度は何を重視するか
 - 具体的に何を行うのか(新規に行うことは何か、既存資源・事業の活用をするのか等)
- ※枠内におさまる程度にまとめ、詳細は「2. 住民のやりたい!を引き出すための戦略策定」に記載する。

・地域住民に介護予防、健康づくりにについて周知し、元気づくり事業の効果等を伝える。なぜ、必要か、通いの場での運動の必要性などを伝える。
 ・元気づくり事業の評価を行う。医療費、健診結果、介護保険申請結果等から客観的なデータを把握する。
 ・地域の集会所、自治会館の場所、数を把握し、自主的な通いの場を地図に落とす(サロン、グランドゴルフ、ゲートボール、自彊術等)

2. 住民のやりたい！を引き出すための戦略策定

Point モデル事業で実施する具体的な内容を整理しましょう。

2-1. 住民のやりたい！を引き出すための戦略策定 (視点の例)		
行政内での意思統一を図る	<input type="checkbox"/> 行政内で誰を（課、職種等）を巻き込むか	<ul style="list-style-type: none"> ・保健課 健康増進係 保健師、地域介護係 保健師 ・福祉課 福祉係（地域支えあい活動の担当者） ・企画課（集落支援員の担当者）
住民に対して伝える情報の整理	<input type="checkbox"/> 伝える情報は何か <ul style="list-style-type: none"> ・地域の現状 ・介護予防の必要性 <input type="checkbox"/> わかりやすく伝えるためにどのような工夫をするか	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の現状、介護保険の現状、介護予防の必要性 ・元気づくり推進事業の効果 ○ケーブルテレビで実際に行っている元気づくり推進事業を取材してもらい、放映する。 ○データ等の数値を入れた資料を作成し、「一目見て」わかる納得できる伝え方を工夫する。
普及啓発の計画	<input type="checkbox"/> いつ <input type="checkbox"/> 誰に、どのような場で <input type="checkbox"/> どのような方法で	<ul style="list-style-type: none"> ・地域のサロン、女性会、高齢者学級等で介護予防の大切さを伝える。(不定期) ・きたひろネット放映(ケーブルテレビ)(9月以降) 9月1日元気リーダー研修会、9月～地域の元気づくり推進事業を行っている集会所の取材と放映
その他	/	

2-2. 支援体制（共通のルール）の整理 (視点の例)		
共通ルール・継続的なフォローの方法	<input type="checkbox"/> 行政として支援する内容は何か <input type="checkbox"/> 支援する側の共通ルールとして何を設定するか <ul style="list-style-type: none"> ・立ち上げ支援の回数 ・誰が支援するのか ・名簿管理 等 	<ul style="list-style-type: none"> ・委託しているどんぐり財団(町内の総合型スポーツクラブ)と共同し事業を展開するため、どんぐり財団との情報共有と意思の相互伝達を継続する。・行政は、参加者の状況について適宜報告を受け中断者へのフォローを行う。 ○H29年度末までの目標数値を設定する。月1回程度方向性の確認や現状についての報告会を開催する。・参加者名簿は委託先が管理するが、毎月実績報告と合わせて参加者を把握する。
事業評価の方法	<input type="checkbox"/> 評価方法 <ul style="list-style-type: none"> ・体力測定等 	<ul style="list-style-type: none"> ○事前・事後のアンケート: 主体的健康観、地域の活性化観等 ○客観的データ: 医療費、健診結果、介護保険新規申請の状況
その他	/	

2-3. 通いの場充実計画 (視点の例)		
モデルとなる通いの場の位置づけ	↓ Yesの場合 <input type="checkbox"/> モデルとなる通いの場はどこにするか <input type="checkbox"/> モデルとなる通いの場で何を行うか <input type="checkbox"/> モデルとなる通いの場を今後の展開にどう活かすのか	<input type="checkbox"/> モデル事業で、通いの場の評価について検討する。通いの場を継続した効果、継続していく要因等を見える化する。
その他	/	



かわら版

第 5 号
平成 26 年 11 月 10 日

- 第 5 号では 10 月に開催された第 3 回アドバイザー合同会議の様子をご紹介します。
- また、付録として熊本県錦町のご担当者が作成した住民の皆さまを対象としたプレゼンテーション資料をご紹介します。ご参考になれば幸いです。

第 3 回アドバイザー合同会議の様子

10 月 10 日（金）13 時より、地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業（以下、モデル事業）の第 3 回アドバイザー合同会議が行われました。

はじめに、当モデル事業の半年間の進捗状況について報告がありました。

次に、アドバイザー合同会議では初の試みである職種別グループワーク①が行われました。立場や役割により抱えている課題は異なるので、広域アドバイザーをファシリテーターとして、都道府県担当者（技術職）、都道府県担当者（行政職）、都道府県密着アドバイザーの 3 つのグループで、自由な意見交換が行われました。



グループワークの様子

モデル事業が開始して半年が経ち、また、介護予防・生活支援総合事業への移行や第 6 期介護保険事業計画策定に向けて、それぞれの立場で課題に直面している時期でもあり、各グループで活発な意見が飛び交っていました。主な議論の内容は表 1 のとおりです。

表 1 グループワーク①での主な議題

都道府県担当者（技術職）	都道府県担当者（行政職）	都道府県密着アドバイザー
<ul style="list-style-type: none"> ➢ リハ職との連携について ➢ アドバイザーの役割について ➢ 市町村内部の連携について ➢ 地域診断について ➢ 予算（通いの場で使用する物品等）について 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ ご当地体操の評価方法について ➢ 進捗について ➢ おもりの準備 ➢ 地域診断について ➢ 予算（事業費（アドバイザーへの謝金等））について 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ リハ職との連携について ➢ アドバイザーの役割について／AD・都道府県担当者・市町村との連携について ➢ いきいき百歳体操の評価方法について ➢ ご当地体操との兼合いについて ➢ 住民への支援の仕方について ➢ 地域診断について ➢ 予算（通いの場で使用する物品等）について

多くのグループで共通の悩みとしてあげられていたのは「ご当地体操の扱い」についてでした。

「ご当地体操」に対するアドバイザーの見解としては、「エビデンスに基づく体操として評価が高く、高知市、総社市で実施されている『いきいき百歳体操』はおすすりめではあるが、各地域にあるご当地体操でもかまわない。ただし、評価の仕組みは必要。」とのことでした。ただ、ご当地体操はエビデンスのないものが多く、

一方でご当地体操は既に地域住民が取り組んでいるものであり、このモデル事業の中でどのように転換するかが大きな悩みとしてあげられていました。解決方法は様々ありますが、まずは「『いきいき百歳体操』をする通いの場を一つ新たに立ち上げる」という方法もあげられていました。

各都道府県で行われた研修会では市町村の参加率にはばらつきがあり、今後、モデル事業に参加していない市町村にどう火をつけていくかが来年度への課題という都道府県担当者もいらっしゃいました。アドバイザーからは、現場の市町村職員がやる気になるかどうかは、熱をもって取り組むこと、自分たちの問題として認識していただくことが重要であるとのことがありました。

続いて、グループワーク②として、地域ブロック毎のグループに分かれ、今後の半年間に具体的にどのように取り組んでいくかを中心に話し合いが行われました。グループディスカッション後は、話し合われた内容の発表が行われ、「通いの場」の立ち上げが進んでいる都道府県もありました。

その後、岩手県保健福祉部長寿社会課の佐藤主任主査より「岩手県におけるリハ専門職との連携について」と題して実践報告が、また、厚生労働省老健局老人保健課の鶴田課長補佐より「地域包括ケアシステムの構築に向けて—これからの介護予防—」と題して行政説明が行われました。

全国会議は今回で3回目となりました。回が進む毎にディスカッションの深まりが増し、特に今回は会議開始の前に、アドバイザー、都道府県担当者の皆さまが活発に意見交換をされている姿がとても印象に残りました。



アドバイザー's view

第3回アドバイザー合同会議は、今後の介護予防の全国展開に非常に有益だったと思います。第一に、モデル事業実施の都道府県の担当者の目が、前回までの戸惑ったうつろなものから、何かをつかんだ自信のようなものになっていました。グループワークも具体的にどう進めるかの実際的な内容となり、都道府県の格差はあるものの可能性を強く感じさせる話し合いが行われました。オブザーバー参加のモデル事業未実施都道府県の担当者にも、是非取り組みたいという熱気が感じられました。第二に、厚生労働省の鶴田課長補佐が、今までの介護予防の課題について踏み込んでコメントしてくれたことです。国の施策を国の担当者が正直に総括するのは本当に難しい事ですが、あえて失敗した面がある事を認めて、だから大幅な発想の転換が必要であることを語ってもらったことは、参加した都道府県担当者的にわだかまりを払拭させ、国と地方自治体が協働して、介護予防に取り組む雰囲気を実感するものになりました。

話は変わりますが、老健局は、「高齢者の地域におけるリハビリテーションの新たなあり方検討会」を進めており、第6期介護保険事業計画における介護保険事業のあり方を見直す努力をしています。その場合にも介護保険のリハビリテーションからの卒業の議論をした時に、いつも「卒業してどこに行くの」という課題が出されます。その答えが、今我々が取り組んでいる「住民主体の介護予防活動」であることは、明らかです。我々が取り組むモデル事業が成功しなければ、この課題は解決しないとつくづく感じています。私は、これまでの介護保険による受け身サービスから、高齢者の主体性を尊重した地域の社会参加に結びつける可能性のある「介護予防」へと切り替えることこそが、日本の超高齢社会を救う切り札の一つだと確信をしています。今年度も、後5ヶ月を切っています。残りの時間を有効に使って、新しい「介護予防の活動の波」を全国に広めましょう。

委員長 柳 尚夫

今月のサイボウズ

今月の Best of Cybozu は、

☆ 事業の進捗状況について@熊本県錦町 【九州ブロック掲示板】

☆ 来年度事業を行おうとする市町村への情報提供（主に予算） 【アドバイザー掲示板】

の2点についてご紹介いたします。

熊本県錦町の住民の方へのプレゼンテーションに関するやりとりです。プレゼンテーションに関して悩んでいらっしゃる皆さまの参考になるのではないのでしょうか。



Q： 今月より町内全地区を対象に介護予防検診（各地区を訪問し簡易測定会を実施する事業）を実施しており、併せて当モデル事業のプレゼンテーションを実施しております。
現在8地区にプレゼンを実施しましたが、1ヶ所「是非やりたい」というお声をいただいております。全26地区あり11月19日までと長丁場ですが、身を削り馬車馬のように頑張る所存です。
プレゼン資料について説明が不足している点やアドバイス等ありましたらご意見いただけると助かります。宜しくお願い致します。
(錦町担当者)

- **広域 AD**：ご担当者さまがこの資料を楽しく作られている姿が目に見えます。頑張っておられますね。
ご担当者さまの熱意が伝わって、「ぜひやりたい！」地区が出てきたことは、とても素晴らしい！やりましたね!(^^)! 住民が主体となっていくことを目指して、いいですね。
ところで、体操は、どうされますか？いきいき百歳体操ですか？それとも、クマ研さんの開発されたうきうき体操ですか？ 1ヶ所「ぜひやりたい！」と言われた地区はモデルとして、効果がすでに立証されている高知市の「いきいき百歳体操」でやるのもいいかと思いましたが…。そして、そのご当地ビフォー&アフターを動画にし、確実に広めていくことも一つかなと思いました。
- **錦町担当者**：資料はシンプルに、後は話術でやる気を引き出せればと考え、多くは言葉を入れませんでした。
運動プログラムについては、「いきいき百歳体操」が出来ればいいのですが、椅子や道具の確保が出来ないことを想定し、椅子や道具を使わなくても効果が出るような運動プログラムをお願いしようかと考えています。
ご当地ビフォー&アフターの動画については、当初から構想としてあったので、1ヶ所に絞って実現できるようにしたいと考えています。
- **密着 AD**：高齢者の未来に目を向け、具体的な目標を確認する方法は有効だと思います。ただ、年をとった先に必ず誰もが迎える老いや死があることも事実です。介護予防は自立の期間を長くし、要介護の状態の時間を短くすることを強調することだと思います。老いのどの段階でも誰かのために何か役立てられることがあることもちょっとだけ、追加してください。



Q： 来年度の事業にモデル市町村として手を挙げるにあたって、予算要求の段階でこのような予算が積んであったらということの情報提供したらよいという御意見がありました。
具体的に、概ねこんな費目にこれくらいの予算があると動けるといいうのを、各地の例として情報提供いただけないでしょうか。

- **広域 AD①**：
具体的なことは実施内容により異なると思いますが、個人的な意見として以下の項目を挙げます。
 - ① おもり、バンドの予算
 - ② 現地支援の予算（旅費、日当、報償費等）
 - ③ 先進地視察予算
 - ④ プレゼン機器（パソコン、スピーカープロジェクター、持ち運び可能なスクリーン等）

- ⑤ 体力測定機器（筋力計、ストップウォッチ等）
- ⑥ 専門職（理学療法士・作業療法士等）のスタッフ確保予算

➤ **広域 AD②** :

もし、ご当地体操の作成から入るなら

- ① 体操の作成費用（プロに頼むと撮影費用など結構かかります。）
- ② 広報用にチラシ、ポスターの印刷費
- ③ 出席簿などを配布するならその消耗品費
- ④ 血圧計（これは配布するよりも、個人で誰か持参してもらうこともありかと思います。）
- ⑦ 体操をやりたいグループがテレビ、DVD プレーヤーを確保できるまでの貸出用のテレビ、DVD プレーヤーがあると開始が早まります。

➤ **広域 AD③** :

- ① おもり、歌詞カード、個人ファイルなどの消耗品費
- ② インストラクターの保険料、賃金
- ③ パンフレット作成のための印刷製本費
- ④ リーダーさん等への連絡のための通信運搬費
- ⑤ 包括へ一次予防の委託料
- ⑥ ノート PC を説明会や定期訪問時に使用するので賃借料
- ⑦ リーダー交流会用の会場使用料

➤ **広域 AD④** :

- ① おもり、バンドの予算（1か所分）
例えば、6本入り 1870円×2(左右)×30人分×1.08=121,176円 +送料（大阪にある会社の場合）
- ② 消耗品：パンフレット、紙代、記録版など。A市の場合は、1か所につき10,000円くらい。
- ③ 会場費：説明会やPRなど含めて。
- ④ 現地支援の予算（旅費、日当、報償費等）
- ⑤ プレゼン機器（PCやプロジェクター）や体力測定機器（筋力計、ストップウォッチ等）は、介護予防をしている自治体の場合、もう購入していると思われるが、まだの場合は、プレゼン機器で25万円くらい？体力測定の機器は、握力計とストップウォッチだけなら5万円以内、他にデジタルの調剤体前屈などの機器も購入するなら10万円くらいは必要かな？
- ⑥ 先進地視察予算（必要な場合）
- ⑧ 専門職（理学療法士・作業療法士等）のスタッフ確保予算（必要な場合）

➤ **広域 AD⑤** :

- ① 重りの予算は広域 AD④氏のコメントをご参照ください。
- ② パンフレットなどは、自前印刷で十分です。
- ③ いかにプレゼンできるかが勝負です。そういった意味では、是非、自治体内で、住民の心を動かすプレゼン力をつける研修をされればいいかと思います。
- ④ 百聞は一見にしかず！！
現地を見た後は、自治体の保健師を中心として、自分達で汗をかくことが一番だと思います。

住民運営による通いの場充実に向けた取り組み方は市町村によって様々だと思いますので、地域の実情を踏まえた予算計上の参考にしてください。

各府県の研修会・現地支援開催状況

- 10月は、以下の市町で現地支援が行われました。
29日：えびの市（宮崎県），30日：小林市（宮崎県），31日：都城市（宮崎県）

サイボウズのアクセス状況

- いずれの地域でも掲示板を中心に活発な議論が展開されている様子です。事務局からも事務手続きなどの連絡を随時更新致しますので、引き続きチェックしていただければ幸いです。

＜今月のアクセス数＞

注）9月20日正午から10月20日正午までの集計です

東北	関東	中部	近畿	中国・四国	九州	全体
584	192	148	193	272	269	1,658

都道府県担当者掲示板を立ち上げました！

- 総合事業への移行を見据えながら本事業を発展的に実施していく要は、都道府県担当者の皆さまの戦略とコーディネート能力、そして地道な努力によると思います。より一層の横のつながり（相互扶助）が重要になると考え、都道府県担当者のための掲示板を立ち上げました。都道府県の担当者のみ使用・閲覧可能です。些細な悩み相談から、情報共有まで、是非ご活用ください。

11月の各地の予定

- 研修会
- 【長崎県】：11月12日
- 現地支援
- 【金沢市、かほく市、川北町、珠洲市（以上、石川県）】：11月12日
- 【名取市、白石市（以上、宮城県）】：11月20日
- 【南相馬市（福島県）】：11月25日
- 【三島町（福島県）】：11月26日
- 【市原市（千葉県）】：11月29日

事務局からのお知らせ

- 第2回都道府県介護予防担当者・アドバイザー合同会議
（2015年3月5日（木）開催予定）

- 次回は、モデル市町村の取り組みの様子をご紹介予定です。

【編集後記】

第3回アドバイザー合同会議が無事終わり、皆さまが活発な議論を展開している様子をうかがうことができ、事務局一同大変うれしく思っております。（あと半年頑張ろう！と近々事務局では懇親会を開催予定です。）
秋から本格化する現地支援についても引き続きご支援させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業事務局（株式会社三菱総合研究所）

担当：江沼、川邊、八巻

TEL：03-6705-6131（平日9：30～12：00，13：00～17：30）

E-mail：yobou2014@mri.co.jp

かわら版

地域でつくる元気なまち

～いつまでも元気で自立した生活を送るために～

熊本県 錦町

介護予防とは

- ・ 介護がいる状態になることの予防
- ・ 介護状態がより悪くならないための予防

みなさんにお聞きします

・どんな生活を送りたいですか？

・どんな自分になりたいですか？

家の事は
自分でしたい

自分の趣味
を楽しみたい

旅行にも
行きたい

地域の寄合
に参加したい

トイレに自分
でいけるよう
にしたい

孫の結婚式
に出たい

お風呂は自
分で入れるよ
うにしたい

つまり…

いつまでも元気で自立した生活を送りたい！！

そのためには何が必要か？

事例紹介

実施者：高知県高知市

事業名：いきいき百歳体操講座

内容：高齢者の健康を助ける4種類の運動(持久性・柔軟性・筋力づくり・バランス運動)を週2回の3ヶ月間実施。

対象者：67～96才の22名

ビフォーアフター(動画①)

5メートル歩行時間

96歳虚弱女性

前(9.2秒)



3ヶ月後(3.3秒)



ビフォーアフター(動画②)

タイムアップアンドゴー

前(27.4秒)



3ヶ月後(13秒)



これを錦町でもやります！！

ただし・・・

- ・最低週1回は集まって実施してもらいます。
- ・継続して行わないと効果が出ません。
- ・行政の支援も限界が来ます！
- ・住民の皆さんが主体となり、自分たちで実施してもらいます。

そのためには・・・

住民の皆さんのやる気



「この事業をやって元気なからだを維持したい！！」

やるかやらないかは皆さん次第です！

行政も微力ながら支援します

- 効果が出るような運動プログラムを提供します
- 最初の1ヶ月は運動の方法等を覚えてもらうために職員が運動の指導に入ります
- 体力測定により運動の効果があったかの評価を行います

最後になりますが・・・

なによりも 自分のからだのためです

ぜひご検討ください



かわら版

第 6 号
平成 26 年 12 月 12 日

- 第6号では、籠もりがちになる本格的な冬を目前にして、住民の「やりたい！」の声があがった福島県三島町および千葉県市原市の取り組みの様子をご紹介します。

福島県三島町の現地支援の様子

福島県三島町では、11月26日(水)に三島町町民センターにおいて、現地支援の一環として住民向け説明会を行い、地域住民の皆さまからたくさんの「やりたい！」という声を引き出しました。

地域住民の皆さまからの声があがるまでの道のりをご紹介します。事務職として第6期介護保険事業計画の作成担当でもある五十嵐さんの奮闘を想像しながらお読み下さい。



住民から「やりたい！」が湧きあがった瞬間

三島町は人口約1,800人の小さな町です。そのうち半分が高齢者でありながらも、サロンは町の全18地区中11地区で立ち上がっていたり、老人クラブが10地区で行われていたり、集まる機会はたくさんあり、住民の皆さんの活動はむしろ活発な町です。

今回のモデル事業へ参加の手をあげた理由は、そのサロンの運営者や老人クラブの地区ごとの役員の高齢化が進む一方で、後継者がいないという状態をどう解決していくかという視点からです。体操による介護予防の視点は薄かったところで、「週1回も集まるなんて無理じゃないか。」と考えていました。

その中で8月に開催された福島県のモデル事業研修会で広域アドバイザーの逢坂伸子先生の話聞き、住民のやる気を引き出す仕掛けについて伺い、この話を実際に三島町の皆さんが聞いたらやる気になるんじゃないかと考えました。

そして11月に住民向け説明会が実現しました。逢坂広域アドから住民の皆さんに対して体操教室を行い、その後に町が今後どのように進めていくかを我々がプレゼンするという流れで当日に臨みました。民生委員、保健推進委員、サロン運営者などの住民に声をかけ、会津地域の介護保険担当者も含めて当日は80名の参加者が集まりました。

しかし、開始30分前の逢坂広域アドとの打合せで「こんなんじゃダメ。」とプレゼン資料に駄目だしを頂き資料を修正することに。「住民にやってもらうんじゃない、住民に選択肢を与えること。やるかどうかは住民の選択。」という言葉に私たちは目から鱗が落ちる思いでした。私たちのプレゼンには住民がやることを前提にした文言が見受けられました。

プレゼン内容を直前に直して挑んだ教室では、見事に住民の「やりたい！」が溢れ出しました。逢坂広域アドからのお話で週2回の運動の必要性をしっかりと理解し、「元気でまっせ体操」の手軽さからこれなら私でもできるという声飛び交いました。現実的に、やりたいという方が2組、今まさに自分たちの力で集まろうとしています。

今後は、大東市に習い、住民のやる気を重視し、行政がいかにバックアップしながら体操を中心にした集いの場づくりの仕組みを整えていくかを考えていきたいと思ひます。



住民向け説明会の様子

三島町担当者 五十嵐 義展

直前までプレゼン資料を修正してバタバタと始まった説明会でしたが、見事に、住民の方から「やりたい」と手が挙がり、県担当者としても大変感動しました。行政側が意識を 180 度変えなければならないことを実感した現地支援でした。

この体験を県内の全市町村で共有するためにも、取組を広げていきたいと思っています。

福島県担当者 比佐野 加奈子



アドバイザー's view

三島町に到着して早々に町の担当者を集まっていたいただき、プレゼン資料の修正と住民への伝え方のアドバイスをさせていただきました。職員の方は何事が起ったのかと驚きと戸惑いでパニック状態だったと思います。しかし！！本番の住民向けのプレゼンでは、職員の方の思いがしっかり伝わり、『やりたい！』の手がたくさん挙がりました。『住民の力を信じる』ことができなければ地域づくりによる介護予防はできません。今回、三島町の職員の方たちはこの意味を実感できたのではないのでしょうか。

これからが本番です。頑張り！三島町！！

広域アドバイザー 逢坂 伸子

先駆的に実践している広域アドバイザーからの直前のアドバイスが、魔法となりました。市町村行政から住民へのプレゼン力が、これまで慢性化していたものから一新するきっかけになったようです。今後、本格的に介護予防事業が進むうえで、密着アドバイザーもサポートしながら市町村へのアドバイスができるような体制がとれば良いと感じました。

今回の会はモデル事業に参加している他の市町からの見学だけでなく、モデル事業に参加していない市町村も見学に来ており、有意義な現地支援になったと思います。また、より一層の地域（地区）診断とともに、リハビリ専門職の地域への積極的な参加が福島県の強みになっていくことを願っています。

福島県密着アドバイザー 早川 岳人

千葉県市原市の現地支援の様子

千葉県市原市では、11月29日（土）に市原市市民会館大会議室において、現地支援の一環として研修会を行いました。

研修会開催前まで

市原市では、高齢者支援課において「高齢者健康体操普及員^{*1}」、保健センターにおいて「地域保健推進員」「健康大使^{*2}」など様々なボランティアの方が活動しています。また、その他にも、市原市社会福祉協議会（地区社会福祉協議会）や民生委員・児童委員など、地域に根差した活動をされている方が沢山います。

地域で、今後「いきいき百歳体操」を広げていくためには、市役所の一つの課や一部が担っていくのでは非効率であり、もったいないと考え、現地支援として研修会を開催し、関係各部門に体操の方法と効果を知ってもらい、さらに連携を図るためのきっかけ作りをしようと考えました。

※1 高齢者健康体操普及員：介護予防で特に体操を地域に広げるため、地域の老人クラブ等から依頼があった場合に高齢者支援課から派遣している（養成研修を受けた方が普及員になる）。

※2 健康大使：保健センター事業の卒業生や健康増進計画に関する事業に関わっている人が任命される。活動内容は特に決まっておらず「健康いちばら21（市健康増進計画）」を広げることを日々行っている。

研修会当日の様子

高齢者支援課長の挨拶後、千葉県密着アドバイザーである市川市社会福祉協議会常務理事の松丸和枝氏より

「これからの介護予防」をテーマに講演いただきました。次に、市原市担当者亀山より「市原市は、今、困っている。皆でこの体操をして、元気で自分の力で、自分のことをできる人を増やしましょう。増やすのは、この研修に参加された皆様です！」と動機付けを行い、その後、広域アドバイザーである印西市健康福祉部介護福祉課の小塚典子氏より、印西市で実施している「いんざい健康貯筋運動」の紹介と体操の効果について講演いただきました。また、昼休憩後には、参加者全員で実際の体操を体験しました。



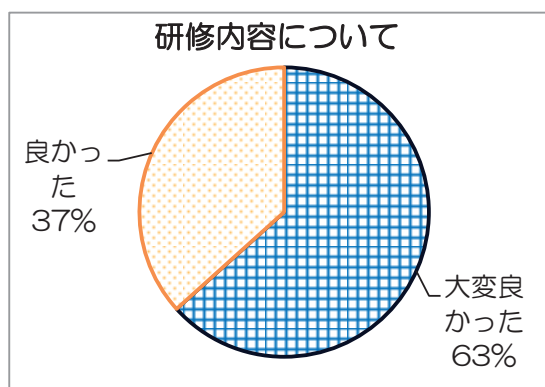
体操の様子

参加者：高齢者健康体操普及員(17名)、健康大使(3名)、地区社会福祉協議会(2名)、民生児童委員(4名)、公民館の社会教育指導員(1名)、地域包括支援センター(7名)、地域リハビリテーション広域支援センター(1名)、保健センター(3名)、高齢者支援課(7名) 以上 45名

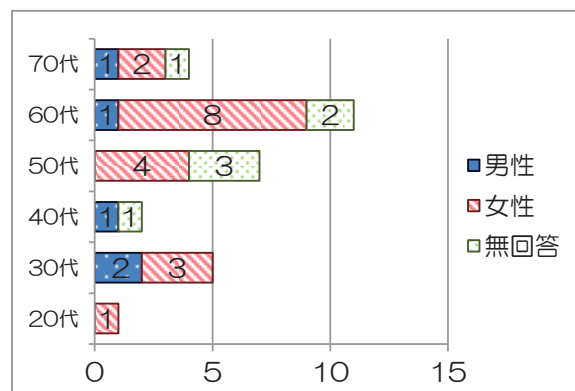
見学者：他市町村の職員(長柄町2名、大多喜町2名、木更津市2名)

研修会終了後の参加者の感想

【アンケートの結果】(一部、抜粋)



【回答者の内訳】



○民生委員・児童委員の方より

地域には1回/週で集まれる場所が少ない。マンションの多い地区なので、クラブハウスの活用も考えたい。(自分たちの立場からは)地域の集まりや老人クラブに参加しないような、閉じこもりがちな方に働きかけたいがこれが難しい。地道に個人へアプローチしていくしかないと思う。

○地域包括支援センターの方より

根拠のある筋肉トレーニングは大切だと思う。リズムを刻むものさえあれば、歌は自分たちで考えて良いし、錘などのグッズを置いておく場所の確保や会場の工夫があれば、広がると思う。

○保健センターの方より

今までも老人クラブ等で健康増進の体操を紹介していたが、根拠のあるものかどうか疑問だったので、「いきいき百歳体操」を今後は紹介していきたい。

健康づくりの観点からは、対象を65歳以上とせず、まずは皆に知ってもらうところからだと思う。

○高齢者支援課 総合事業担当より

今後、地域の通いの場(サロン等)に体操が広まると良いと思う。そのためには、周知の方法に工夫が必要だと思う。また、体操をきっかけに、そこに集まった人たちが体操後にサロンのような活動をするようになってくれば、通いの場ができることになると思う。

担当として、この取組が市内各地区に徐々に広まっていけば、総合事業の一般介護予防の通いの場の充実(地域介護予防活動支援事業)として位置づけられる、という大まかなイメージが持てた。

○地区社会福祉協議会の方より

今は元気な人にこそ、今、広げていくべきと感じた。市原市は広く、活発に出かける人はどこにでも行くが、歩いて行ける範囲で体操の場を作ることが必要。

様々な関係機関を巻き込んでいくことが大切。

○高齢者健康体操普及員の方より

ただ体操をするのではなく、筋力アップに力を入れて行うべきだと思うので、この体操は広げていきたい。

一人では続かないので、通いの場は絶対に必要。

研修会終了後の感想

今回の研修会には様々な所属の方に参加いただき、皆様から「必要なことだ」というご意見をいただきました。

研修会後に、ネットを使って「いきいき百歳体操」を自分のものにして、所属しているサークルで広げるなど、既に積極的に動かれている方もおり、市として方向性だけは明らかにして、後は縁の下の力持ちで良いのだと思いました。

