

## 13. 先駆的取組事例紹介

事例紹介

### ■一般高齢者対象

事例1：東京都大島町の事例

膝痛に対する取り組み「膝痛ゼロ作戦」

#### 1. 本事業の特徴

本事業は膝痛の予防・改善のために、重りを足首に装着して歩行を行う「ハムウォーキング」を中心としたプログラムである。週4回の自宅での実施を中心とし、週1回の教室で運動の実施状況を確認し、運動への動機付けを行う場としているため、運動の継続につながりやすいと考えられる。またプログラムの実施前には、島内の膝痛有訴率やプログラムのニーズを調べるために、島民に対し地域調査を行っている。

#### 2. 自治体の概要

##### 【大島町の特徴】

伊豆大島は、東京から120kmの太平洋上に浮かぶ伊豆諸島中最大の島である。全国や東京都の平均より20年も早く高齢社会を迎えており、高齢者福祉は町ぐるみの大きな課題となっている。

【人口】8,898人（平成20年1月）

【高齢化率】30.0%（高齢者人口2,649人（平成20年1月））

#### 3. 事業の体制づくり

##### 【事業開始のきっかけ・経緯】

東京都の「島しょ地域介護保険共同実施モデル事業」として、運動器の機能向上に資する事業を行うこと、また島しょ地域で継続的に介護予防を実施できるよう、事業の担い手となる人材を養成することを目的として実施した。事業は大島町住民課高齢福祉係が担当し、大島町地域包括支援センターの保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士が教室運営を担った。

##### 【実施までの準備内容】

###### 〈職員研修〉

- ・ 教室運営スタッフに対し、東京都老人総合研究所がプログラム内容や進め方に関する研修を実施した

###### 〈地域調査〉

- ・ 膝痛の有訴率や膝痛コントロールのための運動に対する興味を調べ、教室参加希望者を把握するために、事業実施地区に住む高齢者に対し、地域調査を実施した。