千葉県その他市町村の方も話していましたが、最初から担当課以外の関係課や役所外の組織に相談することが、広げて根付かせることに繋がると感じています。

市原市担当者 亀山 美紀

普段の保健師活動が丁寧に行われているからこそ成功だと思います。市の皆さまの活動をとおして、「住民の力」を県担当者としても信じていることができます。ありがとうございます。

千葉県担当者 棟方 里香



アドバイザー's view

「なぜ地域づくり型の介護予防事業に取り組むのか。」モデル事業における目的は共通ですが、その基にある各市町村が事業に取り組む目的が職員、住民の主体性を引き出すのではないかと考えています。市原市の参加者の皆さんは、本事業は職員と住民が地域の問題と目標を共通理解し、協働で築き上げていくことが出来るとても魅力的な取り組みであることを知ってくださり、自分たちにできることや実施するための取り組みを考える等、熱心な様子がかがえしました。「チーム千葉」で一步一步、着実に歩みを進めています。

広域アドバイザー 小塚 典子

広域アドバイザー、密着アドバイザーおよび県・市担当者が、それぞれの立場でうまく連携していったと思います。市原市担当者の亀山さんが話していくうちに、研修会場の空気が変わっていくのを感じました。参加者が、自分たちのこととして捉えている目の輝きが印象に残りました。あきらめず頑張りましょう。

千葉県密着アドバイザー 松丸 和枝

研修会のお昼休憩時、市原市担当者の亀山さんが、「何故ほぼ手弁なのに、資料の提供やこんなにも熱心な支援をしてくれるのか？」と質問すると、小塚広域アドバイザーは、「自分も高知市や津山市から資料提供や支援を受けた。なので、その恩は自分が別の市町村を支援することで返したい。」と話されました。

この言葉を受けた亀山さんは、短期間での執筆依頼に対して「文才が無く心配です・・・しかし、ランチの時に『受けたご恩は還元していく』と心に決めましたので、記載させていただきたいと思います！」と引き受けて下さいました。

このようなポジティブな連鎖が日本全国に広がるよう、引き続き都道府県・市町村間のネットワークづくりの後方支援をできればと考えています。

(厚生労働省老人保健課介護予防担当 飯村)

今月のサイボウズ ～現状報告リレー@中国・四国ブロック掲示板～

今月の Best of Cybozu は、中国・四国ブロック掲示板での現状報告リレーをご紹介します。

各ブロック掲示板において、厚生労働省（介護予防担当者）より、ブロック内の都道府県・市町村毎に現状報告リレーをし、情報共有しませんか？と、提案しておりますが、皆さま、ご報告いただいておりますでしょうか。

ここでは、特に活発な意見のあった中国・四国ブロック掲示板内でのやりとりの一部をお伝えいたします（原文を一部省略・修正しております）。



Q：是非この機会に、1行2行でも構いませんので、現状報告リレーをしてみませんか。

中国・四国ブロック4県11市町の皆さまの現状を共有できたらいいなと思います。

厚生労働省（介護予防担当者）

- **A 町担当者**：「生き生き百歳体操」を本町で実施はなかなか難しく、わが町では現在、町内にある健康運動施設と協力して、そのプール施設を活用したり、運動指導士と協力して町内の公民館を会場にボールやセラバンド、タオルを使った介護予防教室を今年度から実施しています。
住民の自主グループの活動としては2年前から各公民館で実施したウォーキング及び上記の室内運動の教室卒業生で自主グループが自主的な運動を毎週及び月2回実施していたり、各地域の小集落で週1回～月1回運動及び勉強会、茶話会を12箇所実施しています。
- **B 市担当者**：11月27日、本市のアドバイザーである総社市へ視察に行かせていただきました。
「いきいき百歳体操」を4年継続している通いの場を見学し、参加者の方々からお話を聞かせていただくことができました。
場のリーダーの方に、「継続の秘訣は？」とお聞きすると、「何にもないですよ。」と一言。これが秘訣なのかもしれません。行政担当者として、自分自身が肩に力が入り過ぎていることを意識しました。
本市では、「いきいき百歳体操」を1か所実施しており、年内に3か月後の体力測定を行います。とりあえず、3か月というお約束。住民の方が今後についてどのような判断をされるか、ドキドキしている今日この頃です。
- **C 町担当者**：本町では、1か所で「いきいき百歳体操」に取り組んでいます。11月17日からスタートしましたので、ようやく2回目までが終了したところです。今後は、毎週月曜の13時から実施予定です。
5回目以降は、住民さんたちにお任せして行うこととなります。うまくいかな...と不安に感じたりもしますが、「住民さんの力を信じて」とのアドバイザーさんの言葉を胸に、進めていきたいと思っております。
事業半ばではありますが、今まで、いかにいらぬ手や口を出しすぎてきたのか...ということに気づかされ、反省する今日この頃です。
- **広域 AD**：C 町担当者様、皆様、お疲れさまです。順調に進んでいるようですね。参加者像はどのような方が多いでしょうか。「本当に住民だけで大丈夫か?!」と不安になることも多いかと思いますが、信じて頑張りましょう。
- **広域 AD**：A 町担当者様。職員さんがお休みに入られたりと、体制上も大変余裕がないとうかがっており、無理がいつているのではないかと心配しております。A 町の皆様にとって、効率的・効果的に健康づくりに取り組むことができる方法は何か、現事業を評価しながら、来年度以降組み立てていくことができればいいですね。評価は、人、物、金です。私はこれに加えて、ソーシャル・キャピタルだと考えています。大変な状況かと思いますが、頑張りましょう。
- **A 町担当者**：ご助言ありがとうございます。皆様のご活躍を聞かせていただき、わが町もできることから実践させていただこうと考えています。これからもよろしくお願ひします。

各府県の研修会・現地支援開催状況

- 以下の県で研修会が行われました。
11月12日：長崎県
- 現地支援につきましても、以下の市町で行われました。
【11月】12日：金沢市、かほく市、川北町、珠洲市（以上、石川県）、17日：二戸市（岩手県）、永平寺町（福井県）、18日：花巻市（岩手県）、20日：白石市、名取市（以上、宮城県）、25日：南相馬市（福島県）、26日：三島町（福島県）、29日：市原市（千葉県）
【12月】1日：いちき串木野市（鹿児島県）、2日：日置市（鹿児島県）、4日：岸和田市、羽曳野市（以上、大阪府）、紀美野町、有田川町（以上、和歌山県）

サイボウズのアクセス状況

- いずれの地域でも掲示板を中心に活発な議論が展開されている様子です。事務局からも事務手続きなどの連絡を随時更新致しますので、引き続きチェックしていただければ幸いです。

<今月のアクセス数>

注) 10月20日正午から11月20日正午までの集計です

東北	関東	中部	近畿	中国・四国	九州	全体
522	113	100	236	157	290	1,418

今後の各地の予定

- 現地支援
- 【男鹿市(秋田県)】:12月16日
- 【周南市, 山陽小野田市(以上, 山口県)】:12月16日
- 【広島市, 府中市, 東広島市, 熊野町, 北広島町(以上, 広島県)】:2015年1月16日

事務局からのお知らせ

- 第2回都道府県介護予防担当者・アドバイザー合同会議
(2015年3月5日(木)開催予定)

- 次回は、引き続き、モデル市町村の取り組みの様子をご紹介予定です。

【編集後記】

いよいよ師走となりました。かわら版の第1号のBOCで「会場の暖房費」についてさまざまやりとりが行われましたが、まさにそこでの知恵を発揮する時期になってきたのでは？と思っております。体調を崩しやすい時期となりましたが、皆さま、どうぞご自愛ください。来年もどうぞよろしくお願い致します。

地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業事務局（株式会社三菱総合研究所）

担当：江沼、川邊、八巻

TEL：03-6705-6131（平日9：30～12：00、13：00～17：30）

E-mail：yobou2014@mri.co.jp



かわら版

第 7 号
平成 27 年 2 月 5 日

- 年が明け、本年度残すところ 2 か月となりました。モデル市町村では、課題を抱えつつも様々な住民主体の取組みが進んできていますので、第 7 号では比較的早期から事業を開始している広島県東広島市の様子をご紹介します。

広島県東広島市の通いの場「吉川げんき塾」の取組みの様子

1 月 15 日（木）、東広島市吉川地域センターにて毎週開催されている「吉川げんき塾」の見学にまいりました。大勢の地域の皆さまが、和気あいあいとした雰囲気の中でいきいきと運動プログラムや脳トレに取り組みされている様子がとても印象的でした。

この通いの場が立ち上がるまでの経緯や、参加者の声、担当者としての感想等を東広島市担当者の林さんからご紹介いただきます。



吉川げんき塾の様子はテレビでも紹介されました！

立ち上がりまでの経緯

昨年吉川地域にある通所介護事業所から介護予防、特に認知症予防の取り組みを地域で行っていききたいとの要望があり、モデル事業の目的やコンセプトを住民の方に説明したところ納得が得られたので、9 月から事業を開始しました。事業を行う地域の支援者は自治協議会、通所介護事業所、地域包括支援センター、民生委員、児童委員などで、何回も地域との説明や協議を重ねたうえで開催となりました。

通いの場の内容

当初から介護予防の内容として運動だけではなく認知症予防の内容も取り入れたいとの地域からの要望があり、週 1 回 1 時間 30 分の中で、運動プログラムと脳トレを 2 グループに分けて両方のプログラムを体験してもらっています。運動プログラムは健康運動指導士（市から派遣）が、脳トレについては通所介護事業所のスタッフが地元住民ボランティアとして担当しています。また、栄養士による講座や調理実習、歯科衛生士や薬剤師による講座の実施や、参加者アンケートから希望の多くあった歌声喫茶も今後予定しています。



運動プログラムの様子
音楽にあわせておこなっています

通いの場参加者の声等

12 月末に実施した中間評価の中では、地元住民ボランティア作成の参加者アンケートを実施しました。結果としては、「とても楽しい」「楽しい」が 84%、興味をもてる内容は、体操、脳トレ、脳年齢測定、体力測定、笑いヨガの順でした。参加した感想としては、自分の脳年齢が理解できた、人と出会えた、認知症などの予防の大切さがわかった、身体を動かすことが楽になった、体調が良くなった等があげられました。このアンケートは、作成から実施、まとめまでを地元住民ボランティアが行いました。

また、中間評価として実施した体力測定等（体力に関する項目としては、握力・開眼片足立ち・TUG を把握。この他に健康や生活状況に関する項目も把握。）では、すべての項目で参加者の平均値が改善しました。

担当者としての発見や驚き、現時点での課題

まず初めに驚いた事は、参加申し込み者の多さです。行政からの PR ではこんなに多くの申し込みはなかったであろうと思います。住民自治協議会と民生委員、児童委員が中心となり、地域行事の時にモデル事業の説明文を事前に全戸配布し、更に参加勧奨チラシを配布されました。地域の方だからできる事だろうと思います。また、地域の方々が高齢化という地域課題を認識し、地域で何かできることはないか、何とかしなければという思いを、モデル事業の事前説明時や、その後何度も開催した事業開始のためのスタッフ会議の中で知ることができ、ボランティア精神の高い地域スタッフとの出会いは大切な宝物となりました。

現時点での課題は多くありますが、住民運営への移行の仕方として、地域から「今は講師派遣も含め毎回の支援があるので出来ているが、4月から毎回の支援が無くなった際にはどうなるのか」と心配の声が出ています。そうなれば地域のリーダーが必要だし、ボランティアでの支援継続は難しいという意見です。また、運動の継続についても、指導者がいなくても継続できる方法を一緒に検討していく必要があります。教室運営においては、地域にある資源として人材や会場である吉川地域センターで実施されている各種サークルとの融合やつなぎも検討していくことになっています。

一方で、地域から、市の方針を聞いたうえで自分達からも提案を行わないといけないという意見や、地域資源の有効活用を行っていききたいとの意見がでています。住民運営の通いの場の位置づけで始めたモデル事業でしたが、「認知症を予防して元気な高齢者を増やしたい」という地域の方々の熱い思いに答えられるよう、地域の方々の声を聞き一緒に行う楽しさを今後も感じていきたいです。

東広島市担当者 林 裕美

モデル事業実施市町を募集した際、東広島市からは、一度不参加の回答をいただきましたが、「住民の方から『認知症予防のために何か取り組みができないか。』と相談があったので、この機会に取り組んでみたい。」と、参加の連絡をいただきました。

その言葉どおり、住民の方が中心となって、市と地域包括支援センターと一緒に取り組んでいる「吉川げんき塾」ですので、他の市町にとっても、参考となる取り組みになったと思っています。

広島県では、3月に第2回介護予防事業市町等担当者会議を開催し、モデル事業の成果を報告していただく予定です。

広島県担当者 由井 千絵



アドバイザー's view

地域の課題を住民の方と共有し、課題についてなにか行動をおこすことができることがとても大切だと思いますが、しっかりと協議をされ、住民のやる気を感じることが出来る事業となられていると思います。今後は「みんなが主役」、「住民だけでも出来る」という自信を持っていただけるように促していくことが大切かと思っています。みんなで相談して作り上げていく、得意なことを発揮する、リーダーは出来ないけど会場の準備なら出来る・・・など、地域には力のある住民が沢山おられると思いますので、その力を事業に繋げていく、気づいていただく、「楽しい」と感じていただけるようサポートをお願いします。

広域アドバイザー 野瀬 明子

地域づくりによる介護予防推進支援のモデル事業ですが、「住民運営の通いの場づくり」をベースにしたながらも、どの市町も地域住民のニーズを踏まえた特徴ある取り組みをスタートされたと思います。とにかく「べき論」にこだわらず、悩みながらも進めていくことだと思います。その時「コミュニケーション」が鍵になると思います。住民とはもちろんですが部署内での意思疎通は大切で、事業と同じく根気強く、ですね。アドバイザーにかかわらず私たち県内のリハビリの専門職は皆応援しています。

広島県密着アドバイザー 村上 重紀



脳トレの様子：皆さん、真剣です！

今月のサイボウズ

今月の Best of Cybozu は、

◇ 現状報告リレー（第6号からの続き） 【中国・四国ブロック掲示板】

◇ 事業所での取組みについて 【アドバイザー掲示板】

の2点についてご紹介いたします（原文を一部省略・修正しております）。

中国・四国ブロック掲示板内では、引き続き活発な現状報告リレーが続いておりますので、第6号からの続きをお伝えいたします。

また、アドバイザー掲示板では、事業所での取組みについて活発な意見交換が行われていますので、先進自治体ならではの視点をお伝えいたします。



Q：是非この機会に、1行2行でも構いませんので、現状報告リレーをしてみませんか。

中国・四国ブロック4県11市町の皆さまの現状を共有できたらいいなと思います。

厚生労働省（介護予防担当者）

（第6号からの続き）

- **C町担当者**：広域AD様。本日が、自主化して2回目の活動日でした。今日の様子についてはまだ情報が入っていませんが、先週は、私たちの心配をよそに、住民さんだけでも順調に活動されたそうです。住民さんパワー、素晴らしいです！
A町担当者様。A町さんの小集落での活動、素晴らしいですね！我が町でも、「いきいき百歳体操」をきっかけに、小集落での自主的な活動ができるまでに発展していくといいなと思っています。
- **D町担当者**：D町では10月から3か月間モデル的に「いきいき百歳体操」を2つの会場で取り組んでいます。そして今週いよいよ効果を検証するための測定、ビデオ撮影を実施します。そこで、評価のためのアンケートも実施していこうと考えていますが、最終評価を行う際の留意点や、この機会を次へつなげるための声かけの工夫などがありましたら、教えていただければ嬉しいです。いざ、モデル期間が終わるとなり、今後の行政としての心の準備はどのようにしていけばいいか不安になり、この場を借りてみました。
- **A町担当者**：D町はがんばっておられますね。A町は身体的なものだけでなく、事業に参加された方々の「やる気」など、意欲・興味・関心などの精神的な効果も評価していますので、D町でもきっと効果があると思いますよ。
- **広域AD**：ついにモデル期間が終了するのですね。
最終評価の際は身体機能評価と自覚的健康感はとられますね。結果は住民さんにきちんと返してください。返す際には身体機能はもちろんですが、主観的評価や日常生活の中での変化についても客観視できるような工夫をしたらいいかと思います。あとは、この3ヶ月間住民さんが頑張ってきたことを、いかに情熱を持って、**真剣に認め、褒めて返すことができるか。**
この3ヶ月取り組んだことは、嘘はつきません。住民さんが一番感じていることでしょう。住民さんを信じて、最終評価も楽しんでみてください。
- **D町担当者**：A町担当者様。コメントありがとうございます。みなさんのやる気を含め効果が出ていることを期待して測定していきたいと思っています。
広域AD様。コメントありがとうございます。この3か月間頑張ってくられたことをしっかり熱意をもって褒め、客観視できるよう紙面に落として結果返しをしていきたいと思っています。最終評価も楽しみです。



Q: わたくしが担当している A 県のモデル市からも少しずつ「住民主体の体操グループができました」の報告を頂いております。うれしい限りです。

その中の 1 つのモデル市より「デイサービスの利用者に体操を行いたい」という声あり、どのような対応をしたらよいかの質問がありました。

- ・地域住民がデイサービス等の場所を借りてデイサービス利用者と一緒に行うやり方 (B 市では 2 か所)
- ・デイサービス利用者のみ行うやり方 (B 市では 3 か所)

また、違うやり方があるかもしれませんし、やり方や考え方で若干違う点があると思いますが、皆さんの市町ではどのように行っていますか？また、こういった質問があった際、どのようにお答えしていますか？アドバイスお願いいたします。

広域アドバイザー①

➤ **広域 AD②** : C 市では、デイサービスの利用者のみの場合には、デイサービスのスタッフに研修を行い、DVD は 1,000 円で購入してもらっています。

今のところ、デイサービスに一般の住民が混ざってのグループはありません。有料老人ホームやグループホーム、ケアハウスのスペースを開放してもらい、入居者と近隣住民が合同で体操を行うグループはありますが、施設の職員がリーダーになっています。ちなみに、その場合は一般グループと同じ扱いで、DVD は無料で配布、体力測定や介護予防派遣講座を提供しています。

➤ **広域 AD③** : D 市では、以前は通所系サービス事業所を対象として研修を実施し、DVD を配布していました。しかし、その後の事業所調査で、おもりをつけていなかったり、入浴タイムと重なり体操を全て実施できていなかったりという点が見えてきました。そのため事業所対象の研修は廃止しました。

一般住民が事業所のスペースのみを借りる場合は、ヤドカリ型ですので、住民主体の会場と同じ扱いとして、DVD とおもりを無料貸し出ししています。事業所が住民にも開放して実施する場合には、事業所職員にいきいき百歳サポーター育成教室を受講していただき、修了後に DVD を無料配布しています。

おもりは各事業所で購入をしていただくようにしていますが、財政的な面？もあり購入する事業所は少ないのが現状です。

今後、総合事業も開始されますので、再度介護予防に取り組む通所系事業所へのアプローチを再構築する必要がありますと感じています。

D 市が参考にしたいと思っているのは、広域 AD④様のいる E 市の取り組みです。詳しくは広域 AD④様に投稿していただきたいですが、E 市は住民向けのサポーター育成教室に少しプラスして、事業所研修を実施し、その後期間限定でおもりを貸し出ししていると聞いています。そうすると、おもり貸し出し期間が終了するので、購入せざるをえないのだそうです。

是非、広域 AD④様、投稿をお願いします。

➤ **広域 AD④** : 広域 AD③様、ご指名ありがとうございます。現在、

①事業所と地域の方が一緒に実施しているのは 2 か所。

- ・グループホーム (1)
- ・サービス付高齢者向け住宅 (1) 隣のグループホームの方と一緒に参加しています。

②事業所の利用者のみ ※このうち将来地域と一緒にしたいとしているのは 2 か所

- ・デイサービス (1)
- ・軽費老人ホーム (2)
- ・サービス付高齢者向け住宅 (1)
- ・有料老人ホーム (1)
- ・グループホーム (1)

E 市では、H18 年から地域で、H19 年に D 市を参考に、第 1 回目の事業所職員対象研修を実施しました。H23 年からは、一般住民のサポーター養成講座に事業所職員が参加しています。

事業所対象に研修する目的を下記のようにお伝えしています。

①地域でも二次予防でも介護保険でも同じ体操 (ツール) に取り組むことで、高齢者が運動を継続しやすい環境を作っていきたいこと。

②はじめは、事業所内の利用者を実施すると思うが、将来的に、地域の方に開放したり、地域と一緒に教室を実施してほしい。

上記の点を、研修の参加者と、できるだけ管理者（後日、施設に伺って説明しています）にも話をさせていただいています。

もちろん、施設内で実施するかどうか、地域に開放するかどうかは施設にお任せすることにはなりますが、でも、できる限り、市としては協力することをお伝えしています。

市として協力している内容としては、各々に違いますが、施設内で開始した場合には、1度は見学させてもらいに行っています。そうすると、質問やら課題が出てきますので、それに協力しています。例としては、

①体力測定したほうがいいのか → 1回目の体力測定を手伝って必要性を伝える。

②おもりはつけたほうがいいのか。つけないでやりたい。 → 必要な方もいると思うので、1~2か月5人分だけ貸出するので、実施してみてください。 → グループホーム以外は、その後、購入済、もしくは次年度の予算で購入予定。管理者の方に、おもりの購入を検討してみることはどうかと話したところもあります。

③体操の方法を説明してほしい。 → 1回だけOKしています。

④個別の相談 など。

※普段から、在宅の住宅改修や福祉用具訪問、各事業所の対象者の介護方法やアセスメント相談などを受けていることから、ほとんどの事業所とは顔見知りということで信頼関係があるので、お互いに相談や意見をしやすい関係ということもあると思います。

➤ **広域AD①** : 皆様コメントありがとうございます。

この事業所での展開はいつもわたくし頭を悩ませていることでもありました。様々な問題点があるなか、それを改善する工夫が必要と常に考えております。その市町に合った取り組みをしないといけないかもしれせんね。

DVDを購入してもらい、ヤドカリ型、いろんな施設での取り組み、おもりの期間限定の貸出など大変参考にになりました。ありがとうございます。

「総合事業も開始されますので、再度介護予防に取り組む通所系事業所へのアプローチを再構築する必要ある」おっしゃる通りだと思いました。

➤ **広域AD⑤** : 皆様、お疲れ様です。

皆様のコメントを拝読させていただき、F市としましては非常に参考になります。ありがとうございます。

F市の状況は事業所というよりも、事業者という状況でのお伝えになるのでしょうか？

F市はH24年度モデル事業、H25年度から住民主体の実施ですが、事業者としましては、現在は生活支援ハウスと地域包括支援センターの委託事業者が同じ法人であることから、生活支援ハウスのサロン（地域支えあい事業補助金による）で入居者と地域住民を対象に運動を行いたいという要望が事業者（と地域包括支援センター）からあり、実施しています。

生活支援ハウスのスタッフがリーダーとして役割を担っていますが、生活支援ハウス入居者と地域住民の参加の場なので、他地区同様に住民主体と同じ位置づけをしています。

今後は総合事業の取り組みとこの住民主体の取り組みがマッチングできるような展開ができるようにと思いつながら、日々もがいている状況です。

今後も皆様のコメントを参考にさせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

➤ **広域AD②** : 事業所が「やりたい」と言ってくる場合には、近隣住民への場所の解放を条件としています、こちらから会場として使わせてもらいたくって、事業所に話を持っていく場合もあります。

その際の話は、「C市は地盤が低いので、よく洪水が起こります。夜間に地震や洪水で避難しないといけないようなことがあれば、職員だけでは手は回りませんよね。そんな時に頼りになるのが、近隣住民さんです。でも施設の中にどんな人が暮らしているのかわらなければ、いざという時に助けに来てはくれませんか。普段から近隣住民さんが施設で暮らしている人を知ること、災害時に一番に助けなければならないと思ってもらえるんじゃないでしょうか。」というような話を持ち掛けます。施設に暮らしている高齢者も住民なので、住民同士の支えあいの中に施設の高齢者も入れ込んでいくにはいい方法だなあと思っています。

有料老人ホームで体操を近隣住民さんと一緒にすることで、近所の自治会館でやっているカラオケやイベントに施設の高齢者が参加するようになったりと住民同士の交流が深まっています。

自慢大会について

- 本年度最後の3月5日の会議は、自慢大会として、モデル事業参加都道府県担当者にプレゼンしていただくことを企画しております。プレゼン様式をお送りしておりますので、都道府県担当者およびモデル市町村担当者の皆さまと共同で作成いただき、本年度の成果を胸を張って自慢してください。

各府県の研修会・現地支援開催状況

- 以下の市町で現地支援が行われました。
 - 【12月】16日：男鹿市（秋田県），小山市（栃木県），周南市，山陽小野田市（以上、山口県）
 - 【1月】7日：長柄町（千葉県），16日：府中市，東広島市，熊野町，北広島町（以上、広島県），19日：埼玉県，22日：木更津市（千葉県）

サイボウズのアクセス状況

- いずれの地域でも掲示板を中心に活発な議論が展開されている様子です。事務局からも事務手続きなどの連絡を随時更新致しますので、引き続きチェックしていただければ幸いです。

<アクセス数>

注)11月20日正午から12月20日正午までの集計です

東北	関東	中部	近畿	中国・四国	九州	全体
647	198	136	171	156	204	1,512

注)12月20日正午から1月20日正午までの集計です

東北	関東	中部	近畿	中国・四国	九州	全体
177	55	40	54	141	114	581

今後の各地の予定

➤ 現地支援

- 【邑楽町(群馬県)】:2月5日(予定)
- 【平戸市(長崎県)】:2月7日(予定)
- 【三戸町(青森県)】:2月20日(予定)
- 【島根県】:2月24日(予定)
- 【宮津市(京都府)】:2月28日(予定)
- 【山形県】:3月16日(予定)

事務局からのお知らせ

- 第2回都道府県介護予防担当者・アドバイザー合同会議
(2015年3月5日(木)開催予定)

- 次回は、引き続き、モデル市町村の取り組みの様子をご紹介予定です。

【編集後記】

1月は通いの場を視察させていただいたり、成果報告会を傍聴させていただいたり、皆さまが熱心に事業に取り組まれている様子を目の当たりにし、新年早々とても幸せな気持ちになりました。通いの場で「楽しいよ！」とおっしゃっていた参加者の方の笑顔、体操する時の真剣な表情が忘れられません。今年もよろしく願い致します。

地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業事務局（株式会社三菱総合研究所）

担当：江沼、川邊、八巻

TEL：03-6705-6131（平日9：30～12：00，13：00～17：30）

E-mail：yobou2014@mri.co.jp

かわら版

第 8 号
平成 27 年 2 月 27 日

- 第 8 号では、秋田県での取組みの様子を密着アドバイザーの視点でご紹介します。
- モデル事業では、1 府県に対して 2 名のアドバイザーがいます。1 名は、地域づくりによる介護予防の実践経験を活かした具体的な技術支援を行う「広域アドバイザー」、もう 1 名は、モデル市町村担当者が地域づくりを実践する中で抱える課題等に対する日常的な相談・支援を行う「都道府県密着アドバイザー」です。
- 密着アドバイザーは、各府県の在宅保健師等会からご推薦いただいた方が多くいらっしゃいますが、今回はその中の一人である佐藤さん（秋田県密着アドバイザー）が、1 月 30 日に行われた『平成 26 年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会』で発表した内容を主にをご紹介します。

秋田県男鹿市保健師と共に取り組んで

秋田県唯一のモデル市である男鹿市における取組みに、『秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会（以下、「ゆずり葉の会」という。）』としてどのように関わったのかをお伝えします。

ゆずり葉の会が関わることとなった経緯・支援状況

平成 26 年 4 月中旬、秋田県国保連合会からアドバイザーの推薦についてゆずり葉の会に相談がありました。秋田県長寿社会課とも協議し、ゆずり葉の会会長であった佐藤が推薦されました。本当はゆずり葉の会の副会長と二人三脚でやりたいと考えたので、アドバイザーとして登録しているのは 1 名ですが、実際に県内で活動する時は 2 名で行っています。

密着アドバイザーとして心がけたこと

- 「地域づくりによる」というコンセプトに自分自身が共感したので、コンセプトを関係者間で共有し、現職保健師をしっかり支えていく。
→ 「地域づくり」、「住民主体」は保健活動の原点であることを確認する機会になりました。
- 住民は力を持っていることを信じる。
→ 関係者は、初め住民主体の活動にやや不安な様子を見せましたが、徹底して「住民は力を持っていてできる！」と住民の力を信じることを申し合わせました。
- 現職保健師から相談があったときは万難を排して対応する。
- 住民運営の通いの場にできるだけ足を運ぶ。
- この活動で得られる成果を行政上のメリットとして次の活動に反映させる。

男鹿市における活動の実際

<男鹿市の概要>

- ・人口：30,632人（H26年3月末）
- ・世帯数：13,239世帯
- ・高齢者数：11,927人（うち、前期高齢者5,415人、後期高齢者6,512人）
- ・高齢化率：37.9%
- ・認定者数：2,795人（うち、要支援721人、要介護2,074人）
- ・認定率：24.0%

若見 小深見地区（平成26年7月～）	
場所	わかみふれあい創明館
開催日、参加者	週1回、火曜日
サポーター	婦人会員、保健推進員
活動内容	体操とお茶会
費用	無料
その他	錘は、腕はペットボトル、脚は百円ショップで購入

若見 脇本地区（平成26年10月～）	
場所	ふれあい交流館
開催日、参加者	週2回、火・金曜日
サポーター	メンタルヘルスサポーター
活動内容	体操、お茶会、ペーパークラフト
費用	無料
その他	錘は、腕はペットボトル、脚は百円ショップで購入

小深見地区は7月から、脇本地区は10月から活動が始まっています。小深見地区では、体操の他に、参加者自らが365歩のマーチの替え歌を作り、体操終了後にみなさんで歌って終わるそうです。

脇本地区では、週2回の取組が継続されており、秋田県の特徴でもあるメンタルヘルスサポーターが場の支え役となっています。また、参加者の様子がわかるように「野の花通信」を発行したり、体操終了後にカレンダー作りをしたりと独自の取組みも発展していています。

どちらの地区も、「錘の使用や購入はどうか」については最後の最後まで悩みましたが、住民との打ち合わせを重ね、手作りの錘や百円ショップの商品を活用することになりました。手作りの錘の中は、あずきや男鹿の砂が入っているんです。

また、脳梗塞の後遺症があるおかあさんと共に参加する方がいたり、手作りの案内ポスターを見て「何やってるの？」と声をかけてきてくれる方がいたり、地域の中の居場所にもなっています。



現地支援の様子

「かみかみ百歳体操」は毎日やらないと気持ちが悪く、もう日常生活の一部になっている。



<座談会>

この体操は動き過ぎない事がポイントです。身体はまっすぐに体操のお兄さんの通りに動きましょうね。



<広域アドバイザーによる現地支援>

この体操をやるようになってから農作業の疲れが違うね。

成果

この事業を通して、市の保健師の意識が変化したと感じます。住民主体の活動の醍醐味を現場の保健師が解ってくれたと感じ、久しぶりに私自身の保健師の血が騒ぎました。

＜男鹿市保健師から伺ったコメント＞

- ・ 住民と何度も話し合いきめ細やかなコミュニケーションを図ることで信頼関係が構築できた。
- ・ これまでの自分の健康教育と行動変容の概念が根底から覆された。「こつあるべき」という固定概念にとらわれすぎていたことに気がついた。（これまで住民主体の活動を支援するという経験が少なかった。）
- ・ データ整理、地区診断、戦略策定、通いの場立ち上げ、本格育成・拡大など一つずつステップをクリアしていくことで、混乱せずに進めていくことができた。基本は大切と再認識した。

秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会
佐藤 潤子

保健衛生部門から異動して一年目、男鹿市の高齢者を取り巻く課題の多さに直面し、何から取り組もうか悩んでいた矢先、この事業の文書を目にし、薫にもすがる思いでモデル市に手を挙げました。

当市の最も大きな課題は「介護保険の仕組みを知らない」「介護予防がなぜ必要かを理解していない」など正しい情報がいきわたっていないことです。誰しも将来のことには不安がありますが、高齢期の日常生活に関する「安心感」は「正しい情報を知ること」から始まると考え、最初の研修会には課長をはじめ保健衛生部門の保健師や地域のリーダー等たくさんの方々に参加していただきました。高齢者を取り巻く現状を知り、一人一人がそれぞれの立場で今、何に取り組めばよいのかを認識し、行動変容を実践するよい動機づけの機会となりました。その後は活動の実際の通りです。

広域 AD 佐藤様は、通常業務をこなしながら、電話やメールでも快く対応してくださり心から感謝しております。（秋田弁で伝えると、しったげやがになりました。）密着 AD 佐藤様からは、「住民の力を信じること、焦らずじっくり進めましょう、大丈夫。」というアドバイスを繰り返していただきました。密着 AD 佐藤様は、秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会副会長太田様と共に、秋田では知らない人はいないというほど活躍されている方であり、毎回かけていただく言葉に重みを感じ、信じてついていきました。県担当の佐藤主査は、行き届かない部分をさりげなくフォローしてくださる頼もしいリーダーでした。トリプル佐藤様、このご縁を大切にこれからもご支援よろしく願いいたします。

男鹿市担当者
田口 貴久子

モデル事業に名乗りを上げた際は、新しい総合事業との関連をあまり意識していませんでしたが、ガイドラインが示されるにつれて、重要なパーツであることが分かってきました。

本来であれば男鹿市以外の市町村に拡げたり、男鹿市に対してももっと手厚い支援を行ったりするべきでしたが、実力不足で至らず、反省しきりです。

男鹿市では今後の拡大へ向けて、どんどん動機付けを行っておりますし、県としてもこのモデル事業のノウハウを他の市町村に繰り返し伝えていこうと思います。

最後になりますが、広域ADを始め、密着AD、事務局の皆様、掲示板等御支援をくださいました皆様、本当にありがとうございました。

秋田県担当者
佐藤 健一



アドバイザー's view

秋田県を担当させていただき感じたこと。まず、地域密着アドバイザーによる安心感のあるサポートです。広域アドバイザーなんて所詮、借りてきた猫。地域ですすめるにあたっては、在宅保健師会の会長と副会長による、男鹿市の保健師さん側に立ったサポートが絶妙でした。これなら、モデル市町村以外にも支援していけるだろうと感じました。また、秋田の方はみんなニュートラルでこれまでの考えに捉われている方がいなかったので、モデル事業がすんなり始まることができたと感じています。これからの介護予防は新しいことが満載です。既存の考えに捉われないスタンスが大切だと私も再認識させていただきました。東北ブロックのサイボウズアクセス数は全国トップ、東北の方は静かですが熱いです！

秋田県広域アドバイザー 佐藤 和彦

今月のサイボウズ

今月の Best of Cybozu は、東北ブロック掲示板での現地支援の報告@秋田県男鹿市をご紹介します。

秋田県では12月16日に現地支援が行われました。爆弾低気圧の中、3か所の「地域住民の通いの場」においてアドバイザーからアドバイスをいただいたとのことです。(原文を一部省略・修正しております)。



Q: 12月に秋田県の現地支援(現状報告を含めた講義と現地視察)を実施しました。

モデル事業に参加している男鹿市では住民主体の活動が3カ所で立ち上がり、2カ所で継続されています。

実際の活動場面を見せていただき、男鹿市の住民の力を感じて鳥肌が立つ思いをさせていただきました。この実感こそが地域支援の醍醐味だと思います。また、私としても広域アドバイザーの市で出来ることは他の市でも出来ることをしっかりと確認できました。

男鹿市の特徴

- ・自殺対策でこれまで育成してきた「メンタルヘルスサポーター」の方が住民主体の活動の中心となっている。
 - ・介護保険担当の保健師と保健衛生担当の保健師で連携がとれている。
 - ・地域密着アド(在宅保健師会)と男鹿市の保健師との間に信頼関係があり、支援が上手くいっている。
- モデル市での推進や県全体への普及はこれからの課題ですが、第一歩をしっかりと踏み出したと思います。

広域アドバイザー

➤ **県担当者** : 秋田県の現地支援では、年末のお忙しい中、また、爆弾低気圧による悪天候の中、来県いただきありがとうございました。今後ともご支援くださいますようお願いいたします。

➤ **密着 AD** : 現地支援研修では爆弾低気圧の影響により、危機一髪でお帰り願うことができました。本当にありがとうございました。

現地支援を振り返りますと、私たちも男鹿市の2地区の視察で、住民の方々が「いきいき百歳体操」に楽しそうに参加し、手作りの「おもり」を工夫して作ったり、積極的に質問をどんどんされるのを見てそのパワーに圧倒される思いでした。また、体操のねらいや体操のやり方に対する広域 AD 様の適切なアドバイスにも多くを学ばせていただきました。

庁舎に戻ってからのスタッフの話し合いでもたくさんのことを学びました。

- ・住民はすごい力を持っていること。(7月の研修会を受けて、その後何もしなくてもあそこまで成長している。じっと見守ることが大切。)
- ・広域 AD の市では、現在実施している23箇所を1年間に全部回る予定で地域支援事業として対応している。
- ・集まりに来なくなった人には保健センターの仕事の中で対応する。
- ・この地区で今お寺さんが場所を貸してもいいと言ってくれている。この方々との連携により新しい広がりが考えられる。
- ・組織育成として核になる人が2~3人は必要。
- ・メンタルヘルスサポーターが中心になっているのは男鹿市の特徴と言える等々。

住民の方々と共に活動できている喜びと充実感に溢れた男鹿市の保健師さん方を見て、こちらにも次へ広がっていきそうなワクワク感が伝わり、嬉しい現地支援となりました。

広域 AD 様には、今回の結びつきを機に今後ともよろしくお願ひしたいというのがスタッフ皆の気持ちです。どうぞよろしくお願ひいたします。

「いきいき百歳体操」普及啓発についての広域 AD の市の広報、ありがとうございました。男鹿市で参考になると思います。

各府県の研修会・現地支援開催状況

- 以下の市町で現地支援が行われました。
【2月】5日：邑楽町（群馬県），7日：平戸市（長崎県），20日：三戸町（青森県），
24日：島根県，28日：宮津市（京都府）

サイボウズのアクセス状況

- いずれの地域でも掲示板を中心に活発な議論が展開されている様子です。事務局からも事務手続きなどの連絡を随時更新致しますので、引き続きチェックしていただければ幸いです。
＜アクセス数＞ 注) 1月20日正午から2月20日正午までの集計です

東北	関東	中部	近畿	中国・四国	九州	全体
1,235	453	499	332	357	573	3,449

今後の各地の予定

- 現地支援
- 【山形県】:3月16日

事務局からのお知らせ

- 第2回都道府県介護予防担当者・アドバイザー合同会議
(2015年3月5日(木)開催)

- 次回は、早いもので今年度最終号となりますが、第2回都道府県介護予防担当者・アドバイザー合同会議の様子をご紹介予定です。

【編集後記】

早いものでモデル事業に関わってもうすぐ1年が経ちます。最近ではモデル事業のゴールが見えてきて、サイボウズの掲示板でのやりとりが少し落ち着いており、さみしさを感じていたところでした。

ところが、今月末にモデル市町村、都道府県の皆様からの報告シートがサイボウズ上にアップされ、その中身の充実ぶりに驚きました。事務局ではそれら1つ1つを確認させていただきましたが、皆様の熱意を肌で感じることができ、3月5日の自慢大会がとても楽しみになりました。

この1年間の成果を大いに自慢し合いましょう！3月5日、どうぞよろしくお願い致します。

地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業事務局（株式会社三菱総合研究所）

担当：江沼、川邊、八巻

TEL：03-6705-6131（平日9：30～12：00，13：00～17：30）

E-mail：yobou2014@mri.co.jp

かわら版



第 9 号
平成 27 年 3 月 27 日

- 第9号では、第2回都道府県介護予防担当者・アドバイザー合同会議の様子をご紹介します。
- 付録として鹿児島県日置市が県の中間報告会で発表された資料をご紹介します。モデル市として1年間何を考えどのような変遷をたどったのかが参考になると思います。

モデル事業・実践報告会（自慢大会）の様子

3月5日（木）に地域づくりによる介護予防推進モデル事業（以下、モデル事業）の第2回都道府県介護予防担当者・アドバイザー合同会議が行われました。

【午前の部】

モデル事業参加都道府県（25 府県）による実践報告（ブロック別グループワーク）が行われました。7つの地域ブロックに分かれ、各都道府県担当者より、今年度の事業内容について報告がありました。各都道府県から、モデル事業参加市町村の地図や「地域住民による通いの場」の写真、ご当地の「ゆるキャラ」等を盛り込んだ資料を用い、具体的な取り組み内容について報告がなされました。このプレゼンテーション資料は、この1年間のモデル事業の取組みを示すとともに、各都道府県・モデル事業参加市町村担当者の思いや努力、地域住民の皆さまの笑顔が溢れるものとなりました。



グループワークの様子

※資料は厚生労働省のHPにおいて公開されております。ぜひご覧ください
(URL : <http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi2/0000077261.html>)

その後、地域ブロック毎の話し合いにより、各ブロックの代表が選出されました。地域ブロック毎の都道府県および代表府県は表1のとおりです。

表1 各地域ブロックの構成（○は選出された代表）

東北ブロック①	東北ブロック②	関東ブロック	中部ブロック	近畿ブロック	中国・四国ブロック	九州ブロック
青森県 秋田県 ○山形県	○岩手県 宮城県 福島県	栃木県 群馬県 埼玉県 ○千葉県	富山県 ○石川県 福井県	京都府 ○大阪府 兵庫県 和歌山県	○島根県 広島県 山口県 高知県	長崎県 熊本県 宮崎県 ○鹿児島県

【午後の部】

はじめに、厚生労働省老健局老人保健課長より以下の趣旨のご挨拶がありました。

- 「地域包括ケアシステム」、「2025年問題」が大きくなるとなっており、関心が高まっていることを肌で感じている。
- 好事例を紹介していただいづくづく思うのは、行政はあくまで黒子に徹することが大事だということ。アドバイザーの方々には頭の下がる思いでいっぱいである。この事業がうまくいっているのは、やはりアドバイザーの方の経験に裏付けされた、揺るぎない信念があるからだと思う。住民の方もそういう姿をみて、なんとかなるかもしれないと思い、取組が広まっていくのだと思う。
- 住民の心にいかに火をつけるか、もちろん失敗して、雨が降った後で薪が燃えないということもある。ただ、いったん火がつけばすごい勢いで燃え出す、明るくなって、あたたかくなる。全国のあちこちで火をともし、大きなうねりとしていただきたい。
- この事業は、いかに自律的に拡大していくかが鍵である。参加されていない自治体の方々が「自分達もやっぴいこう」と輪が広がっていくのではないかと思う。波及効果を是非意識していただきたい。
- 次年度の参加は35都道府県である。全国制覇も夢ではない。是非引き続きのお力添えをいただきたい。

その後、老人保健課鶴田課長補佐より「地域包括ケアシステムの構築に向けて」と題した行政説明が行われました。次に、午前の部で決定した各地域ブロックの代表による実践報告が行われました。

山形県

さくらんぼ県 やまがたの挑戦

モデル事業の概要

- 5市町が参加。県の支援としては5月の事前打ち合わせ、7月のモデル市町村向け研修会の開催、3月のモデル事業報告会の開催などが主であり、随時電話でのアドバイスを行った。
- 5市町の中でもうまくいった地域とそうでない地域がある。
- これまでの高齢者サロンは、月1回の開催であっても、継続が困難だった。そのため、本事業に取組んだ市町村のほとんどで週一回の通いの場の創出が実現できたのは、たいへん驚きである。
- 立ち上げを体感しそのノウハウを取得出来たことは、県、モデル市町村にとって今後の普及に繋がる貴重な財産となった。

評価ポイント

<アドバイザーより>

- モデル5市町ある中で、現地支援をせずにここまでやる事ができたところ。(現地支援は3月中旬に実施)
東北では気候の問題があるが、住民が「通いの場に継続的に通うことで自分の健康状態が良くなる」ということがわかるところまでいくと、気候に左右されず、継続することができると思う。

<コメント表より>

- 5自治体それぞれに汗をかいて頑張ったと思います。住民の力を信じることの大切さを実感されたと思います。「やりたい！」の声をどんどん広げていってください。
- 住民の自主性を引き出すために陰の保健師のサポートが功を成した。
- 「まずやってみっぺ」のキーワードの如くめげずにPR活動等を続けたところ。
- DVD機材がない等の状況に対して、目で見てわかるパンフレットを作る等どこでもできる工夫をした点



岩手県

住民運営の通いの場

モデル事業の概要

- 2市が参加。県の支援としては6月の事前打ち合わせ、8月の18市町村が参加した研修会の開催、11月の現地支援の開催などである。現地支援では地域説明会の開催支援を行った。
- 2市のモデル市で住民運営の通いの場が立ち上がっており、来年度以降の継続モデル地区以外への普及・拡大が検討されている。
- かわら版の先進事例の取組の効果により、来年度は9市町村が実施を希望している。



評価ポイント

<アドバイザーより>

- 県内の市町村職員の「やりたい！」という声をつくっていくのが県の担当者の役割だと思うが、この点、岩手県はすごくうまくいっている（次年度9市町村から実施の希望が出ている）。奥ゆかしい岩手県で9箇所も手があがっているのはすごいことである。

<コメント表より>

- 部長、課長向け研修会から住民向け説明会まで、より多くの人に周知したところ。
- リーダーのいない地域でも役割分担して実施することにより、新たなリーダーが出現し、今後の活動拡大が期待できる。
- 広域アドバイザーの取組を「自分の市に合うようにするには？」と考えたり、岩手県における『もうかりませ』は何かを考えた過程が貴重。

千葉県

5市町それぞれ違いました

モデル事業の概要

- 5市町が参加。県の支援としては7月の17市町村が参加した研修会の開催、8～9月の先進地域への視察、11月～現地支援の開催などが主である。
- タイトル通り5市それぞれで状況違った。ただし遅れていた市でも通いの場が最近立ち上がるなど、モデル市町それぞれで事業が展開されはじめている。
- モデル事業を実施している市町村以外にも研修会等を通じて、「住民主体の介護予防」について、具体的な実践例を出して周知することができた。



評価ポイント

<アドバイザーより>

- 何をしてくれるかわからないがとりあえず困っているので手あげたというところばかりだったが、1から立ち上げないとうまくいかないということを丁寧に説明したところ、ぜひ取り組みたいという方向転換につながり、全ての市町が実施にいたるといったというのが大きな成果だった。

<コメント表より>

- 「地域づくりによる介護予防」がどんなものなのか知るところから始まって、1年程で自主グループの立ち上げまでもっていったことはすばらしい。
- 職能団体とつながれたことは、次の展開に大きく影響すると思う。

モデル事業の概要

- 4市町が参加。県の支援としては5月のモデル市町担当者会議、7月のモデル市町村向け研修会の開催、11月の現地支援の開催、2月のモデル市町担当者会議などであり、県内関係者（モデル市町・保健福祉センター・県本庁・密着アドバイザー）、広域アドバイザー、モデル地区介護予防事業サポーターとのつながりのしかけを行った。
- 4市町それぞれで通いの場が立ち上がった。この事業を通して通いの場充実に向けた「課題のまとめ」、「成功の鍵」、他市町につ・な・げ・ていくための「抱負・計画」が整理された。



評価ポイント

＜アドバイザーより＞

- 最初はあまり積極的ではなく、北海道の写真を見せたものの、「北海道と東北は雪の質が違う」との発言もあり、始めはどうなるかと思った。しかし、例えば金沢市では、50万人都市にも関わらず担当者が1人であり苦勞していたが、上司と喧嘩してまで次年度の予算を取ったと聞いている。
- 密着アドバイザーと資料をまとめる話をしていく中で、現場が「すごく楽しそうになっている」と聞き、これは大丈夫だと思った。

＜コメント表より＞

- モデル市町の状況をきちんと分析しているところや、県内関係者の連絡会、関係者のネットワークづくり等の「つながりの仕掛け」に力を入れたことがすばらしい。
- リーダー研修受講者にDVDと職員派遣券を贈呈するという工夫がおもしろい。
- 認知症がある方も参加できているところ

モデル事業の概要

- 2市が参加。府の支援としては9月の43市町村が参加した研修会の開催、3月のモデル事業報告会の開催などが主であり、随時先進地域への視察、説明会の開催等を行った。
- 2市それぞれで異なる課題があり、異なる支援が必要だった。
- 行政担当者の意識は「変わる」し、「市町村支援」では「時に仲間として、時に憎まれ役として」の気持ちが必要だと思ふ。目的を忘れないことが必要。



評価ポイント

＜アドバイザーより＞

- オリジナル体操に対する固執があったが、地域診断のポイントや、住民主体の介護予防の展開の方法について話をすることで、担当者の意識は変わった。
- 担当者が意識を変えて自分の組織に持ち帰っても、その組織の中で押し返されてしまう。市全体に対して支援していくことの重要性を感じた。

＜コメント表より＞

- 異なるタイプの2市の評価をきちんと行い、府として客観的に市町村支援を実施したところ。
- 既存の取組を評価した上で住民が納得する新しい取組へと転換した経緯が今後の参考になる。

島根県

今までの取組みを活かすのが「しまね流」

モデル事業の概要

- 3町が参加。県の支援としては5月の事前説明会、7月の市町村向け研修会およびモデル市町村意見交換会の開催、2月の現地支援の開催などを行った。先進地域（高知市）への視察調査も実施。
- 今回のモデル事業を通じ、アドバイザーからの支援の下、他県とも情報交換を行いながら、県とモデル3町と連携しながら成果を出すことができた。この成果をもとに他市町村に波及を働きかけていきたい。



評価ポイント

<アドバイザーより>

- 支援するにあたって、住民を信じると同じように県と市の職員を信じる、というところからスタートした。地区診断をやっていると前に進まないと思い、地区診断は行わず、現在行っている介護予防事業を振り返ってもらった。
- 介護予防事業を振り返る中で、これまでいた運動推進員をうまく活用しながら、結果的には自分達の方で、いきいき百歳体操を取り組むということになった。

<コメント表より>

- 今までのサロン活動には参加してもらうことが難しかった男性や農家の方が参加できているところは素晴らしい。
- 先進地域への視察を行い、具体的な学びの機会をつくったことがよかった。
- 既存の取組みを活かした、住民、市町村に寄り添った良いモデルだと思う。

鹿児島県

笑顔ひろがる！ 地域で取り組む介護予防の推進

モデル事業の概要

- 2市が参加。県の支援としては9月の研修会の開催、12月の現地支援、トップセミナーの開催、2月の介護予防従事者専門研修会などが主であり、随時担当者との打合せ、初回評価および行政支援最終回の見学、意見交換を行った。
- 現在の介護予防事業の展開方法を改めて見直し、これからの介護予防のあり方について提言する機会となった。
- 事業運営の方法はモデル市の住民性や地域特性により様々であり、行政は地区の特性を十分把握し柔軟な事業運営、サポートを行うことが重要であることを実感した。



評価ポイント

<アドバイザーより>

- 県担当者は最初消極的だったが、トップセミナーまで企画・実施し、最終的には「やって良かった」という声があがった。「住民を信じ、汗をかき、熱を持って伝えるとちゃんと伝えると、住民が動き始める」というプロセスを市町村の担当者が感じ、その様子を県の担当者が感じたからではないかと思う。支援する側が、熱意をもって住民の前に立つことが、とても大切であったと思う。

<コメント表より>

- トップセミナーは良い取組であり、これこそ広域行政である県でなければできない市町村支援です。住民が具体的な目標を「希望」という紙に書き会場に掲げて共有しているところ。自分で決めた目標だからこそやる気が出て継続につながっていると思う。

実践報告終了後、アドバイザー組織委員長の柳様から講評があり、その後、鹿兒島県に「委員長賞」が授与され、大きな拍手とともに閉会となりました。

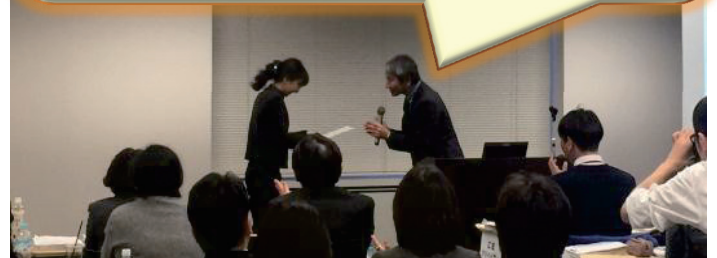
＜表彰状＞

貴殿は平成26年度地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業においてモデル市町村を支援住民運営の通りの場の充実に向けた取組に果敢にチャレンジ顕著な成果を挙げられた
これは地域づくりによる介護予防が全国で実施される可能性を示したものであります
よってここに表彰すると共に今後の展開を期待します

地域づくりによる介護予防推進モデル事業
アドバイザー組織委員長 柳 尚夫



選定理由は、「これをやるの?」というところから担当者があったという間に成長した過程が素晴らしいこと、また、県としても組織立ってトップセミナー等を開いて市をしっかりとサポートしていただいたところでは、「逆転ホームラン賞」です!



この1年間、皆さまと一緒に「地域づくりによる介護予防」の推進に取り組むことができ、とても楽しく仕事をすることができました。

アドバイザーの皆さまからは、「やるかやらないかは住民の選択である」「住民のやりたいを支える」など、これまでの介護予防の固定観念を打ち破る格言をいただき、新たな1歩を踏み出す勇気をもらいました。

市町村・都道府県の皆さまからは、サイボウズ上のやりとり、アドバイザー会議での議論、「かわら版」に寄せられるメッセージを通じて、地域の秘める可能性に魅せられました。

皆さまには感謝の気持ちしかありません。本当にありがとうございました。

この1年を通じて、「地域づくりによる介護予防」を推進するには、情熱を持って地域と向き合いながら、住民の力を信じて、黒子に徹した支援をすることが極めて重要だと感じました。

国の担当者としては、来年度も引き続き、情熱を持って都道府県・市町村の皆さまと向き合いながら、皆さまの力を信じて、しっかりと支援してまいりたいと決意を新たにしているところです。

平成27年4月には、改正介護保険法が施行されます。「行政主体」から「住民主体」へと介護予防のやり方を転換するチャンスです。

今年度の経験を糧にして、「地域づくりによる介護予防」を全国に広げていきましょう!

厚生労働省老健局老人保健課 課長補佐 鶴田 真也

各府県の研修会・現地支援開催状況

- 以下の県で現地支援が行われました。
【3月】16日：山形県

サイボウズのアクセス状況

<アクセス数>

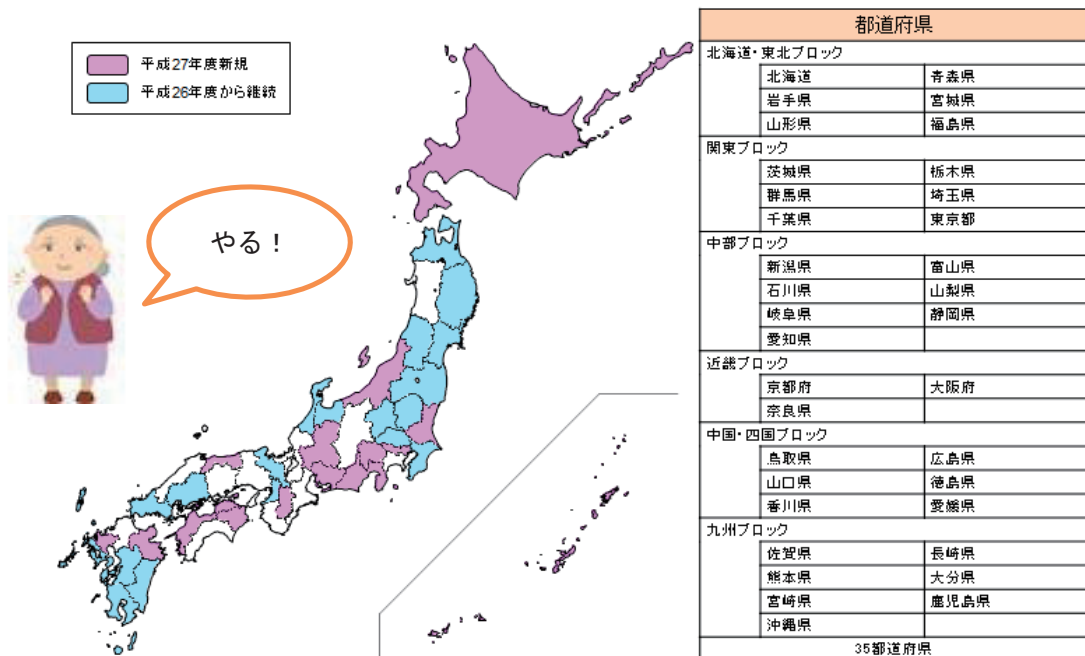
注) 2月20日正午から3月20日正午までの集計です

東北	関東	中部	近畿	中国・四国	九州	全体
735	331	364	354	301	410	2,495

平成27年度の参加都道府県です！

地域づくりによる介護予防推進支援事業参加都道府県一覧（平成27年度）

3月5日時点



【編集後記】

1年間の、長いようで短い、モデル事業の旅が終わりました。「住民を信じること」「地域づくりによる介護予防」…言葉ではわかっている、一体何なのか、恥ずかしながら事業開始当初は少し実感がわきませんでした。ただ1年間、皆さまが各地域で奮闘されているのを目の当たりにし「ああこういうことか！」と実感できるようになりました。1年間事務局として携わり、地域づくりの現場から様々なことを勉強させていただきました。

事務局一同御礼申し上げます。ありがとうございました！

地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業事務局（株式会社三菱総合研究所）

担当：江沼、川邊、八巻

TEL：03-6705-6131（平日9：30～12：00，13：00～17：30）

E-mail：yobou2014@mri.co.jp

かわら版

地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業中間報告

日置市の取り組み

～住民主体の介護予防

少しだけ
先に

モデル事業を実施してみて～



日置市役所介護保険課(地域包括支援センター)

1

日置市の概要(H27. 1月現在)

人口	伊集院町 : 24.32%	50,562 人
高齢者数	日吉町 : 37.93%	15,557 人
高齢化率	吹上町 : 37.86%	30.7 %
要介護認定者	東市来町 : 36.08%	3,338人
要介護認定率	～日置市二次予防事業流れ～ ①毎年65歳以上の方全員に基本チェックリストを郵送 ②返信用封筒での返却を依頼 ③回収し、採点 ④二次予防対象者には、介護予防講話会や二次予防教室等をご紹介	21.5%
H26年度二次予防対象者 (回収率は毎年7～8割)		1,558人
二次予防教室参加者		216人

2

日置市の高齢者を取り巻く課題(高齢者実態調査などより)

- ◆ 高齢化率は年々上昇(高齢者のいる世帯のうち3分の2はひとり暮らしや夫婦ふたり暮らし)
- ◆ **認定率、給付費の増加**が見込まれる
- ◆ 老老介護の割合は高くなる
- ◆ 住み慣れた地域で過ごしたい人**約8割**
現状は、在宅で最後まで過ごせた人は1割
- ◆ 将来への**不安**
「身体機能の低下」「病気」「**認知症**」
- ◆ 趣味や生きがいを持たない高齢者や地域行事に参加しない高齢者は6割以上
- ◆ **二次予防教室参加者は対象者の1割程度。**
- ◆ 住民が介護予防の取り組みを継続出来る仕組みや**受け皿が不十分**
- ◆ **交通手段がない**地域は市の教室参加が難しい
- ◆ エビデンスのある体操がない

介護者に対する支援(家族支援)

在宅で少しでも長いいきいきと自立した生活

身体機能低下、認知症等への不安

馴染みの人との定期的集う、交流する、特技を活かす等の場

健康づくりや介護予防が自主的に参加出来るしくみ

3

～モデル試行申し込みのきっかけと 私たち職員の変化～

きっかけ

地域振興局(伊集院保健所)がモデル事業を引き受け、管轄市として参加依頼を受ける。元は「都道府県医療介護連携調整実証事業」を引き受けていたが、「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業も一緒に日置市で受けてくれない?」と…。そして了承。

参加者も固定化…

二次予防事業はたして費用対効果は…!?

心の声・このままでいいのかと気になる課題はもちろんあるけど…

- ・通常業務に追われる日々
- ・モデル事業…国や県のアドバイザーからの伝授があると言うけど…。

どう進めるの? 今年できるの? 誰がするの～><!!…。



けど認知症ケアバスに地域包括ケア総合事業の準備…

引き受けたものの、結局9月まで何も取組めず…

4

～モデル試行申し込みのきっかけと 私たち職員の心の変化～

市町村全体会（9/9）

「平成26年度地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業研修会」…**広域アドバイザー講話**

心の声

- ・なんだかこのモデル事業… **いいかも！！**
- ・少しやる気が出てきた！



でも研修次の日には…

実際取り組むにはどうしていけば（不安）

5

現在までの取り組み状況

日程	内容	参加者
【平成26年】 4月21日	平成26年度高齢者リハビリテーション機能強化モデル事業について事前意見交換会出席 (地域振興局がモデル事業を受け、管轄市としてモデル事業の参加依頼を受け、了承)	県介護保険課・地域振興局 介護保険課長・参事
9月6日	モデル事業実施前ワークシート報告(地域診断・地域資源整理・行政課題整理など)	—
9月9日	地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業に係る研修会(市町村全体研修会)参加	介護保険課参事・事業担当保健師・事務職員
9月22日	妙円寺地区(妙円寺1・2・3・5・6・7・8・9区)自治会長会へ出席。事業説明、打診 ⇒後日『妙円寺2区自治会』より、モデル事業参加の申し出あり、決定。	介護保険課長・総括監・参事・ 係長・事業担当保健師・事務職員
10月7日	モデル事業実施関係者打合せ(いちき串木野市・日置市)参加	日置市、いちき串木野市事業担当者・県密着アドバイザー・地域振興局・県庁介護福祉課担当
11月5日	日置市介護予防事業検討会(庁舎内関係課)	介護保険課・健康保険課・地域づくり課各々課長・係長・担当保健師
11月18日	妙円寺2区自治会住民説明会:事業説明	担当保健師
11月21日	モデル事業ワークシート(戦略策定:モデル事業の計画等)報告	—
12月1日	介護予防推進支援モデル事業トップセミナー(県庁担当課主催)参加	日置市、いちき串木野市事業担当者・ 県密着アドバイザー・地域振興局・県庁 介護福祉課担当・モデル事業アドバイザー(国・県)・三島・十島村担当課、地 域リハ広域支援センター、他外部団体等
12月2日 【午前の部】	住民説明会(講話講師:広域アドバイザー)実施 ①	妙円寺2区住民・地区館長 モデル自治会外の自治会長 支援員・運動普及推進員・行政
12月2日 【午後の部】	モデル事業実技指導研修会(講話講師:広域アドバイザー)実施 ②	行政・運動普及推進員
【平成27年】 1月8日	事前担当スタッフ打ち合わせ(1/6:担当保健師・担当インストラクター・妙円寺2区自治会長) モデル事業『日置市筋ちゃん広場』開始～	担当課職員 6

日置市モデル事業地域に『妙円寺地区』を選定 (伊集院町)

なぜ？

8つの自治会で構成

～妙円寺地区の課題～

- ◆ 古くからの団地で退職者が多く、今後、後期高齢者の増加が見込まれる(地域で活躍できる**元気高齢者も多い**)。一方で新しく団地も造成され、**周囲との交流がない**ところも増加。
- ◆ 8つの自治会で構成されるも、サロンの自主運営は2か所のみ。**サロンが少ない**。
- ◆ 市街地から高台にあり、市の中心部で実施される教室は車に乗れない人は**参加しづらい**。

7

現在までの取り組み状況

日程	内容	参加者
【平成26年】 4月21日	平成26年度高齢者リハビリテーション機能強化モデル事業について事前意見交換会出席 (地域振興局がモデル事業を受け、管轄市としてモデル事業の参加依頼を受け、了承)	県介護保険課・地域振興局 介護保険課長・参事
9月6日	モデル事業実施前ワークシート報告(地域診断・地域資源整理・行政課題整理など)	—
9月9日	地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業に係る研修会(市町村全体研修会)参加	介護保険課参事・事業担当保健師・事務職員
9月22日	妙円寺地区(妙円寺1・2・3・5・6・7・8・9区)自治会長会へ出席。事業説明、打診 ⇒後日『妙円寺2区自治会』より、モデル事業参加の申し出あり、決定。	介護保険課長・総括監・参事・ 係長・事業担当保健師・事務職員
10月7日	モデル事業実施関係者打合せ(いちき串木野市・日置市)参加	日置市、いちき串木野市事業担当者・県密着アドバイザー・地域振興局・県庁介護福祉課担当
11月5日	日置市介護予防事業検討会(庁舎内関係課)	介護保険課・健康保険課・地域づくり課各々課長・係長・担当保健師
11月18日	妙円寺2区自治会住民説明会:事業説明	担当保健師
11月21日	モデル事業ワークシート(戦略策定:モデル事業の計画等)報告	—
12月1日	介護予防推進支援モデル事業トップセミナー(県庁担当課主催)参加	日置市、いちき串木野市事業担当者・ 県密着アドバイザー・地域振興局・県庁 介護福祉課担当・モデル事業アドバイザー (国・県)・三島・十島村担当課、地 域リハ広域支援センター、他外部団体等
12月2日 【午前の部】	住民説明会(講話講師:広域アドバイザー)実施 ①	妙円寺2区住民・地区館長 モデル自治会外の自治会長 支援員・運動普及推進員・行政
12月2日 【午後の部】	モデル事業実技指導研修会(講話講師:広域アドバイザー)実施 ②	行政・運動普及推進員
【平成27年】 1月8日	事前担当スタッフ打ち合わせ(1/6:担当保健師・担当インストラクター・妙円寺2区自治会長) モデル事業『日置市筋ちゃん広場』開始～	担当課職員 8

①住民説明会【午前の部10:00～12:00】

内容:【行政】市の現状、モデル事業概要説明
 【講話:広域アドバイザー】住民主体の介護予防とは



- ～平成26年度日置市モデル事業～
- ◆モデル事業は妙円寺2区の**1か所**のみ実施
 - ◆スタッフは、介護保険課職員と介護予防インストラクター(運動普及推進員)で実施。
 - ◆妙円寺2区以外の自治会が自主的に始める意向がある場合も許可し、マニュアルテキスト(津山市モデル)は提供。ただしスタッフ協力は不可。
 - ◆平成27年度以降は、**18自治会実施(予定)**、希望自治会から実施する予定。

住民説明会参加者と通知方法

説明会参加者	住民説明会人数 【①午前の部】	実技研修人数 【②午後の部】	通知方法
自治会長(行政嘱託員)	22名	—	介護保健課担当から自治会長178名へ案内文郵送
モデル地域住民 (妙円寺2区)	23名	—	妙円寺2区自治会長から住民へ周知 (午前のみ周知)
運動普及推進員	22名		26名
行政 介護保険課(担当課) 担当課外 (健康保険課・地域づくり課・福祉課) 県庁・地域振興局 他市・県アドバイザー等	8名 21名 1名 9名	7名 14名 6名 9名	介護保健課担当より周知 後日依頼があり、 26地区館長会でもモデル事業概要説明
地区館・支援員	3名	—	介護保健課担当から26地区館へメールにて周知
合計	109名	62名	

①住民説明会

*行政が伝えた内容*約25分

- ◆市の現状:人口推移、高齢化率、認定率、給付費支え手が減っている(人口ピラミッド提示)
- ◆日置市の介護申請に至る**“原因3疾患”**
- ◆市の介護予防支援(二次予防教室の現状)
- ◆私たちが目指すこれからの健康づくり・介護予防・地域づくり『健康寿命を延ばそう!』
- ◆モデル事業の目的と概要

興味を持って欲しい部分はとことろ穴埋め形式で。

こけない体操
実施前・後の動画は反応大!!

*広域ADの講話内容*約90分

- ◆健康とは?介護予防とは?
- ◆岡山県津山市でなぜ「こけない体操」が広がるのか
- ◆体操を実施した効果(事前・事後の動画)
- ◆介護保険からの卒業を目指そう

介護保険申請に至った背景 ~平成25年度主治医意見書から~

1	認知症
2	関節疾患
3	脳血管疾患
4	骨折、外因性疾患
5	心・循環器疾患
6	パーキンソン病

11

住民さんの反応 ~住民説明会・実技指導後アンケートより~

【感想・住民主体の介護予防について意識が変わりましたか?】



広域ADのユーモアを交えた話しは、楽しく分かりやすかった!

- ・ **日置市の現状がよく分かった**
- ・ 日置市が使う介護保険のお金の高さに驚いた
- ・ 地域での介護予防の必要性が分かった。
- ・ 自治会が一丸となって取り組む必要が分かった
- ・ 歩いていける場に通える事が1番良い
- ・ 自分から進んで取り組むことに意味がある
- ・ **こけない身体体操を早く導入したい**、日置市に広めたい
- ・ 身体・心・地域とのつながりを元気に維持出来るように、出来ることを始めたい
- ・ **今日の内容をぜひ地域に伝えたい!!** など

12

②モデル事業実技指導研修会(午後の部13:30~14:50)

内容 :【指導:広域アドバイザー】
 ※介護予防インストラクター養成講座も兼ねて実施
 対象者:運動普及推進員・行政保健師



インストラクター
登録も
自主申請に。

この事業を
ぜひ一緒に
広げたい!!

～日置市介護予防インストラクター(仮名)～
 :モデル事業の趣旨を理解し、**教室を一緒に広げてくれる人**
 (原則:住民説明会+実技指導研修会受講を条件に。)

平成26年
 :モデル地域(妙円寺2区)の教室運営の手伝い・準備運動や整理運動の指導
 平成27年(予定)
 :インストラクター登録者+未登録運動普及推進員向けに、平成26年度モデル
 事業の教室報告会実施予定。(今後については、検討要)

13

日置市 モデル事業開始!! 妙円寺2区から始まる!! “筋ちゃん広場”

モデル地域申し込み人数: **21名**
 参加者像 : 比較的元気な高齢者
 (男性: 9名、女性: 12名)
 年齢平均 : 75 歳
 最高年齢 : 85 歳



教室の曜日や時間は
妙円寺2区で話し合い
決定。自治会長さんが
ちらしを作り、住民さ
んへ周知。集約。

毎週**木曜日**開催
H27年1月8日~H27年4月9日

～流れ～ (13:30~15:30)

- ①健康チェック(血圧・健康シート記入)
- ②脳トレ(指体操)
- ③準備体操
- ④こけない身体体操
- ⑤整理運動

モデル期間: 3ヶ月
 こけない身体体操(第1回~第12回)
 +前後の体力測定=計14回 →行政介入は第5回目まで



14

岡山県津山市モデル 参考資料として提供あり

- ◆インストラクターマニュアル
- ◆こけないからだ体操
指導ポイント
- ◆サポーターさん手引き
- ◆対象者用通い帳
- ◆負荷設定表(おもり管理表)
- ◆問診マニュアル 等

日置市版個人用ファイルには、脳トレ、準備運動、こけないからだ体操、整理運動まで、すべての資料をいれました♪

介護予防手帳
いきいき元気にあなたの
介護予防ファイル

15

住民主体の 教室を目指して 工夫したこと

- ◆出来る限り住民さんがスタッフの指導に頼らないよう、前に**体操と歌詞の載ったパネル**を準備。
- ◆教えるスタッフは**パネル通り**の種目を順番通り**進行**。補足説明も時々加えて伝授。
- ◆教えるスタッフも住民さんと同じ方向を向いて指導。
- ◆注意事項等は、担当保健師が随時、**手書き**でパネルに記載。



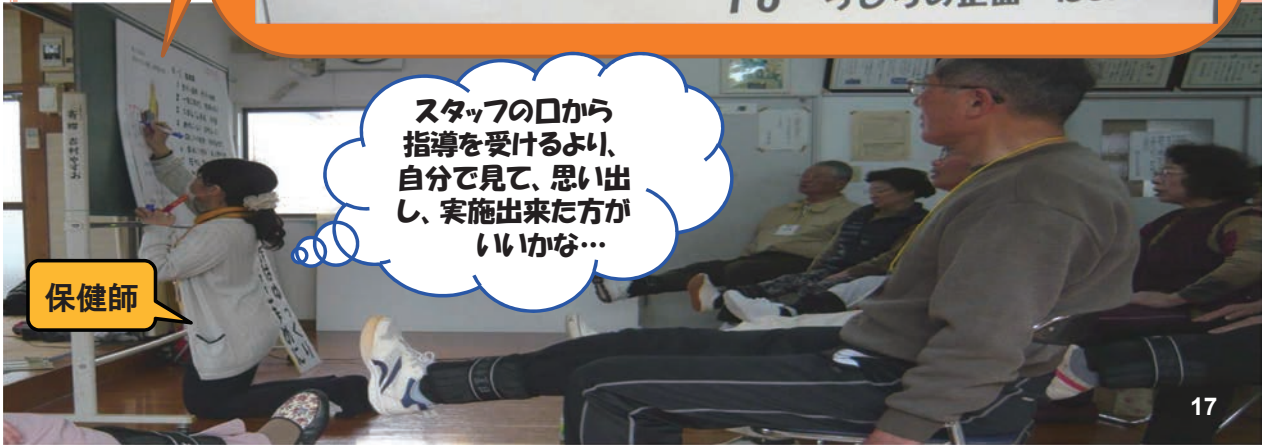
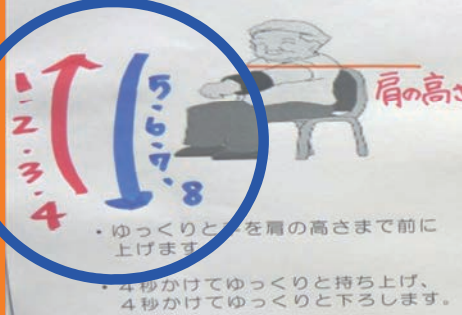
16

～準備運動・整理運動風景～

第1の体操
腕を前に上げる体操（肩関節屈曲）

① かごめかごめ

回数	かごめ	かごめ
1	かごめ	かごめ
2	かごの中の	とりは
3	いついつ	出やる
4	夜明けの	晩に
5	つるとかめが	すべった
6	うしろの正面	だあれ
7	かごめ	かごめ
8	つるとかめが	すべった
9	うしろの正面	だあれ
10	うしろの正面	だあれ



スタッフの口から指導を受けるより、自分で見て、思い出し、実施出来た方がいかな...

保健師



保健師は横から補足説明

看護師：補助

体操指導は事務職さん担当

住民主体の教室を目指して工夫したこと

- ◆ スタッフはみんなで役割分担。介護予防インストラクター(運推)は準備運動・整理運動担当。事務職さんは、体操の実技指導、他発送等の事務を担当。保健師は横で補足説明と見守り。（＝専門職でなくても出来る体操◎）
- ◆ 住民さん各々の「目標」を設定。「なりたい姿」を見える化！
：「この教室に参加してどうなりたいか」各自、目標設定をしてもらい、第1回目の教室時、目標を住民同士でも共有する時間を設けた。
拡大用紙“希望”に記載。毎回の教室時は前に提示。（時々目標追加）



◆目標設定は、出来る限り具体的に伝える。



ただ、なかなか具体的な目標が出てこない人もいた。

(けれど…経過と共に)



筋ちゃん広場に通いだして、なんだか効果が出始めた時に目標が改めて定まってくる人もいた。



「**自分にも、まだやれる**」
⇒**実感が期待感に。**
自信がやる気に!

19

～筋ちゃん広場 住民主体移行までの経過～

体力測定	【自主活動】	【スタッフ】	【教室展開】
第1回目	(自)参加者を3グループに分割。グループリーダー・サブリーダー決定	担当(保健師・事務職)2名 補助:2名・インストラクター:4名	行政主導 (声かけ度:大) :教室の主旨を理解 :教室の流れが分かる :目標設定 : 体操体験
第2回目	いす・テーブル・おもり等物品の準備	担当(保健師・事務職)2名 補助1名 インストラクター1名	行政主導 (声かけ度:大) :教室の流れが分かる。 :体操の簡単さ、教室参加の気楽さを実感出来る。
第3回目	拡大ボードをセットする 音楽を流す	担当(事務職)1名 補助1名 インストラクター1名	行政主導 (声かけ度:中) :教室の流れに慣れる。 :体操の手軽さ、楽しさを実感 : <u>住民主体とする時の役割を皆で話し合う</u>
第4回目	進行(自)B班	担当(保健師・事務職)2名 補助1名 インストラクター1名	行政半主導 (声かけ度:中) :住民主体を意識。
第5回目	進行(自)C班	担当(保健師・事務職)2名 補助1名・インストラクター1名	ほぼ住民主導 (声かけ度:小) :住民主体での運営方法を確認
第6回目	(自):指示なく、自分たちで決めて実施したところ		住民主体の教室へ ※行政とのつながりは持ちつつ自主へ。

少しずつ自分たちで...



21

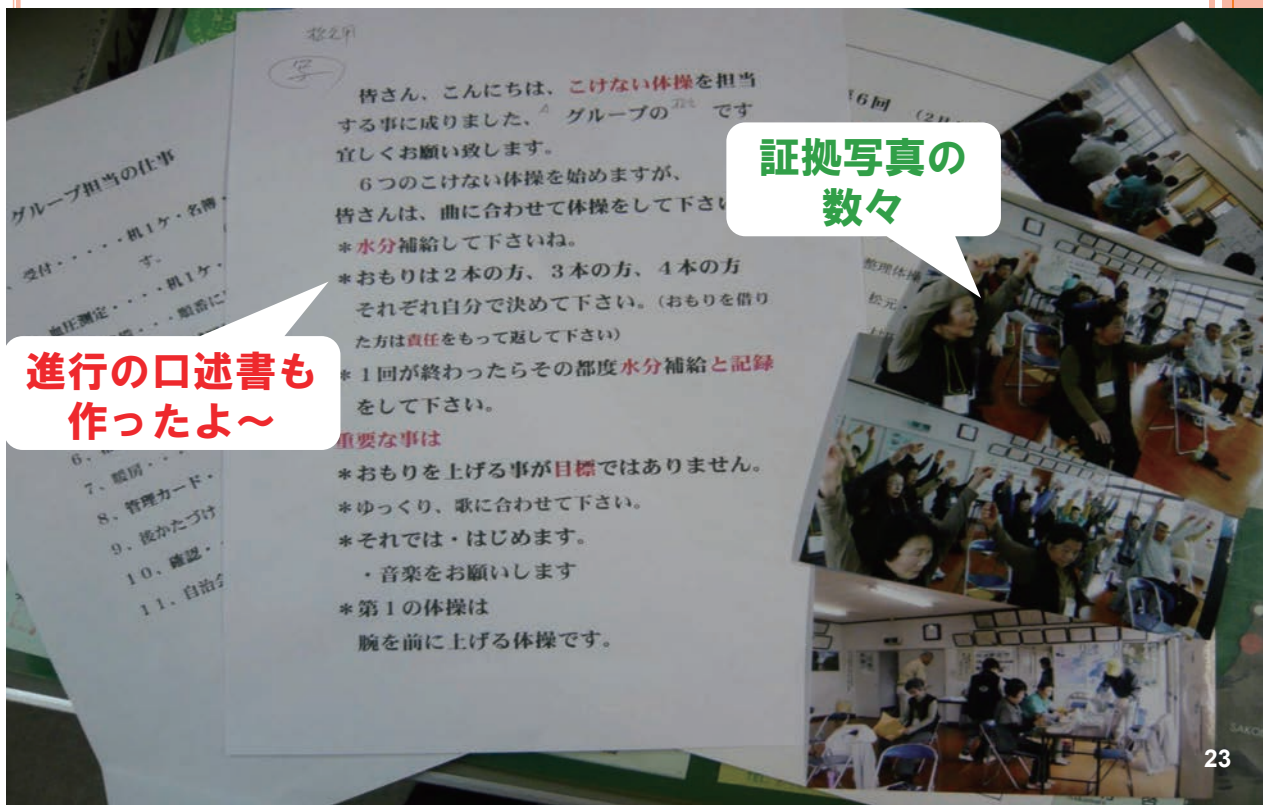
少しずつ自分たちで...



- ◆ 「全て自己管理のもと」「筋ちゃん広場はみなさんの教室。自主教室へ移行する教室です」の声かけで共通認識
 - ◆ 「行政がいなくなったら??」を考える機会を持つ
- ⇒あとは住民同士、**自分たちで考えて決める**
(住民さんの力を再確認)

22

「センターの方々がいなくても、 みんな上手に出来ました！！」



モデル事業の成果(中間地点)

- ◆モデル地域の参加者から「楽しい」「続けたい」の声
住民主体の教室が1つ立ち上がった
- ◆教室を一緒に作っていく感覚がある
- ◆「やってあげる支援」は、住民が本来持つ力を出せない実感。「住民主体の教室」の中には、住民の「本当はやれる」「これならやれる」「私はこれが得意」が沢山見える

＝住民の力を引き出すには、自身で主体的に取り組める環境(挑戦・達成感・自信・期待感・認める等)が必要

- ◆ 馴染みの人と住み親しんだ場で集い“住民主体”で行う教室の良さを、職員だけでなく、住民も実感。介護予防の考え方を見直す機会になった。

- ◆ 「自分の地域でもやりたい」「説明に来て欲しい」が増えてきた
介護予防への関心・新しい取り組みへの興味が増している

口コミ
効果

(自治会長)
初めは不安だったけど、楽しい。
良い事業をやらせてもらえた

これからの課題

- ◆ これからの介護予防普及啓発が重要
(広域ADのような住民を引きつける**プレゼンの技**も大事)
- ◆ 「住民主体の介護予防」の趣旨を行政も、住民も理解する (意識改革)
- ◆ 住民の力を信じる！
- ◆ “住民主体の筋ちゃん広場の普及”の**しかけを作る**
(物品の貸出、介護予防インストラクター養成、立ち上がった自主活動が継続されるような工夫、行政の切れ目ない支援、リハ職との連携 等)
- ◆ 二次予防教室や総合事業等、他の事業へもいかに活かせるか

日置市版の
事前・事後の
動画作成など

行政からのやら
され感でなく、
「自分たちが
やっている」と
いう感覚を持っ
てもらう工夫

「**住民主体の教室**」は今、始まったばかり
他の地域で、同じように出来るとは限らない
地域や住民さんの特性に応じた対応が求められる

25

住民主体へ移行出来た理由

- 元気高齢者が多い
- 自治会長さん (男性) が熱心
スタッフ打ち合わせにも出席
『行政の言葉でなく、自治会長さんの言葉で提案』
- 男性参加者が多い
- 一人に負担がこない体制 (リーダーが数人、担い手が変わる)
- 時々参加して、やる気を掻き立ててくれる地区館長さん
- 地域のつながりを感じられる言葉かけ
- 見学者がいて、注目されている感覚がある
- 効果が出る体操 (6種目) への期待感

妙円寺8自治
会、全部に広
げると!!

津山市の動画
のように私も!
印象大!

- ◆ 事前打合せ (担当保健師・担当インストラクター・自治会長)
 - ◆ 教室開始前の10分打ち合わせ (自治会長さんも参加)
 - ◆ 見学を受け入れ、毎回見学者とも事業主旨等回ごとに共有
- ※特に行政スタッフ介入最終日は、行政不在時の見学対応について皆で共有

26

最後に…

モチベーションゼロ(もしかしたらマイナス!?)からのスタートだった私。
ホテル事業で「こうしたら住民の皆さん安心かも！楽しいかも！」を想像し取り組むことは、意外と楽しい。住民さんの反応が見えたり、効果が実感出来るのもっと楽しい。今少しずつやる気が出てきています。無理だと思っていたことが、出来て、自信がつくと、次の意欲もちょっと出てくるのだと実感。(住民さんと一緒)「自分ならどうしたらやる気が出るか」と皆で考え、今回のホテル事業を活かして、今後の日置市介護予防教室「筋ちゃん広場」を作り、広げられたらと思います。楽しんで、頑張ります。

県やアドバイザーの先生方のご協力に
感謝致します。



27

住民さんの持つ**力**を
引き出せるような、しかけ作りを



ご静聴
ありがとうございました。

今回を機に、**考**えていきます。

28

住民主体によるこれからの 介護予防実践と効果について

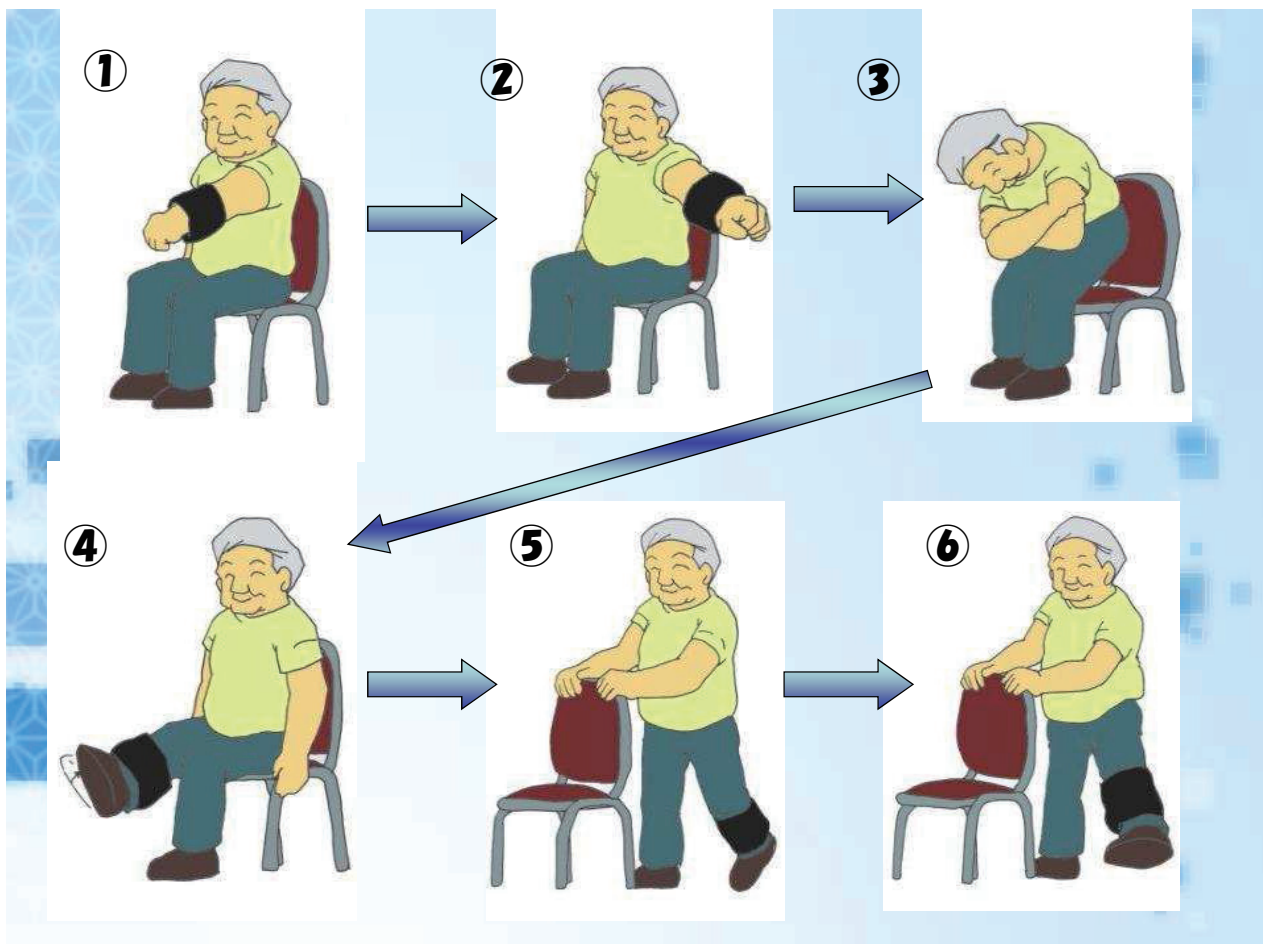
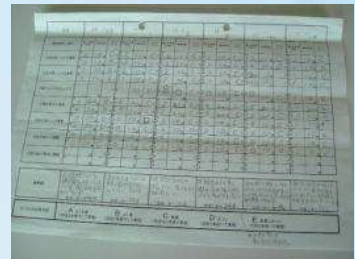
岡山県津山市役所 健康増進課
作業療法士 安本 勝博

今日、一緒に考えたいこと

住民主体って何？

事業概要

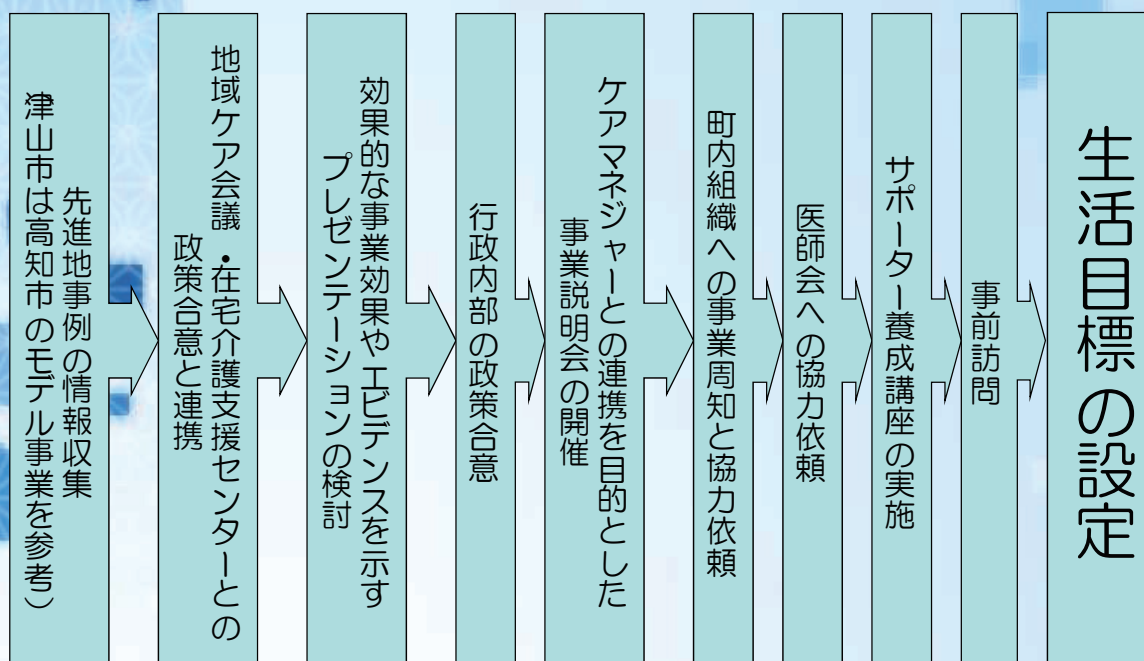
- 0kg~1.3kgまで12段階に調節可能な重錘バンドを使用
- 米国国立保健研究所・老化医学研究所推奨の6種類の体操を週1回実施
- 参加者の身体的負担度によって次回0.2kgを限度に負荷を増減
- 歌を歌いながら



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・・・)

初年度 事業化までのポイント



初年度大切だったこと

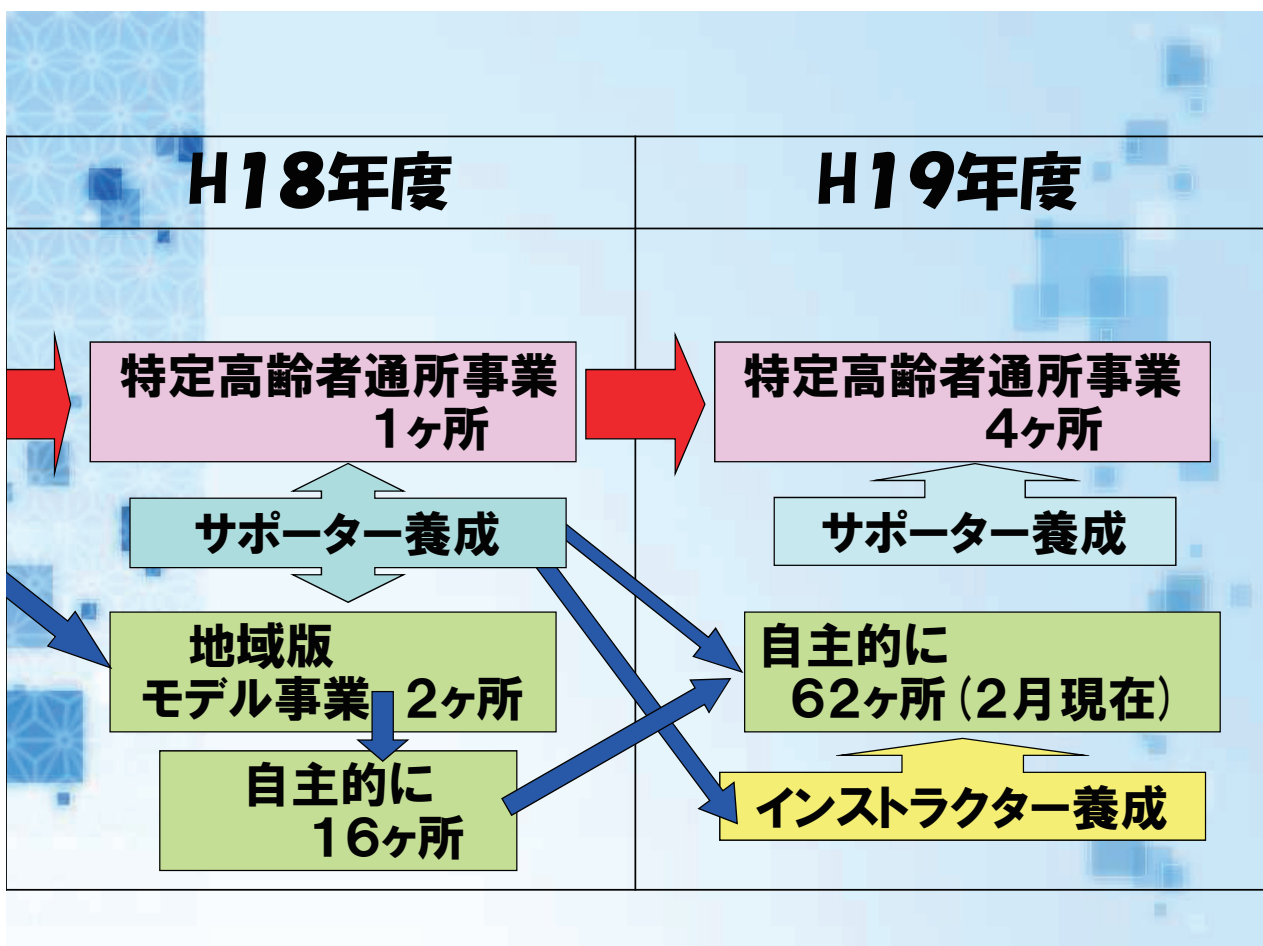
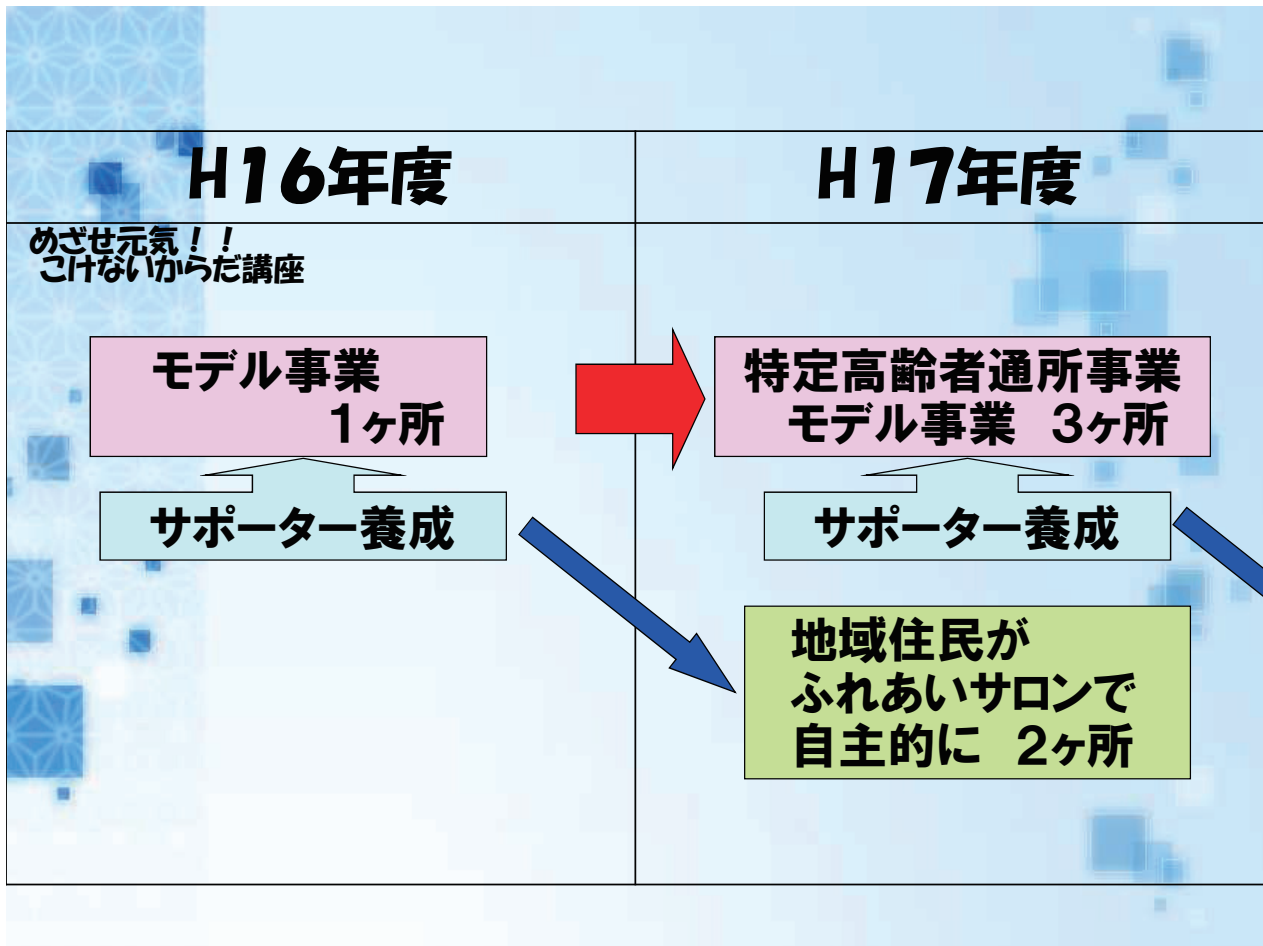


- ①生活目標の設定
- ②右肩上がりへの支援
- ③効果を共有する2人組
- ④よくなっている事をわかりやすく
- ⑤スタッフだけでは限界

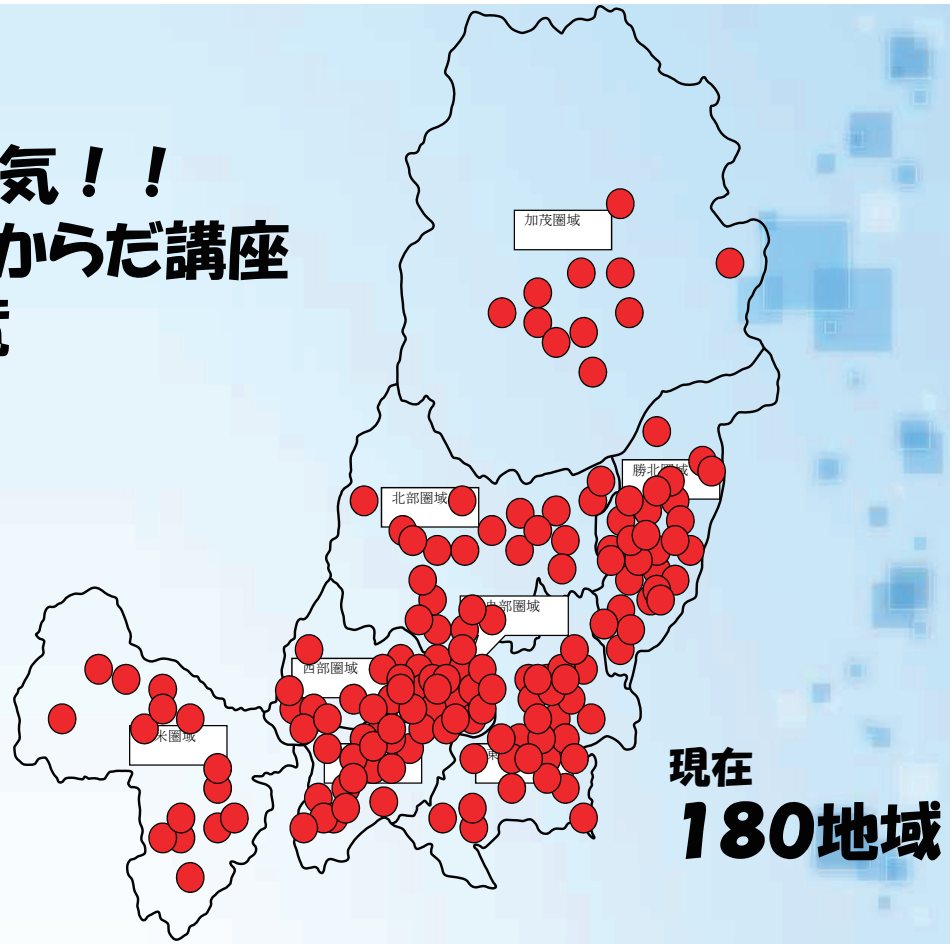


初年度目指したものの

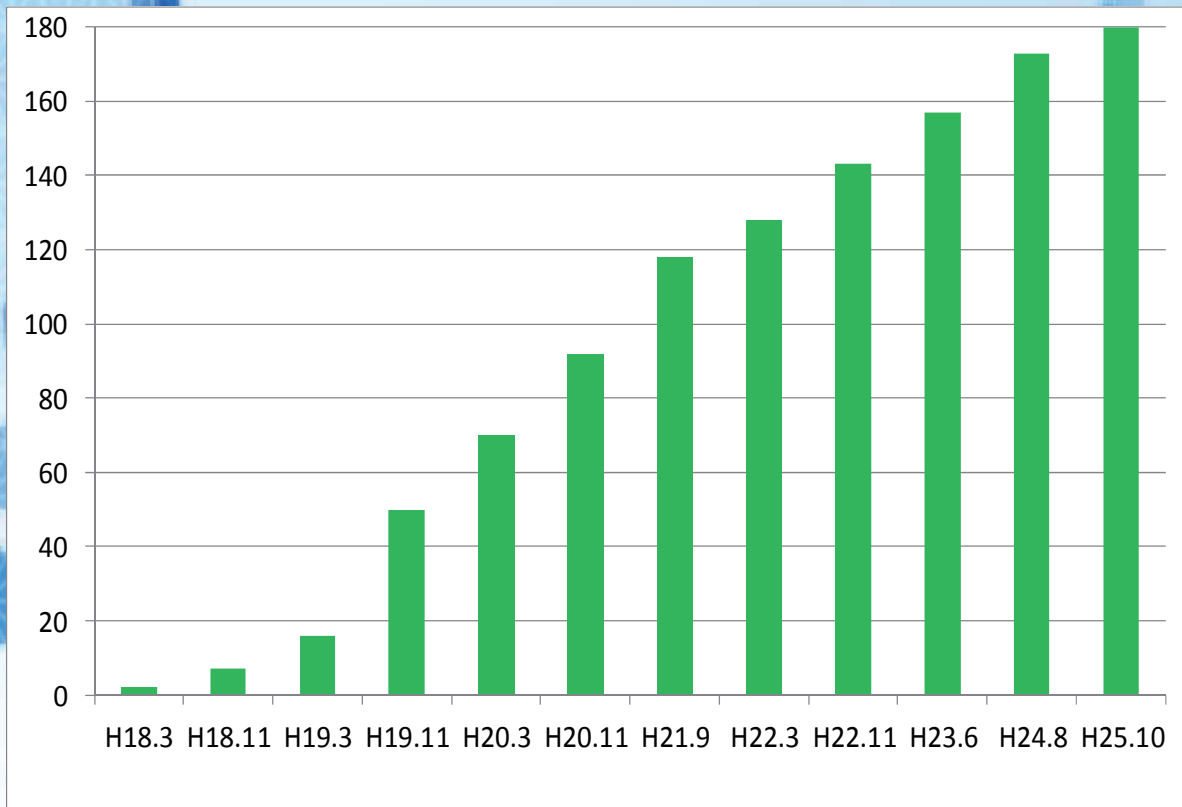
- 目標を設定し、筋力強化を媒体に日常生活に自信を持つことで、行動変容を自覚するプロセスを体験し、良い循環へ生活を再構築する（あきらめからの脱却）
- 地域ネットワークの再構築
（住み慣れた地域に出る場所があるという安心）



めざせ元気！！ こけないからだ講座 市内一覧



実施箇所数



実施地区比率

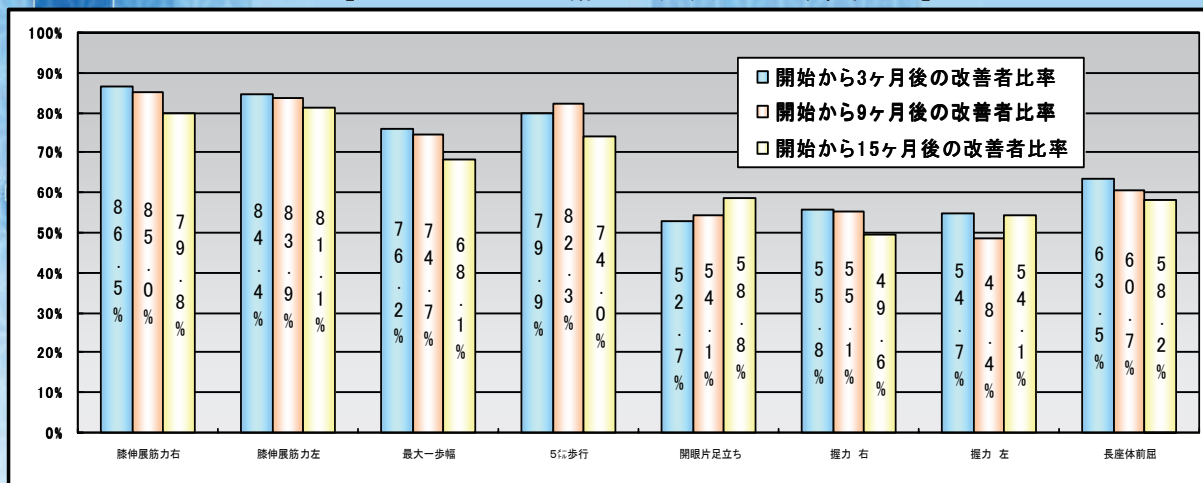
180 / 367 (49.0%)

高齢者参加率

3,800 / 28,851 (13.2%)

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

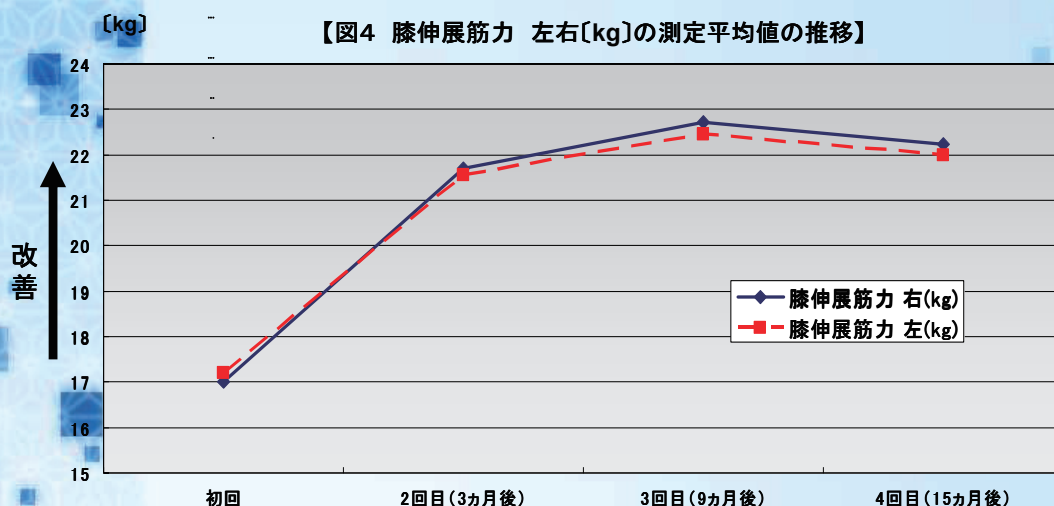
【図3 こけないからだ講座 測定項目ごとの改善者比率】



【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)		最大一歩幅(cm)	5%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%

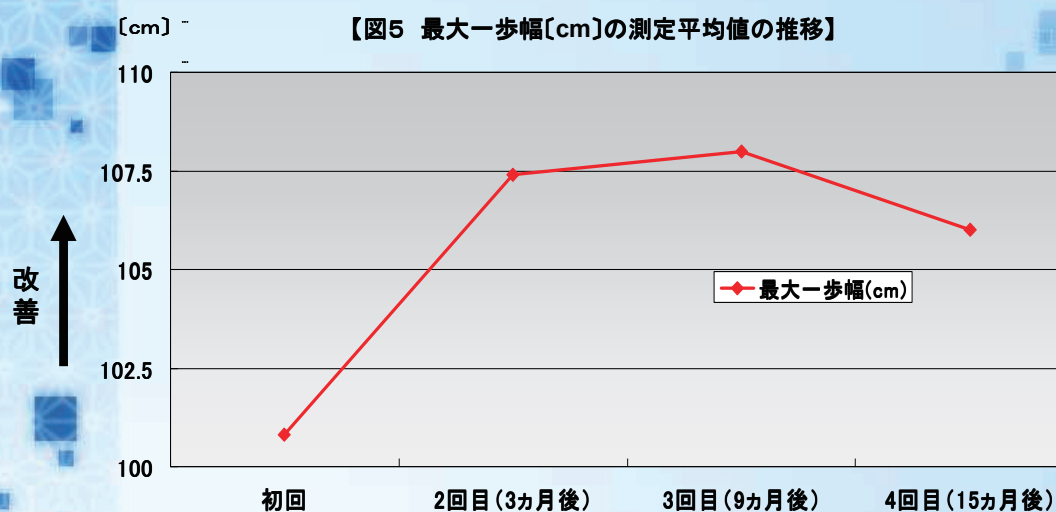
膝伸展筋力 測定平均値の推移



【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

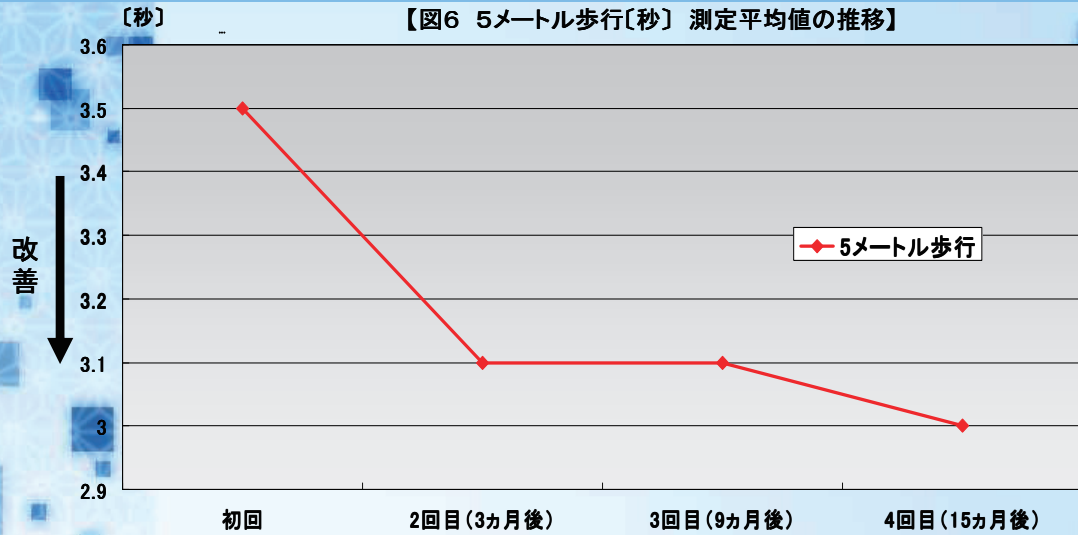
最大一歩幅 測定平均値の推移



【表5 最大一歩幅[cm] 測定平均値の推移及び測定済人数】

	最大一歩幅	
	測定平均値	測定済人数
初回	100.8cm	2,756人
2回目 (3ヵ月後)	107.4cm	1,643人
3回目 (9ヵ月後)	108.0cm	1,175人
4回目 (15ヵ月後)	106.0cm	283人

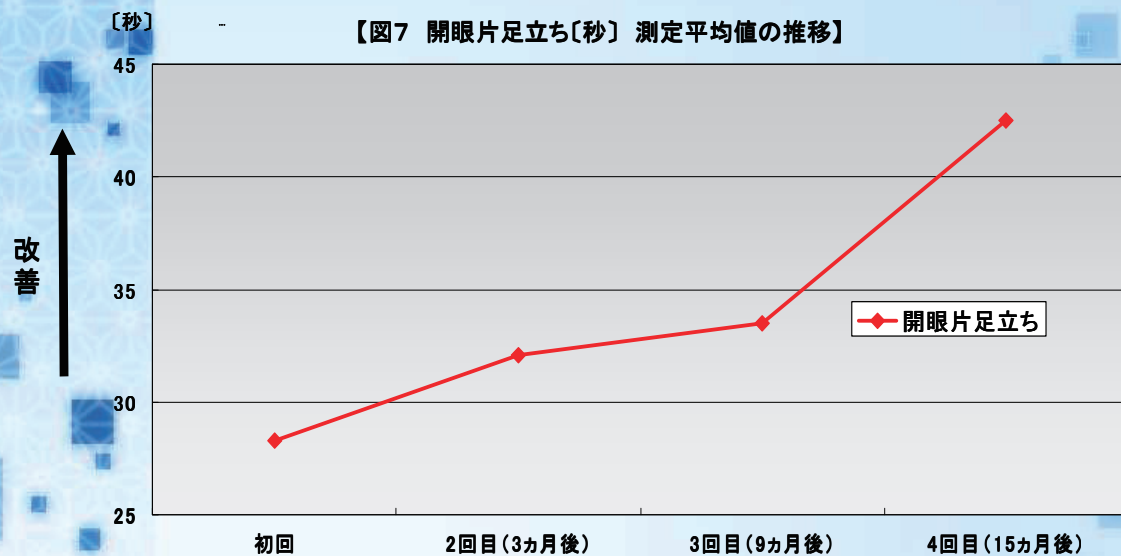
5メートル歩行 測定平均値の推移



【表6 5メートル歩行〔秒〕 測定平均値の推移及び測定済人数】

	5メートル歩行	
	測定平均値	測定済人数
初回	3.5秒	2,685人
2回目(3ヵ月後)	3.1秒	1,563人
3回目(9ヵ月後)	3.1秒	1,131人
4回目(15ヵ月後)	3.0秒	287人

開眼片足立ち 測定平均値の推移



【表7 開眼片足立ち〔秒〕 測定平均値の推移】

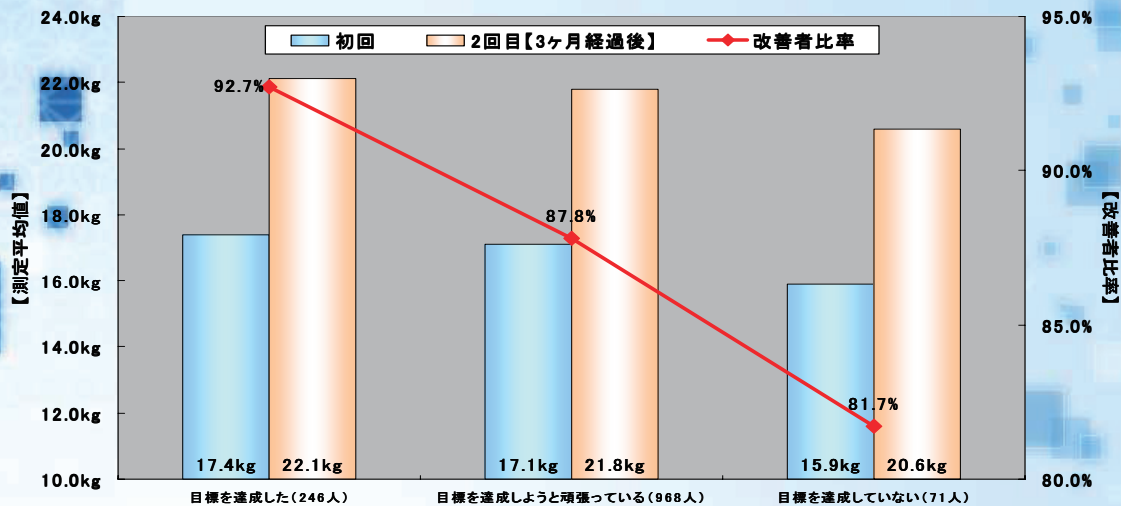
	開眼片足立ち	
	測定平均値	測定済人数
初回	28.3秒	2,674人
2回目(3ヵ月後)	32.1秒	1,500人
3回目(9ヵ月後)	33.5秒	1,089人
4回目(15ヵ月後)	42.5秒	252人

「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ヶ月後)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】

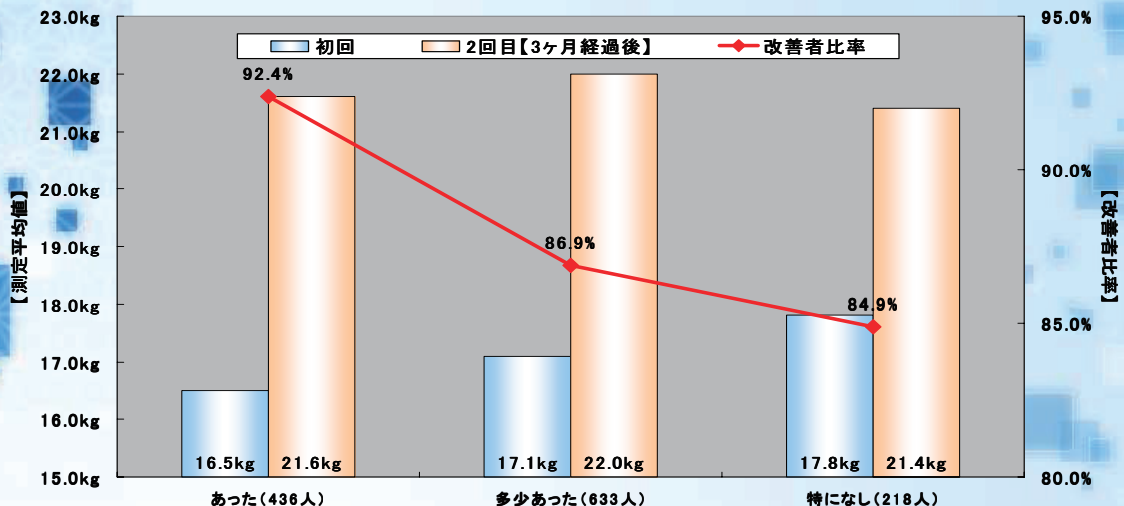


参加者アンケートの質問「体操を始めて、体調や生活に変化はありましたか？」への回答別測定平均値の推移
「膝伸展筋力 右(kg) (初回測定時⇒2回目(3ヶ月後)測定時)」

【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】

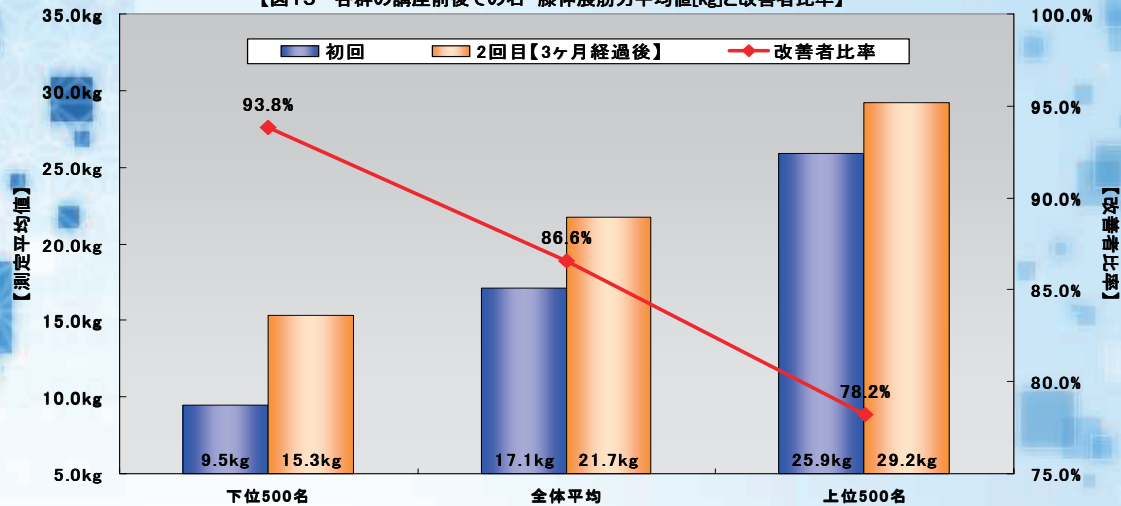


下肢筋力低下群ほど事業効果が高い

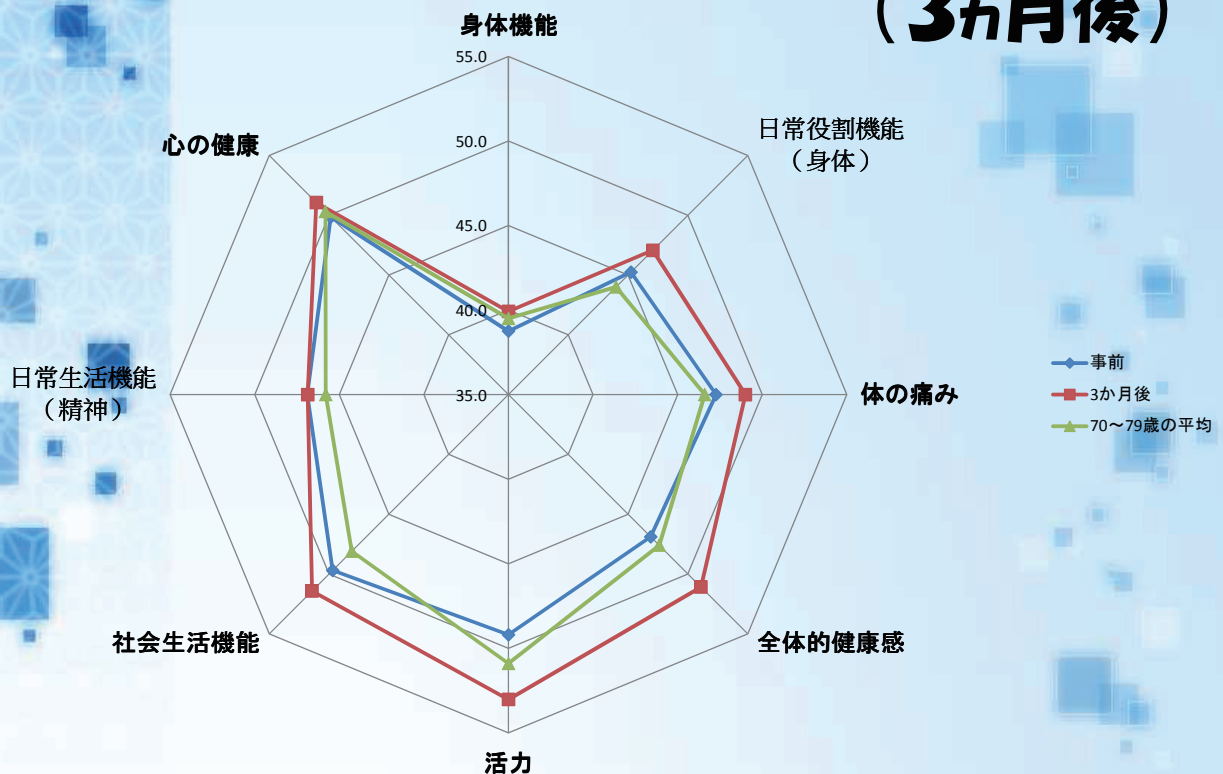
【表15 講座参加者に関する情報】

	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%

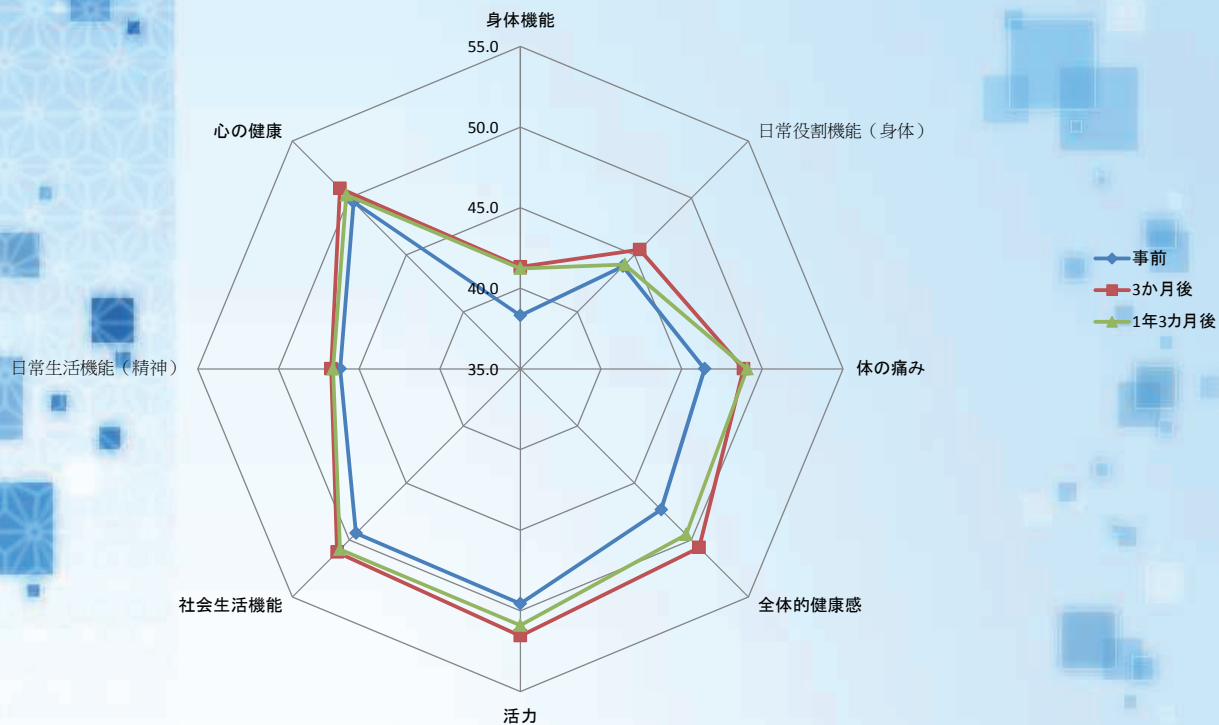
【図15 各群の講座前後での右 膝伸展筋力平均値[kg]と改善者比率】



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)



目的

●こけないからだ講座に参加し続けることで、参加者の総医療費にどのような影響があるかを検証する。

方法および手順

① こけないからだ講座参加者群	こけないからだ講座に1年以上継続して参加している集団 (サンプル数623人)
② こけないからだ講座非参加者群	こけないからだ講座参加者群と同地区同年代の該当者を抽出した集団 (サンプル数623人)

①と②の各集団について、平成19年3月から平成21年5月の期間における一人当たりの総医療費の動向を比較し、その傾向について検証を行った。

※こけないからだ講座参加者群基礎データ

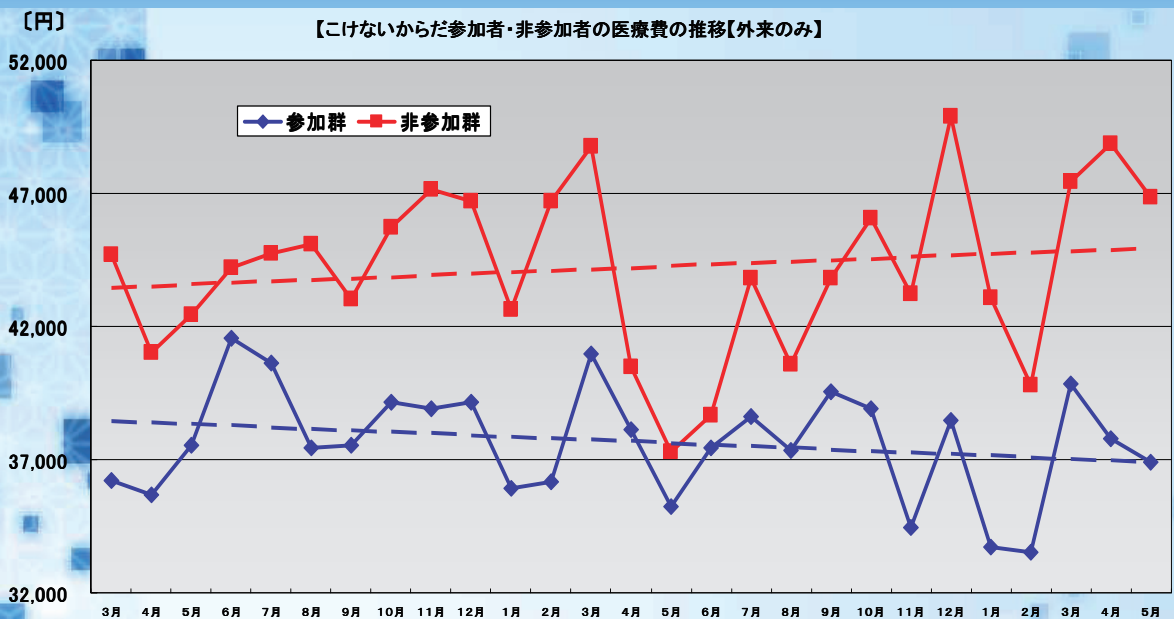
平均年齢	77.63歳
------	--------

男女構成比		
	人数	構成比
男	121	19.4%
女	502	80.6%
計	623	100.0%

こけないからだ参加群・非参加群男女別年齢構成比

	男		女		計	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
～64歳	2	1.7%	11	2.2%	13	2.1%
65歳～69歳	5	4.1%	42	8.4%	47	7.5%
70歳～74歳	23	19.0%	87	17.3%	110	17.7%
75歳～79歳	48	39.7%	163	32.5%	211	33.9%
80歳～84歳	33	27.3%	146	29.1%	179	28.7%
85歳～89歳	6	5.0%	47	9.4%	53	8.5%
90歳～94歳	3	2.5%	6	1.2%	9	1.4%
95歳～	1	0.8%	0	0.0%	1	0.2%
計	121	100.0%	502	100.0%	623	100.0%

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】



	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	37815.8	41572.9	40835.1	37420.0	37960.9	39141.1	38920.7	39178.0	39939.7	36179.3	40987.5	38126.9	38294.4	37451.3	38632.3	37328.0	39533.0	38904.1	34430.4	38487.3	33733.8	33498.2	39858.8	27793.0	38882.8	
	標準偏差	29238.8	29592.1	32115.9	43724.8	38827.9	38242.7	37811.0	35088.7	33871.6	32581.8	45398.0	30428.6	34463.9	33434.7	27595.5	29310.9	31094.7	28857.5	32895.7	30382.1	27433.1	30617.6	30168.9	24538.8	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	
非参加群	平均	44700.9	41042.4	42425.0	44201.0	44755.3	45076.4	43037.3	45737.9	47182.5	46720.0	42642.8	46702.1	48778.1	40495.5	37270.9	38679.8	43818.3	40588.5	43816.8	46053.3	42218.1	48885.2	43087.7	39813.1	47431.8	48849.8	46850.3	
	標準偏差	48728.3	49748.1	47938.9	49818.7	55749.8	64434.3	61272.5	58183.8	69998.7	74049.1	88884.7	73678.9	78133.3	42281.8	43052.7	44409.9	48328.4	43723.1	51423.7	48800.2	46104.0	52978.8	48302.4	47887.7	52381.7	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	588	602	584	598	608	599	597	607	587	586	607	585	590	591	593	591	590	588	600	588	578	592	592	582	593		

目的

●こけないからだ講座に参加し続けることで、参加者の介護保険給付額にどのような影響があるかを検証する。

方法および手順

③ こけないからだ講座参加者群	こけないからだ講座に1年以上継続して参加している集団の中で要介護認定を受けている者
④ こけないからだ講座非参加者群	こけないからだ講座参加者群と同地区同年代の該当者を抽出した集団の中で要介護認定を受けている者
⑤ 要介護1から要支援1までの被保険者	介護保険被保険者の中で要介護認定を受けている者のうち要介護度1・要支援2・要支援1の者

③から⑤の各集団について、平成19年3月から平成21年6月の期間における要介護認定者一人当たりの介護保険給付額の動向を比較し、その傾向について検証を行った。

【表22】 ③から⑤の各群の要介護認定者数と要介護認定者一人あたりの月別介護保険給付額 (単位:円)

	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	要介護認定者一人あたりの給付額【円】	18,219.0	18,358.4	18,375.0	20,748.5	20,717.8	22,343.9	21,339.3	23,708.9	24,045.0	22,932.1	21,683.7	18,474.7	23,506.3	24,010.3	24,179.3	22,410.6	22,408.8	18,441.7	18,838.2	18,132.5	17,175.4	15,460.7	15,813.5	20,758.0	23,852.4	23,901.3	22,843.6	23,914.0
	要介護認定者数【人】	29	28	28	28	28	28	29	28	28	28	30	30	30	30	30	31	31	35	34	36	41	43	44	45	46	46	50	53
非参加群	要介護認定者一人あたりの給付額【円】	32,748.3	30,377.2	29,748.7	29,892.7	28,683.8	27,831.8	25,888.3	28,377.8	31,371.5	30,008.9	28,889.7	31,718.5	34,086.0	33,285.2	32,800.8	34,438.1	38,833.8	36,385.0	28,571.4	42,008.5	40,887.4	41,288.6	37,810.5	38,308.5	42,350.4	44,854.4	42,727.3	43,588.3
	要介護認定者数【人】	119	121	122	124	125	125	128	127	130	133	135	133	132	132	137	134	134	137	138	140	140	144	146	148	150	150	151	152

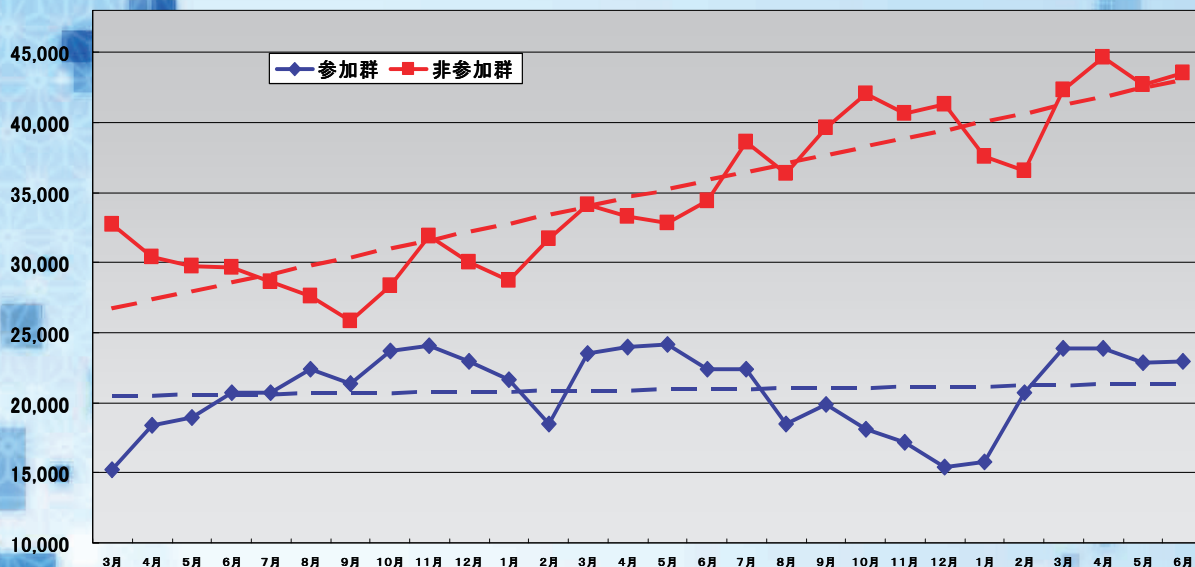
【表23】 ③から⑤の各群の要介護認定者数のうち要介護1・要支援2・要支援1の認定者一人あたりの月別介護保険給付額 (単位:円)

	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	要介護認定者一人あたりの給付額【円】	32,802.3	35,540.0	35,540.0	35,540.0	36,487.1	35,935.3	36,991.9	32,990.6	35,980.0	35,228.9	31,576.4	29,176.5	32,574.7	33,217.4	33,484.2	32,751.6	33,878.3	30,828.0	29,706.0	28,188.0	36,075.7	30,488.4	29,488.2	33,973.2	34,882.4	35,064.4	32,640.0	33,498.9
	要介護認定者数【人】	13	13	13	13	14	15	16	18	18	18	18	19	19	19	19	19	19	19	19	20	20	21	19	22	22	25	25	26
非参加群	要介護認定者一人あたりの給付額【円】	32,098.3	18,828.8	18,842.4	18,060.4	15,099.6	15,997.2	18,953.5	18,165.9	18,516.4	18,811.9	15,258.6	16,313.3	19,788.1	20,328.9	23,554.3	20,481.8	22,707.7	21,704.5	22,388.6	23,321.8	22,755.9	23,588.9	22,444.5	23,273.1	24,237.7	24,252.5	22,983.1	24,558.8
	要介護認定者数【人】	71	73	72	70	71	71	71	71	75	78	78	75	74	74	76	74	74	77	76	77	76	79	80	80	78	77	78	79

【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】



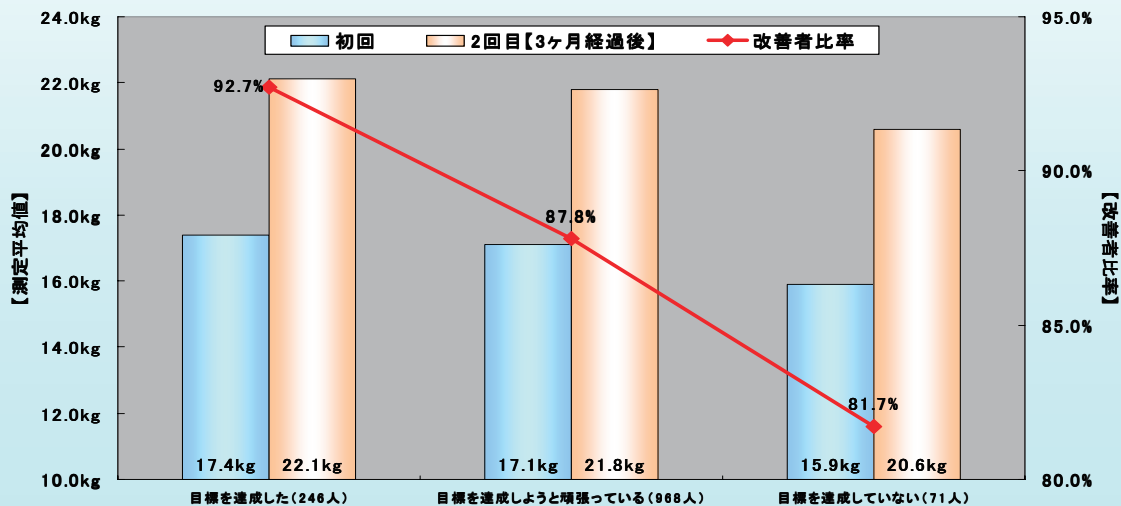
	平成19年												平成20年								平成21年							
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
参加群	15,210.0	18,266.4	18,975.0	20,748.5	20,717.8	22,343.9	21,339.3	23,708.9	24,049.0	22,932.1	21,663.7	18,474.7	23,506.3	24,010.3	24,178.9	22,410.6	22,430.0	18,441.7	19,838.2	18,132.2	17,175.4	19,400.7	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	28,748.7	29,882.7	28,663.8	27,631.6	28,808.3	28,377.0	31,871.2	30,004.9	28,698.7	31,719.5	34,094.0	33,282.2	32,800.9	34,438.1	38,833.8	38,383.0	39,575.4	42,806.5	40,687.4	41,288.0	37,610.9	38,509.9	42,356.4	44,854.4	42,727.3	43,568.3

「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】



人はその気になって考えて やってみれば、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)

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



参加する人にとって目的や意味があるか？

- ①感情を生むか
(できるとうれしい・充実感や幸福感)
- ②次の目標を達成する手段となっているか？
- ③定期的に出かける場所・出会える人がいるか？
- ④生活習慣として定着しているか？
- ⑤身体的・精神的・社会的によりよい状態になっているか？
- ⑥その集団の中に安心して所属できるか？



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
- ④支援者養成研修型



疑問3 どんな講座をすればいい？

- **やいたくなること
(ビフォーアフター・元気になる)**
- **自己責任であること**
- **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**
- **やる気にならなかつたらやる必要がないこと
(自己選択・自己決定の徹底)**

サポーター育成教室

サポーターさんの手引き

高知市高齢者支援課

目 次

○ サポーターさんにご協力いただきたいこと	1
○ 地域でのサポーターさんの役割とは	2
○ 体力測定（身体機能評価）	3
○ いきいき百歳体操をはじめの前に	15
1. 運動をするとどんな効果があるのか	
2. どんな運動が良いの？	
3. 週にどれくらい運動すればいいの？	
4. 運動を行う際に注意することは？	
○ 脱水について	18
○ いきいき百歳体操	19
※スペシャル版では全種目、簡易版では下線の種目を行います	
1. 準備体操	20
(1) 深呼吸	(簡易版)
(2) 肩と脇腹伸ばし	(簡易版)
(3) 体ねじり	
(4) 首の運動	
(5) 足踏み	(簡易版)
(6) 股関節の運動	(簡易版)
(7) 膝伸ばし運動	
(8) 深呼吸	
2. 筋力運動	25
(1) 腕を前に上げる運動	(簡易版)
(2) 腕を横に上げる運動	(簡易版)
(3) 腕の曲げ伸ばし運動	
(4) 椅子からの立ち上がり	(簡易版)
(5) 膝を伸ばす運動	(簡易版)
(6) 脚の後ろ上げ運動	
(7) 脚の横上げ運動	(簡易版)
3. 整理体操	33
(1) 肩の運動	
(2) 手首・腕のストレッチ	(簡易版)
(3) 太ももの裏のストレッチ	(簡易版)
(3) //	
(4) ふくらはぎのストレッチ	
(5) 首の運動	(簡易版)
○ 記録について	38

《サポーターさんにご協力いただきたいこと》

1：体操に参加している対象者の方が継続して参加したいと思えるような**雰囲気づくり**

(いきいき百歳体操に大切なこと)

- ・声かけ ・やさしさ ・楽しさ ・励まし
- ・褒める ・笑う ・認める ・スキンシップ 等

2：運動中に一緒に**回数を数える**

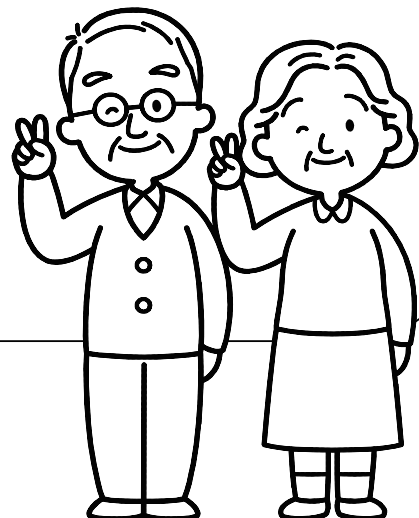
- ・運動中に息を止めると血圧が上がりますので、息を止めている方がいらっしやいましたら、息を止めないように声かけをし、『1・2・3・4』と声に出して数を数えながら体操するように伝えてください。

3：一人で運動を行う事が難しい方のお手伝い

- ・転倒しないよう椅子を押さえたり、見守りをお願いします。
- ・重りのつけはずしの介助
- ・重りの本数や、運動を行った後運動が「楽」「ちょうど」「きつい」などの感想を聞いて頂き、記録用紙への記入のお手伝いをお願いします。

4：健康状態の確認

5：水分補給のお手伝い



地域でのサポーターさんの役割とは

1. 皆さんの住む地域に**きよじゃく**虚弱な高齢者はいませんか？

サポーターさんは「いきいき百歳体操」の効果・目的を理解した地域の広報係です。ぜひ自分の住む地域の高齢者に**体操の効果・開催場所を教えてください。**

2. 皆さんの住む地域に**“閉じこもり高齢者”**はいませんか？

高齢になってくると体力・気力が低下し、外出することがおっくうとなって**家に閉じこもってしまう**高齢者がいます。そのままにしていると徐々に**体は弱ってきます**。そんな高齢者を見かけたら「いきいき百歳体操」へ**誘い出してあげてください。**

3. 皆さんの住む地域には**高齢者が集まれる場所**がありませんか？

現在「いきいき百歳体操」は**高知市内全域**に拡大しつつあります。しかし、高知市内の高齢者が元気になるためには**更なる拡大が必要**です。皆さんの住む地域の高齢者のために「いきいき百歳体操」に取り組める方は、**高齢者支援課までご相談ください。**



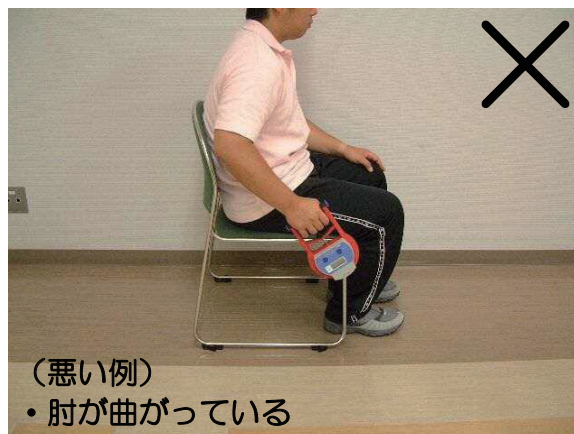
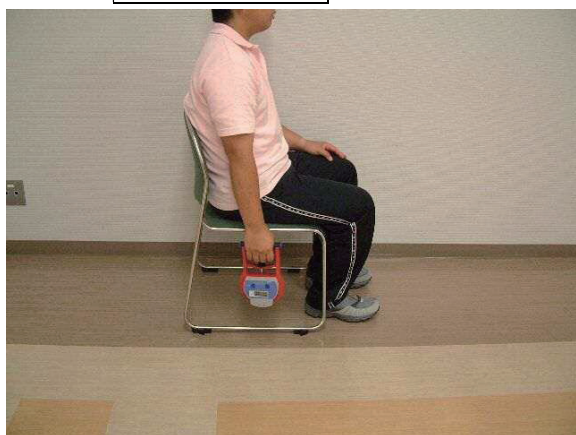
体力測定 (身体機能評価)

体力測定（身体機能評価）

（１）握力測定 ※測定姿勢は座位，立位どちらでも良い

⇒ 握力計を使用し，握力を測定します

用意するもの：握力計，椅子



- ・握力計を握りやすい状態に合わせる
- ・肘を伸ばし，握力計を力いっぱい握る
- ・腕は体につけないように注意する
- ・安全の為，息は止めずに吐きながら測定する
- ・左右交互に2回ずつ測定して記録し，良い結果を○で囲む

（２）開眼片足立ち

⇒ 両手を腰に当て，片足を床から離していられる時間を測定します

用意するもの：ストップウォッチ



次のいずれかの状態が発生するまでの時間を測定します

①支持脚の位置がずれたとき ②腰に当てた手が離れる

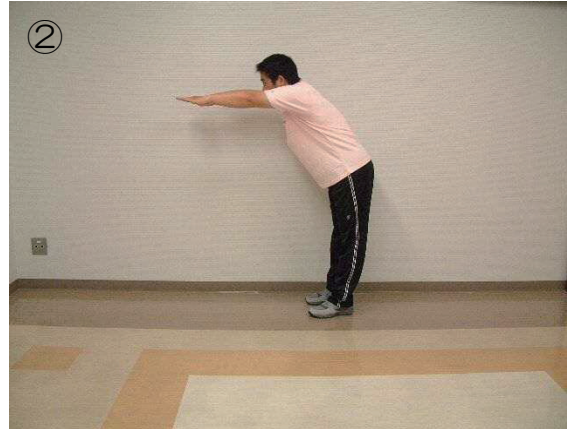
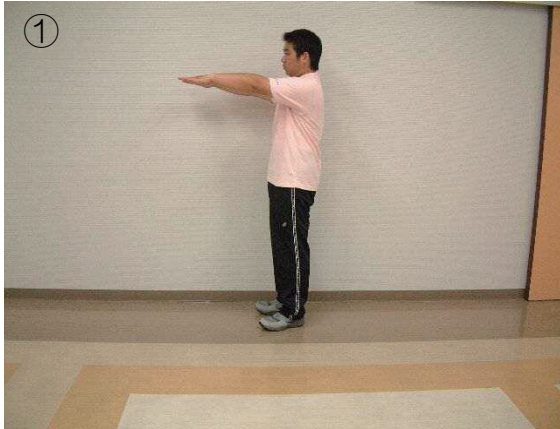
③支持脚以外の体の一部が床に触れる

- ・足は前方，後方，どちらに上げてても可。支持脚は右か左かを記録しておく
- ・説明は「目を開けたまま，この状態をできるだけ長く保ってください」に統一する
- ・計測者は参加者の傍らに立ち，安全を確保する
- ・2回測定して記録し，良い結果を○で囲む

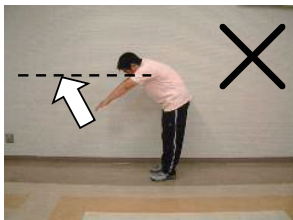
(3) ファンクショナルリーチ

⇒ 立位姿勢から前方に最大限手を伸ばし、バランスを崩し倒れることなく元の姿勢に戻れる範囲を測定する

用意するもの：付箋，メジャー



- 両腕を肩の高さまで上げてみて、上げやすい方の腕を壁側に向けて横向きに立つ
- 両足を開いて安定した立位をとる
- 両腕を肩の高さまで上げて、測定しない側の腕をおろす
- 上げた腕の中指の位置で、壁に貼った用紙に付箋を貼り付ける
- 上げた腕の高さは一定に保ったまま、できるだけ手を前方に伸ばし最長地点で付箋を貼り、計測する。この際爪先立ちになっても可とする（体をねじらないようにする）
- その後開始姿勢に戻らせ1施行とする



(悪い例)

測定時、以下の場合には再計測とする

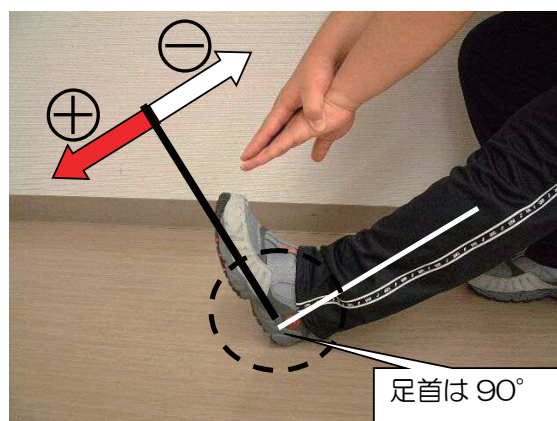
- ① 壁または反対に寄りかかった場合
- ② 足を前に踏み出した場合（左上の図）
- ③ 上半身が元の状態に戻らなかった場合
- ④ 腰より下に向かった場合（左下の図）
- ⑤ 斜め前に倒れた場合

2回測定して記録し、良い結果に○をつける

(4) 座位体前屈

⇒ 椅子に座った状態で、両手を爪先まで伸ばすように体を前屈する。爪先と指先との距離を測定する

用意するもの：50cm 定規，椅子



- 参加者は椅子の端に座り、片方の膝はできるだけまっすぐに伸ばし、足首を直角に曲げた状態で踵を地面に着ける。他方の膝は曲げ、脚をしっかりと地面に着ける
- 両手の中指を重ね合わせて前方に伸ばす。もし膝が曲がりだしたら膝がまっすぐの状態にできるところまで上体を戻す
- 測定は靴の爪先から中指の先までの距離を測る。爪先まで届かない場合はマイナス、超えた場合はプラスとして記録する
- 参加者は左右両側について練習を行い、スコアの良い方を利き足として選ぶ
- 2回測定して記録し、良い結果に○をつける

(安全確保のポイント)

- ① 椅子が後ろに滑らない様に壁の前に設置
- ② 上体を前に倒してゆくとき、息を吐きながらゆっくり行う
- ③ ハリが出る範囲までなら曲げてよいが、痛みを感じるまでは曲げない
- ④ 重度の骨粗鬆症の人や前に上体を倒すことで痛みを起こす人には行わない



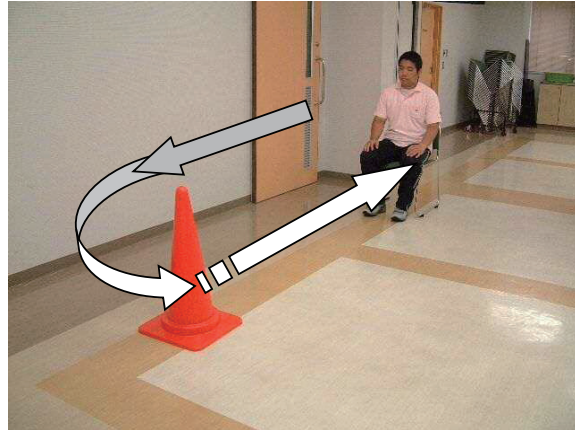
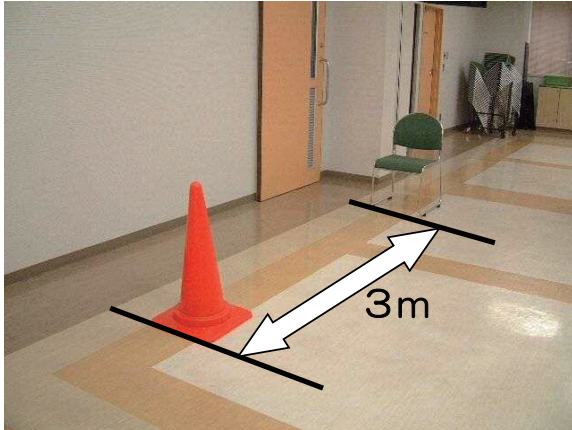
※計測の際の基点について

⇒ 靴の爪先部分で、靴の中の足裏とインソールが接している面をゼロとする（左図白線部分）。

(5) Timed Up & Go

⇒ 椅子から立ち上がり、3メートル先の目印を折り返し、再び椅子に座るまでの時間を計測する

用意するもの：ストップウォッチ、コーン、椅子、ビデオカメラ

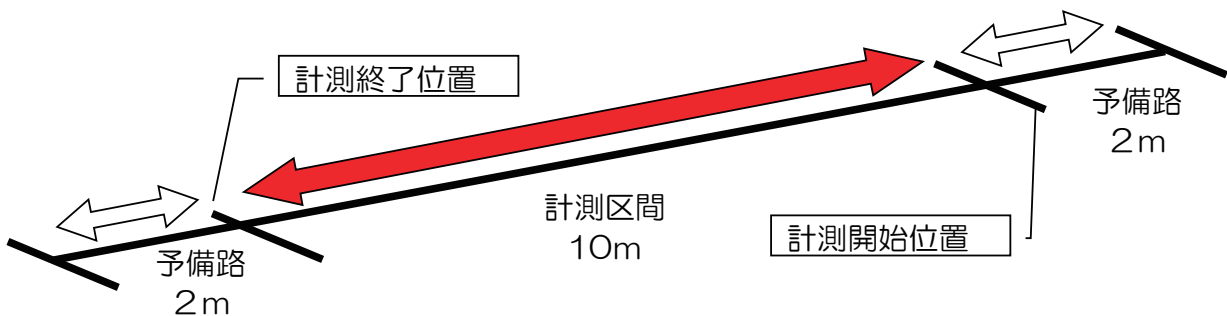


- スタート肢位はお尻を完全に椅子に着け、両手は膝の上に置いた姿勢とする
- 計測者の掛け声に従い参加者にとって快適かつ安全な速さで一連の動作を行う
- 説明は「いつも歩いている速さで回って下さい」に統一する
- 「ハイ！」と言った時点から、お尻が椅子に触れるまでの時間（小数点第1位まで）を測定する
- 回り方は対象者の自由とする。行う前に計測者が見本を見せてから測定する。
- 2回測定して記録し、良い結果に○をつける
- 初回と最終評価の様子をビデオ映像で記録しておく、運動効果の比較が容易に行えます

(6) 10m歩行スピード ※距離がとれなければ5m

⇒ 2mの予備路のあと10m歩行するスピードを計測する

用意するもの：ストップウォッチ、ビニールテープ、ビデオカメラ

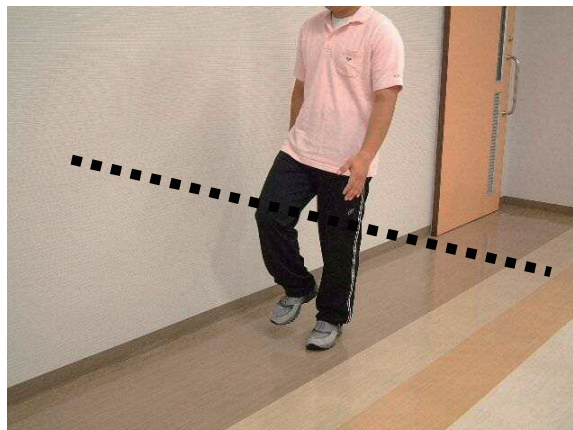
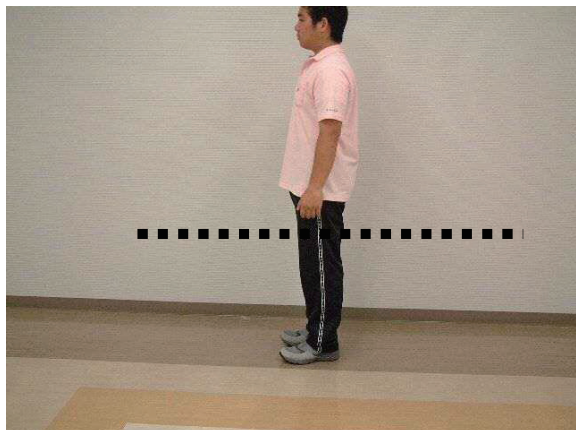


- 計測は、左右どちらかの脚が計測開始位置を通過してから、10m先の計測終了位置をどちらかの脚が通過するまでの時間（小数点第1位まで）を計測する
- 説明は「できるだけ早いスピードで歩いて下さい」に統一する
- 計測者は参加者の不意の転倒に備えてサポートできるように動く。着席の際に椅子の安定のため後ろで支える
- 2回測定して記録し、良い結果に○をつける
- 初回と最終評価の様子をビデオ映像で記録しておく、運動効果の比較が容易に行えます

(7) 2分間足踏み

⇒ その場で足踏みを行い，2分間でできるだけの回数を測定する

用意するもの：ストップウォッチ，ビニールカラーテープ



- 各参加者のもも上げの最低の高さを設定（膝の皿と骨盤（上前腸骨棘）の中間位置）し，テープなどで壁などに印を付ける
- 計測者の「ハイ」という合図で足踏みを開始する（走らない）2分間でできるだけの回数を行う。両膝が印を超えた時だけカウントするが，実際は壁に近い側の膝（右）が印（写真点線部分）を越えた場合に数える
- 参加者が最低の高さまで膝を上げられない場合，ペースを落とすように調整するか，上げられるようになるまで休ませる。その時，時間は止めない
- 参加者が足踏みを2分間で完全に完了（右，左で1回）した回数を数える
- テストは1回のみ。前日の練習は可
- バランスに問題のある参加者は壁や椅子の傍で行う
- テスト終了後，ゆっくりとしたペースでクールダウンを数分行う
- 参加者が基準の高さまで膝を上げられない場合や片方しか上げられない場合，その旨を記入してテストを行う
- 参加者のバランスが不安定な場合，椅子などにつかまってもよいが記録しておく

(8) 30 秒椅子立ち上がりテスト (CS-30 テスト)

⇒ 30 秒間椅子から立ちしゃがみを行った回数を測定する

用意するもの：ストップウォッチ，椅子



【準備】 ストップウォッチ，昇降運動用踏み台（高さ 40cm）あるいは肘掛けと背もたれのない頑丈な椅子

【方法】 (1) 踵の低い靴か素足で行う
(2) 椅子の中央部より少し前に座り，背筋（背中）を伸ばす
(3) 両脚は肩幅程度に広げ，膝の間を握りこぶしひとつ分くらい開ける
(4) 膝関節は 90 度からわずかに屈曲させ，足裏を床につける
(5) 両手を胸の前で組む
(6) 30 秒間できるだけ多く繰り返す

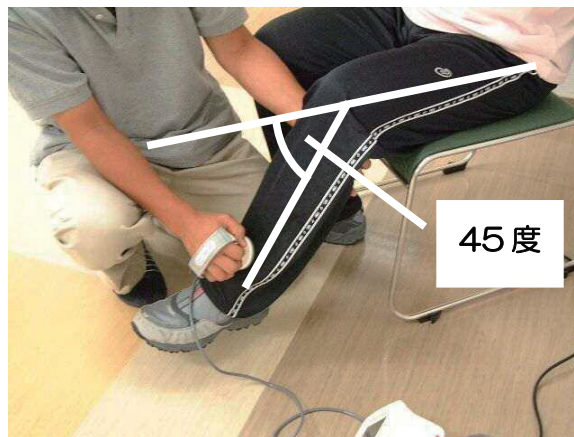
【記録】 (1) 30 秒間で椅子から立ち上がった回数を補助者が記録する。立ち上がり途中で 30 秒に達した場合は 1 回の測定値とする
(2) 実施は 1 回とする

【注意】 (1) 膝関節に違和感が生じた場合はテストを直ぐに中止させる
(2) 5～10 回練習させるとよい
(3) 立ち上がったときの姿勢は，両膝が完全に伸展し，背筋が真っすぐに伸ばされていることを確認する。もし，完全に立ち上がっていない場合は，回数からその回数を減じる
(4) 壁を背にして実施するときは，座ったときや立ち上がったときに壁に頭をぶつけることがあるので，補助者は注意する

(9) 膝伸展筋力 ※測定可能な場合のみ

⇒ 測定装置を使用して膝伸展筋力を測定する

用意するもの：筋力測定装置，椅子



- 測定は座位にて，椅子に腰を深く掛ける
- 両上肢は胸の前で組んでおく
- 膝関節は 45 度屈曲位をスタート位置とし，測定装置のパットを足関節の上にあてる
- 計測者はその位置から関節が動かないように抵抗する
- 左右交互に 2 回測定し良い方を記録する
- 息は止めずに吐きながら測定する

いきいき百歳体操

○いきいき百歳体操をはじめの前に

1・運動をするとどんな効果があるのか？

運動をすることは体に良いということは、皆さんご存知と思います。しかし、高齢な方の中には、「この年齢で運動しても効果はない」、「疲れるだけで更に弱ってしまう」と言われる方も少なくありません。でも実際にはそのような事はなく、無理な運動をせず、自分の行える範囲で運動を行っていくことで、年齢に関係なく運動の効果を得られる事がわかってきています。その効果は運動能力の向上以外にも、基礎代謝の向上、体重・血糖値の安定化、^{こつそしょうしょう}骨粗鬆症予防といった効果が期待でき、また運動を行うことにより病気や障害の予防にもつながります。

いきいき百歳体操の効果について

67歳から96歳までの20名の高齢者の方が週2回の運動を3か月間行った結果、以下のような効果が認められました。

○ 効果1：筋力

膝を伸ばす筋力（右）の平均値が

6.8 kgから 16.1 kgに増加（+9.3 kg）しました！

○ 効果2：1mを1秒以下で歩ける（横断歩道を青信号の間に渡りきれる）

人が 6名から 12名に増加（+6名）しました！

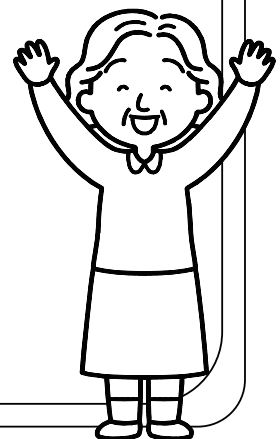
○ 効果3：自覚的健康感の変化

自覚的健康感が『良い』、『まあ良い』と言われる方が

6名から 13名に増加（+7名）しました！

○ 効果4：少し重い物を比較的楽に運べるという方が

2名から 10名に増加（+8名）しました！



2・どんな運動が良いの？

① 持久力運動

持久力運動は心臓、肺などの呼吸循環器系の機能を改善します。持久力運動を行うことにより、老化にともなう病気や障害を防いだり進行を遅らせたりすることができます。死亡率や入院率を下げるすることができます。

② 筋力運動

筋力運動は、筋力が強くなるだけでなく、筋肉の量も増えます。筋力が強くなることで身の回りのことが自分でできるようになり、自立性が高まります。筋力運動は基礎代謝の向上、体重や血糖値を安定化させる働きがあります。他にも骨粗鬆症^{こつそしょうしょう}予防の効果も期待できます。

③ バランス運動

バランス運動は、転倒を防ぐ手助けになります。転倒によって多くの高齢者が骨折^{だいたいこつけいぶ}（大腿骨頸部骨折等）などのけがをし、身の回りの自分でできていたことができなくなってしまいます。バランス運動は下肢の筋力を増やし、バランス能力を高めます。

④ ストレッチ（柔軟性運動）

ストレッチングにより、筋肉などの組織が伸ばされて、からだの柔軟性が保たれる効果があると考えられています。柔軟性が保たれることで、自立性の向上や転倒予防にもつながります。

3・週にどれくらい運動をすればいいの？

① 頻 度：週2回程度の運動

② 運動量：1セット10回程度の運動を

1セットもしくは2セット

③ 負 荷：最大筋力の60～70%の負荷

4・運動を行う際に注意することは？

◎ 運動に誘う時に気をつけること

- ・膝，腰等の**関節に痛み**がある。**手術**をした事がある。**体調不良**の人
⇒ 医師の診察を受けたうえで、**運動の許可**をもらってから参加するように説明してください
- ・医師から**運動を禁止**されている人
⇒ 運動に**参加することはできません**。医師から**運動の許可**が出てから参加するように説明してください

◎ 当日の注意点

- ・体に**だるさ**を感じる
⇒ 運動を**控える**か、**無理のない範囲**で運動を行うよう説明してください
- ・膝，腰の**関節に痛み**がある
⇒ 運動を**控える**か、**痛みの出ない範囲**で運動を行うよう説明してください



脱水について

◎なぜ、高齢になると**水分**をしっかり取ったほうが良いのか？

- ・ **筋肉**が少ない = **体内の水分**が少ない
- ・ **腎機能**が低い = **老廃物**（体の中のいらぬ物）を捨てづらい
- ・ **感覚機能**の低下 = **喉の渇き**を感じにくい

◎**脱水症**の症状

【はじめのサイン】

- ・ **元気がない**
- ・ **発熱**（37℃前後）
- ・ **尿量**の減少

【更に進行すると】

- ・ **皮膚の乾燥**
- ・ **うつらうつら**とする



◎脱水症の**チェック**方法

- ・ **脇の下**を触ってみよう！

脇の下が**ツルツル**っとすべった感じになっている時は皮膚が乾燥している証拠。水分が足りていれば、湿り気があるので、ちょっとひっかかるような感じがします。

◎ **1日 1, 500ml** を目安に水分摂取を心がけましょ

- ・ 人間は1日に尿や便、汗等から**2, 400~2, 800ml**の水分が失われますので食事等を除いても**1, 500ml**の水分摂取が必要です。

◎ 体操の前後には**水分補給**をしましょ

- ・ 体を動かすと体内の水分が失われます。**体操の前後には水分補給**を勧めましょ。



○いきいき百歳体操

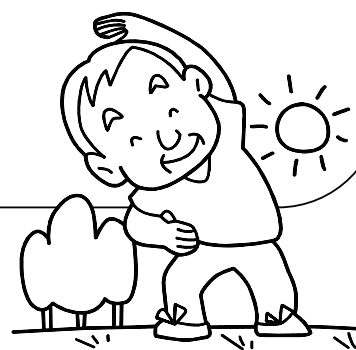
- ① 準備体操（7種類）…各動作を1～8の掛け声に合わせて、各々2回行います
- ② 筋力運動（7種類）…各動作を1～8の掛け声に合わせて、各々10回行います
（※種目によっては20回まで数を増やしていきます）
- ③ 整理体操（5種類）…各動作を15秒間維持します。各々1回行います

運動時に注意すること

- ※ 競争ではないので自分に無理のないように行ってください
- ※ 重りを落として怪我をしないよう注意してください
- ※ 体調が優れないときは、すぐにスタッフに声をかけてください
- ※ 運動の速さをしっかりコントロールする

運動の速さが速いと惰性がついて怪我をする可能性が高くなります。また運動の効果も少なくなります。

- ※ 筋力運動中に呼吸を止めると血圧の急激な上昇を招くおそれがある為、運動中は息を止めないでください（『1, 2, 3, 4』と声に出して数えると息を止めなくて済みます）
- ※ 運動中に首や腰、腕（肩・肘・手首の関節）、脚（股・膝・足首の関節）の関節に痛みがある時は無理に行わないでください。運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行うようにしてください

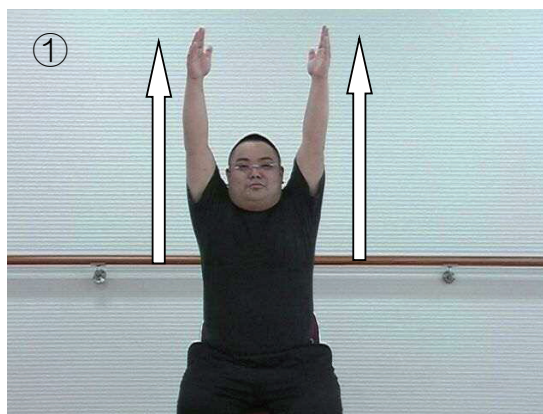




1 準備体操

(1) 深呼吸

※ 肩に痛みのある方は動かせる範囲で行ってください



- 椅子に腰をかける
- 最初にしっかり息を吐いてから深呼吸
- 鼻から息を吸いながら両腕をあげる

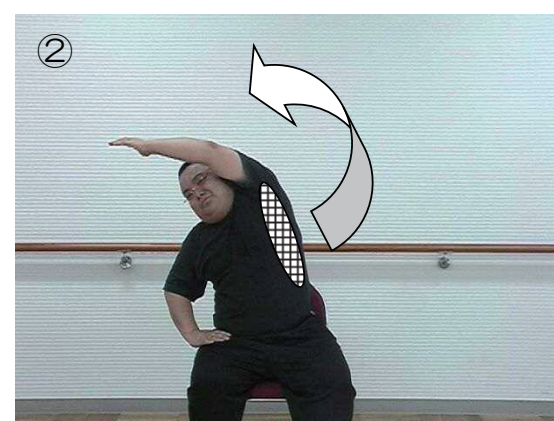
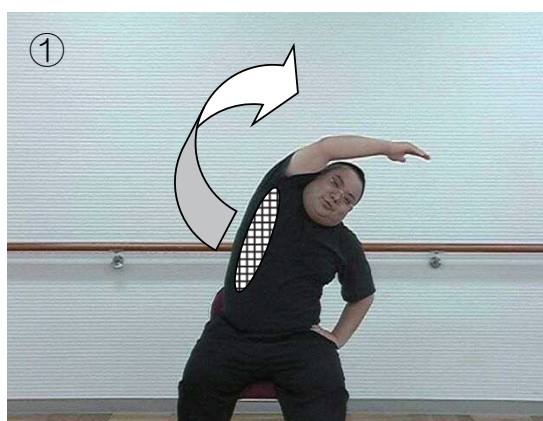
- 両腕が頭の上まできたら、今度は口から息を吐きながら両腕をおろしてくる
- 続けてもう1回行います

(2) 肩と脇腹伸ばし

※ 腰に痛みがある方はこの運動は控えてください

※ 肩に痛みのある方は動かせる範囲で行ってください

※ 運動中は手の平が自分の方を向くように行います

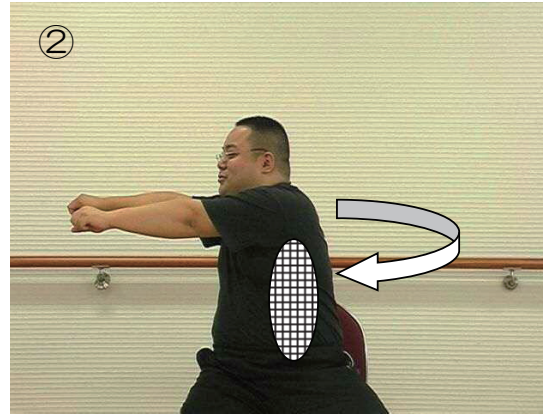
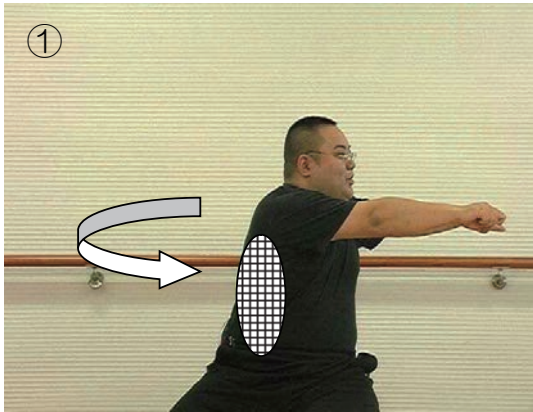


- 一方の手を腰に当て、上げた側の腕と反対側へ腕・体を傾けていきます
- 掛け声の『1, 2, 3, 4』で体を傾け、『5, 6, 7, 8』で戻ります

- 次の掛け声の『2, 2, 3, 4』で反対側に体を傾け、『5, 6, 7, 8』で戻ります
- 左右もう1回ずつ行います

(3) 体ねじり

※ 腰に痛みがある方はこの運動は控えてください



- 両腕を前に肩の高さまであげます。
- 掛け声の『1, 2, 3, 4』で右にねじり, 『5, 6, 7, 8』で戻り, 正面を向きます

- 次に掛け声の『2, 2, 3, 4』で左にねじり, 『5, 6, 7, 8』で戻り, 正面を向きます
- 左右もう1回ずつ行います

(4) 首の運動

※ 首に病気があり, 痛みや手指にしびれ等の症状のある方はこの運動は控えてください



- 椅子に腰掛けた姿勢で行う
- リズムにあわせてゆっくりと首を右に2回, 左に2回まわす
- 楽に動かせる範囲で動かします

(5) 足踏み

※ ^{こかんせつ}股関節の手術（人工関節）をしている方はこの運動は控えてください



- 椅子に座った姿勢で足踏みをします
- 両手、両足を大きく左右交互に振ります

(6) ^{こかんせつ}股関節の運動

※ ^{こかんせつ}股関節・^{しつかんせつ}膝関節の手術（人工関節）をしている方はこの運動は控えてください

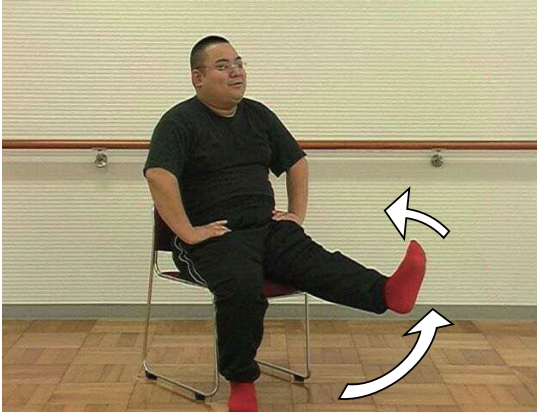


- ①
- 両手で右側の膝を抱え、胸の方に引き寄せます
 - リズムにあわせて8秒間保持します
 - 膝を抱えた際に膝に痛みのある方は、太ももの後ろを抱えて行ってください

- ②
- 同様に左側も行います

(7) 膝伸ばし運動

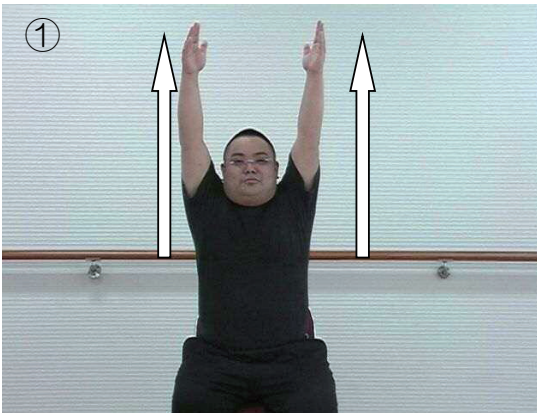
※ ^{しつかんせつ} 膝関節に痛みがある方は、痛みの出ない範囲で行ってください



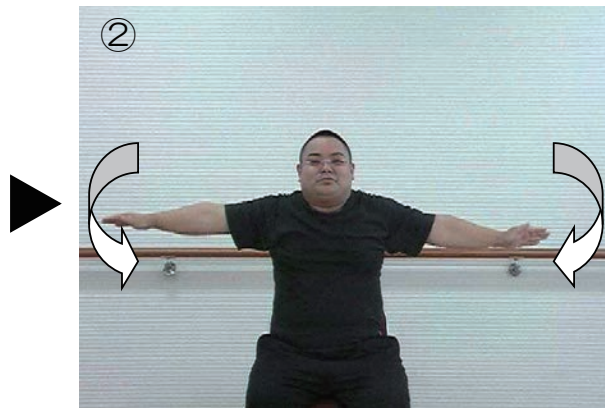
- リズムに合わせて膝を伸ばします
- 右膝から始め、掛け声の『1, 2, 3, 4』で伸ばし、『5, 6, 7, 8』でおろす
- 膝を最後まで伸ばし、同時に爪先もしっかり自分の方に向けるようにあげる
- 左右交互に2回ずつ行います

(8) 深呼吸

※ 肩に痛みのある方は動かせる範囲で行ってください



- 最初にしっかり息を吐いてから深呼吸
- 鼻から息を吸いながら両腕をあげる



- 両腕が頭の上まできたら、今度は口から息を吐きながら両腕をおろしてくる
- 続けてもう1回行います



2 筋力運動

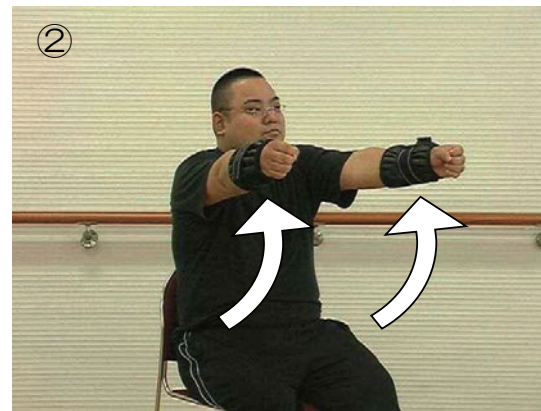
(1) 腕を前に上げる運動 (三角筋^{さんかくきん} 前部繊維^{ぜんぶせんい})

⇒ この運動をすると物を持ち上げたり、腕を上^うに挙げる等の動作が楽になります

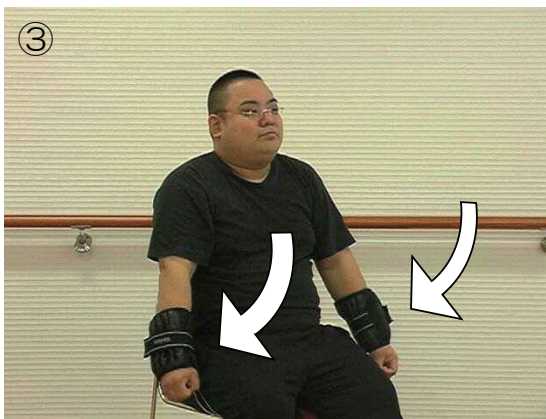
※ 肩関節^{かたかんせつ}に痛みがある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください



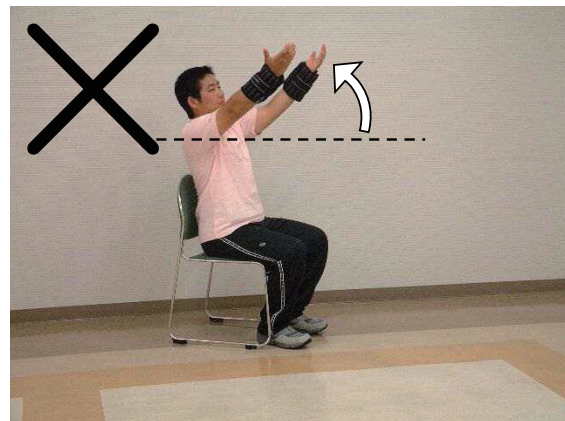
- 背すじを伸ばして椅子に座る
- 両手を軽く握り、腕を自然におろした状態から始める



- 掛け声の『1, 2, 3, 4』で肩の高さまで腕をあげる



- 掛け声の『5, 6, 7, 8』で元の位置まで腕をおろす
- リズムに合わせてゆっくり 10 回行う



(悪い例)

- 腕を高く上げすぎ
- 腕は肩の高さまで上げる
- 肩の高さよりも上げ過ぎると肩を痛める可能性があります

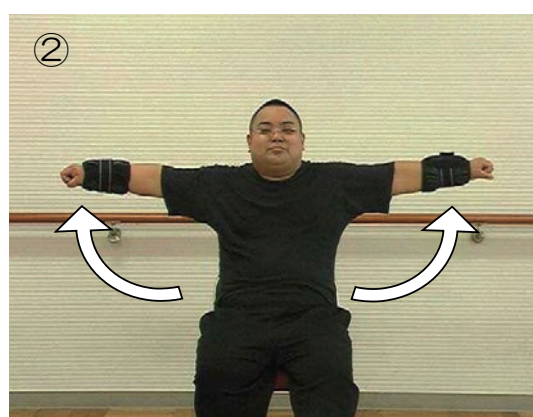
(2) 腕を横に上げる運動 (三角筋 さんかくきん 中部繊維 ちゅうぶせんい)

⇒ この運動をすると物を持って歩いたり、ベッド（布団）からの起き上がり等の動作が楽になります

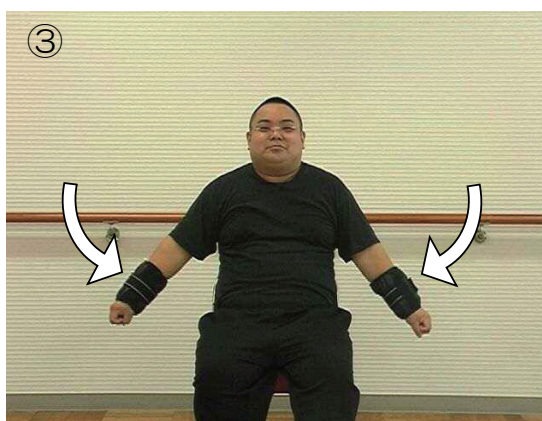
※ かたかんせつ 肩関節に痛みがある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください



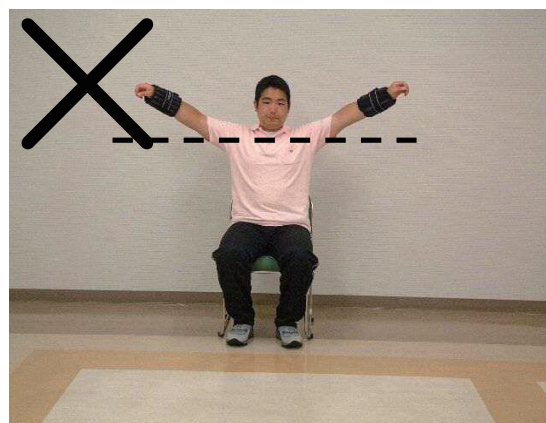
- 背すじを伸ばして椅子に座る
- 両手を軽く握り、腕を自然におろした状態から始める



- 掛け声の『1, 2, 3, 4』で肩の高さまで上げる



- 掛け声の『5, 6, 7, 8』で元の位置まで腕をおろす
 - リズムに合わせてゆっくり 10 回行う
- ※ 腕は真横に上げるようにし、斜め前に上がらないように意識してください



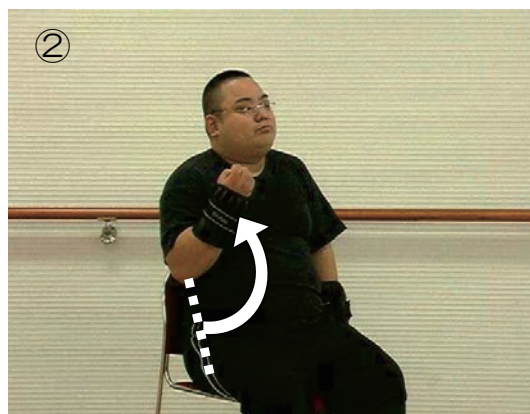
(悪い例)

- 腕を高く上げすぎ
- 腕は肩の高さまで上げる
- 肩の高さよりも上げ過ぎると肩を痛める可能性があります

(3) 腕の曲げ伸ばし運動 (上腕二頭筋)
しょうわんにとうきん

⇒ この運動をすると両手を使う家事や、物を引き寄せたり等の動作が楽になります

※ 肘関節ひじかんせつに痛みがある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください



- 椅子に腰をかける
- 手の平は正面を向くようにし、軽く握る
- 肘は体につける

- 掛け声の『1, 2, 3, 4』で肘を曲げ、『5, 6, 7, 8』で元の位置に戻す
- リズムにあわせてゆっくり 10 回行う



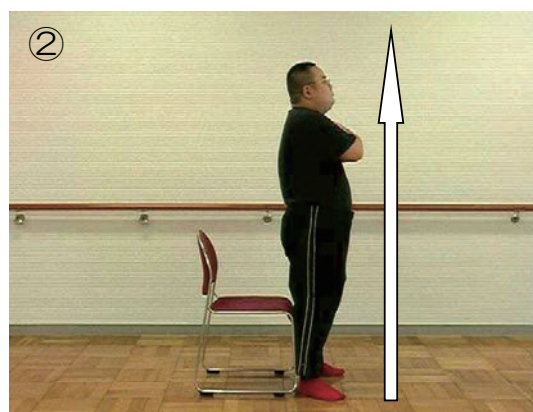
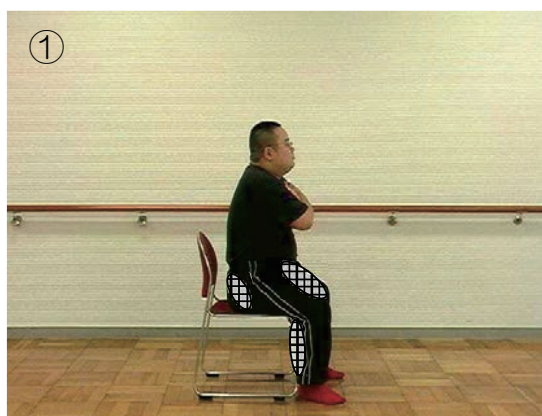
- 右腕が終わったら、左腕も同様にして行う
- ※ 肩を動かさず、肘だけを曲げるように意識してください

(4) 椅子からの立ち上がり (大腿四頭筋^{だいたいしとうきん}, 大殿筋^{だいでんきん}, 下腿三頭筋^{かたいさんとうきん})

⇒ この運動をすると段差昇降, 浴槽の出入り, トイレでの立ちしゃがみ, 床からの立ち上がり等の動作が楽になります

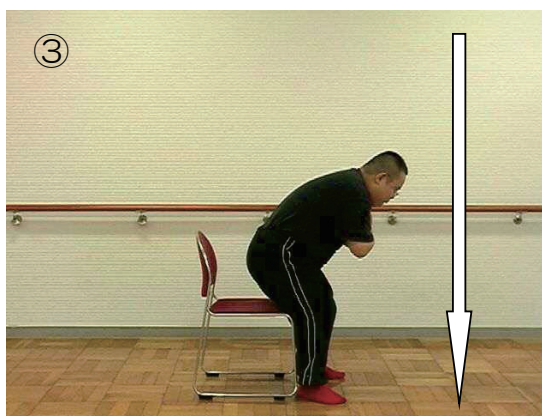
※ 腰・股関節^{こかんせつ}・膝関節^{しつかんせつ}等に痛みがある方は運動を控えるか, 痛みの出ない範囲で行ってください

※ 写真の方法で行えない方は, 楽に行える方法で行ってください (テーブルや椅子を押さえながら行う。椅子の座面, 膝に手を置いて行う等)



- 足の裏がしっかり床に着くように座る
- 両足を肩幅程度に開き, 両足を後ろに引く
- リズムにあわせてゆっくりと椅子から立ち上がる

- 掛け声の『1, 2, 3, 4』で立ち上がる



- 掛け声の『5, 6, 7, 8』で椅子に座る

- リズムにあわせてゆっくり 10 回行う

(5) 膝を伸ばす運動 (大腿四頭筋^{だいたいしとうきん})

⇒ この運動をすると歩くときの膝の安定性の向上, 膝の痛み等が楽になります

※ 膝関節^{しつかんせつ}に痛みがある方は運動を控えるか, 痛みの出ない範囲で行ってください



- 椅子に腰をかける
- 掛け声の『1, 2, 3, 4』で膝を伸ばし, 『5, 6, 7, 8』でおろす
- 膝を最後まで伸ばし, 同時に爪先もしっかり自分の方に向けるようにあげる
- リズムにあわせてゆっくり 10 回行う
- 右脚が終わったら, 左脚も同様に行う
- 筋肉の動きを確認する為, 行う側の手は太ももの内側の上に置く
- 運動中, 姿勢が崩れやすい人は左写真のように椅子を両手で押さえてもよい



写真①



写真②

写真①の矢印部分に写真②のように手を置きます。

(6) 脚の後ろ上げ運動 (大殿筋, 大腿二頭筋)

⇒ この運動をすると歩く速度が速くなるとともに、階段の昇りが楽にできるようになります。

※ 腰・股関節・膝関節等に痛みがある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください

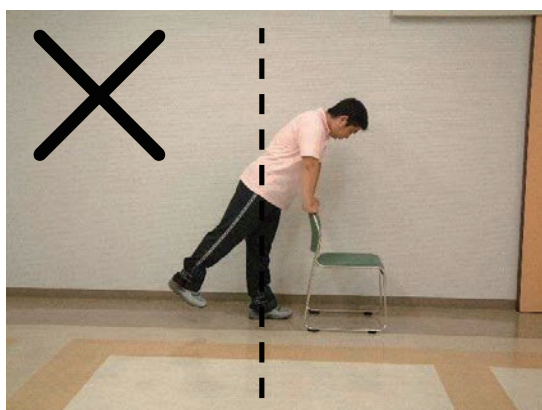
※ 椅子が不安定な時は、転倒しないよう椅子の固定 (椅子を押さえる, 椅子に座る) をお願いします

※ バランス運動も兼ねてますので、椅子の背もたれを押さえる力を安全な範囲で調整してください (片手で押さえる等)



- 椅子の後ろ側に立ち、両手で背もたれを把持し、リズムに合わせてゆっくりと右脚を後ろへ上げる
- 掛け声の『1, 2, 3, 4』で上げる
- ※上げた側の脚の膝は曲がらないようにし、足先が下を向かないようにする

- 掛け声の『5, 6, 7, 8』でおろす
- リズムにあわせてゆっくり 10 回行う
- 終わったら左脚も同様に行う
- ※上げる幅は 30cm 程度
- ※1 回毎に足は床に着ける



(悪い例)

- 体が前に傾きすぎ
- 体はまっすぐにし脚だけ動かす

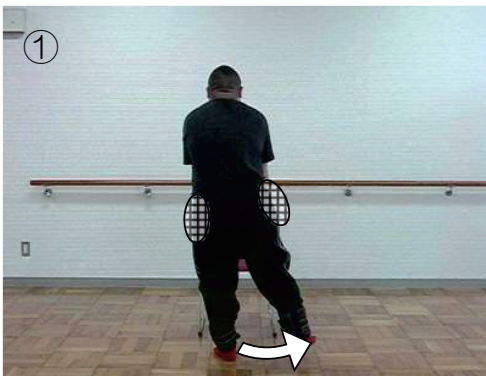
(7) 脚の横上げ運動 (中殿筋 ちゅうでんきん)

⇒ この運動をすると、歩くときに体の左右のふらつきが無くなり、安定して歩けるようになることで転倒しにくくなります

※ 腰・股関節・膝関節等に痛みがある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください

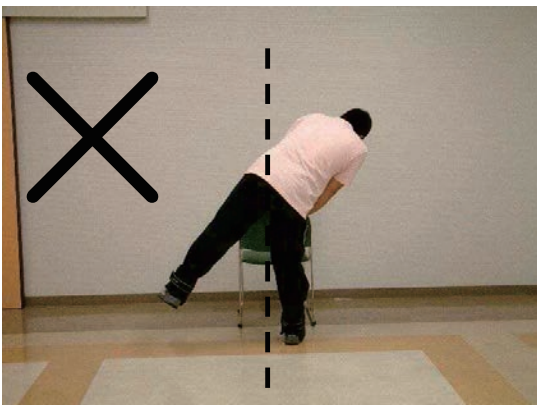
※ 椅子が不安定な時は、転倒しないよう椅子の固定 (椅子を押さえる, 椅子に座る) をお願いします

※ バランス運動も兼ねてますので、椅子の背もたれを押さえる力を安全な範囲で調整してください (片手で押さえる等)



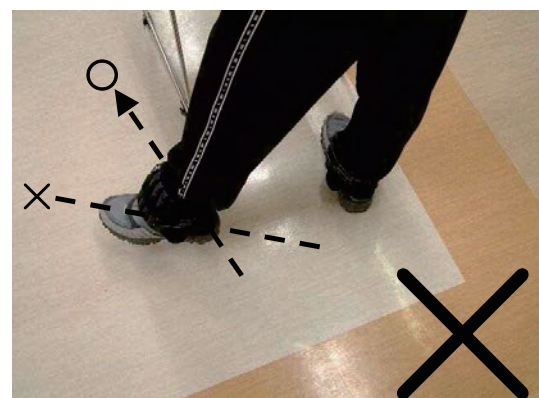
- 椅子の後ろ側に立ち、両手で背もたれを把持する
- ゆっくりと右脚を横へあげる
- 掛け声の『1, 2, 3, 4』で上げ, 『5, 6, 7, 8』でおろす
- リズムにあわせてゆっくり 10 回行う

- 右脚が終わったら、左脚も同様にして行う
- ※ 上げる幅は 30cm 程度
- ※ 1 回毎に足は床に着ける



(悪い例：①)

- 体が横に傾きすぎ
- 体はまっすぐにし、脚だけ動かす



(悪い例：②)

- 脚を横へ上げる際、つま先が外側を向きすぎ
- つま先はまっすぐ前を向くように (矢印の点線) 意識する



3 整理体操

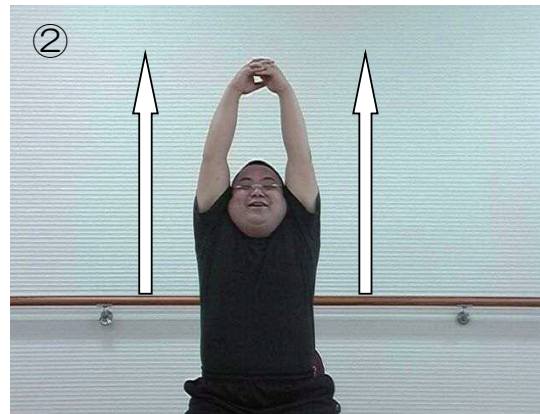
※息を止めないで行ってください

(1) 肩の運動

※ 肩・肘の関節に痛みのある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください



①
• 両手を組む



②
• 両手を頭の上に伸ばし、両腕を上へ伸ばしてゆく（15秒間）
• 手の平は頭の方を向くようにする

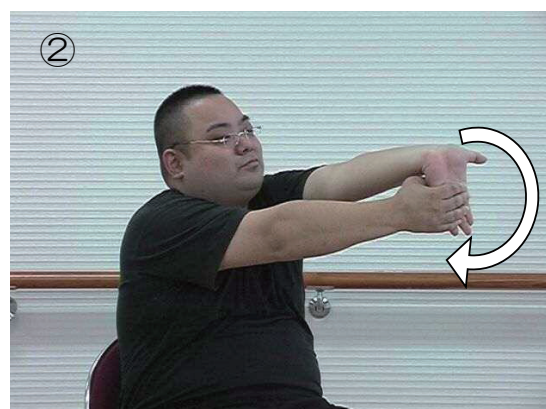
(2) 手首・腕のストレッチ

※ かたかんせつ 肩関節に痛みのある方は写真のように腕を上げる必要はありません

※ ひじかんせつ 肘関節がまっすぐに伸びない方は、無理に伸ばす必要はありません



①
• 椅子に腰かけた姿勢で、写真のように右腕を前方に伸ばし、伸ばした右の手首を左手で把持し、音楽にあわせてゆっくりと手前に引っ張る（15秒間）



②
• 右腕が終わったら、左腕も同様に行う

(3) 太ももの裏のストレッチ

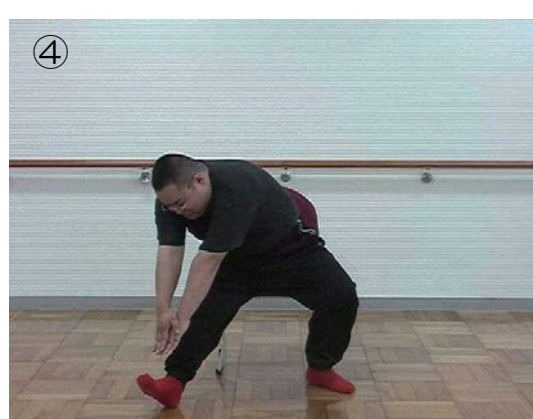
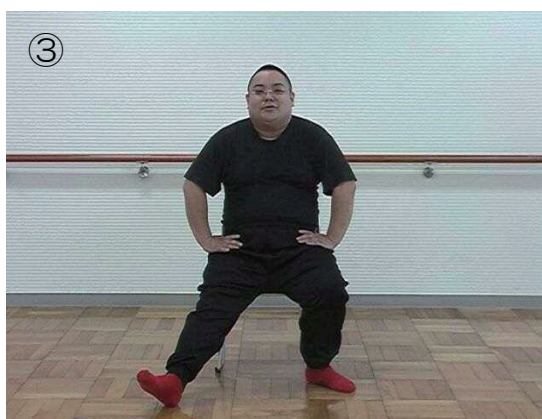
※ 腰や脚の関節に痛みのある方は運動を控えるか、痛みが出ない範囲で行ってください

簡易版（太ももの裏のストレッチ）



- 椅子に浅く腰掛けて、右脚を右斜め前方に伸ばします
- 浅く腰掛けすぎると前方に転んでしまう可能性があるため注意してください

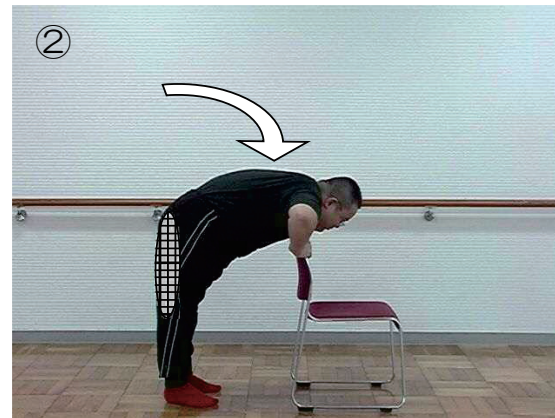
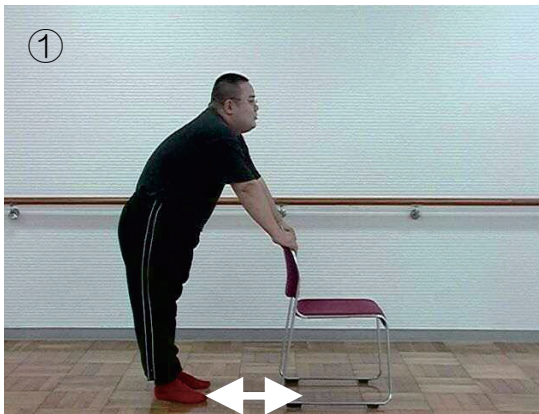
- 両手を重ねた腕を、伸ばした足の親指につくよう体を前方へ倒していく
- 15秒間行う



- 同様にして反対側も行います

- 15秒間行う

スペシャル版（太ももの裏のストレッチ）

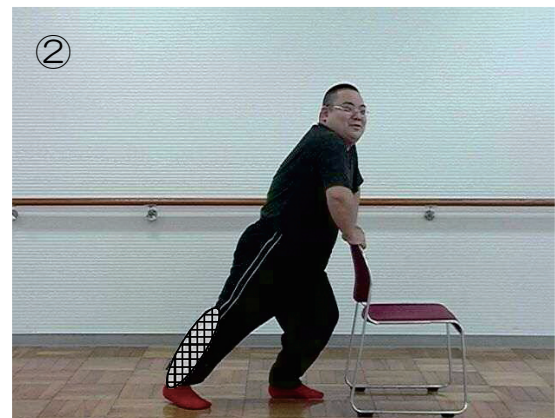
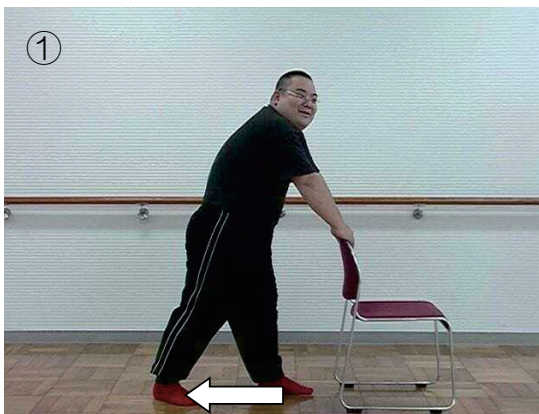


- 写真のように椅子から 20~30cm 程度間隔をあけて立ち、両手で背もたれを把持する
- 両脚の間隔は肩幅程度
- リズムに合わせてゆっくりと体を前方に傾けていく（15 秒間）

- 体を前に傾けた際、背もたれ位置に肩がくるようにする
- 15 秒たったらゆっくりと体を起こし元の姿勢にもどる

（4）ふくらはぎのストレッチ

※ 腰や脚の関節に痛みのある方は運動を控えるか、痛みが出ない範囲で行ってください



- 写真のように椅子から 20~30cm 程度間隔をあけて立ち、両手で背もたれを把持する
- 右脚を後ろに引きます。

- 左膝をゆっくりと曲げながら、右脚のふくらはぎを伸ばす（15 秒間）
- 右脚が終わったら、左脚も同様に行きます

(5) 首の運動

※ 首に病気があり、痛みや手指にしびれ等の症状のある方は、この運動は控えてください



- 椅子に腰掛けた姿勢で行う
- リズムにあわせてゆっくりと首を右に2回、左に2回まわす
- 楽に動かせる範囲で動かします

スペシャル版

3回、同じ本数が続いたら、重りを増やしてみましよう！

100グラムの重りが有る場合は積極的に使って下さい

氏名 _____

運動	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	本数	本数	本数	本数	本数	本数	本数	本数	本数	本数	本数	本数
①腕を前に上げる運動												
②腕を横に上げる運動												
③腕の曲げ伸ばし運動												
④椅子からの立ち上がり (回数を記入して下さい)												
⑤膝を伸ばす運動												
⑥脚の後ろ上げ運動												
⑦脚の横上げ運動												
備 考												

10回できない→ 一本減らす ちょうど → そのままの重り 11回以上できそう → 一本増やす

※ 膝を伸ばす運動は20回できるか、できないかを基準にします。

筋力運動における重りの調節についての説明

重りの決定について

重りはみなさんが運動を行い、「**ちょうど**」と思うくらいを目安に調整しています。「**11回以上できそう**」と思う場合は重りを1本増やし、「**10回できない**」と感じる場合は重りを1本減らすようにします。

ただし、同じ重さが過去3回続いた運動種目については、次回の運動の時に1本増やします。1本増やして運動を行ってみて、「**10回できない**」と感じるようであれば元に戻します。

これは、運動を継続して行っても段階的に重りを増やさないと効果が得られにくいためです。

サポーター育成教室 サポーターさんの手引き

発行日 平成 26 年 4 月

発 行 高知市高齢者支援課

〒780-8571

高知市本町5丁目1番45号

Tel : 088-823-4014 Fax : 088-823-9434

平成 26 年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金（老人保健健康増進等事業分）

地域づくりによる介護予防の取組の効果検証・マニュアル策定に関する
調査研究事業
報告書

平成 27（2015）年 3 月発行

発行 株式会社 三菱総合研究所 人間・生活研究本部

〒100-8141 東京都千代田区永田町 2-10-3

TEL 03（6705）6024 FAX 03（5157）2143

不許複製