

# 北海道滝川市

## 事業の特徴・アピールポイント

- 市内各地域において、行政が養成した「いきいき百歳サポーター（ボランティア）」が中心となり、高齢者が住みなれた地域においていつまでもいきいきと過ごすことができるよう、筋力づくり、閉じこもり予防、利用者間の交流による介護予防を目的として、週1回、1時間程度の活動を実施している。
- 市民と地域と行政の協働での取り組みであり、市民を信じて任せることにより行政にはできない活動に広がっている。

## 自治体の概要

人口	42,292人	高齢化率	29.4%	平成25年3月末時点
一号被保険者数	12,600人	要介護認定率	16.7%	平成25年10月末時点
介護保険料（第5期）	4,460円			

## 事業の概要

（1）滝川市いきいき百歳体操事業とは  
高知市で実施されていた「いきいき百歳体操」を地域住民の手で実践する活動を滝川市でも実施するべく、滝川市では4日間の「いきいき百歳体操サポーター」養成講座を開催。この講座の修了者が「いきいき百歳体操」を中心に高齢者が集い、活動する1時間程度の教室を週1回各地域で開催している。



### （2）事業の広がり

現在、市内15会場で公民館等を活用した教室が開催されており、実利用者数は約450人（1会場あたり30人程度）となっている。それ以外に、福祉施設利用者を対象とした教室も開催しており、グループホーム、デイサービス、軽費老人ホーム等の7会場で約200人が参加している。地域教室利用者と福祉施設利用者合わせて高齢者人口の5%程度となっている。

### （3）実施頻度・規模・利用者アクセス・利用者負担

実施頻度	すべての会場で基本的に週1回教室を開催
規模	1会場あたりの参加人数は10～35人
利用者アクセス	参加者は概ね会場から歩いて20分以内に住んでいることが多いため、徒歩で通っている人が多いが、一部バスや自家用車を利用している。
利用者負担	会場によって異なり、会場使用料のかかる会場については、参加者あたり月100～200円の自己負担がある。

#### (4) 利用者像

介護予防の一次予防事業の対象となる65歳以上の高齢者であれば誰でも参加可能で、平均年齢は76歳、参加者の9割が女性となっている。参加者のうち、要支援・要介護者は5%程度参加しているが、教室の運営はボランティアであるため、転倒等の可能性がある場合は介護保険サービスの案内をするようにしている。また、認知症の人でも、軽度で体操が実施できる場合は可能な限り受け入れている。

参加者の呼びかけは、市の広報（年1回）やチラシ、特定健診実施時の市からの働きかけや民生委員を通じた声かけが主なものであるが、サポーター（ボランティア）や参加者自身からの声かけにより参加をするようになった人が多い。中には市内医療機関のリハビリテーション関連職種からの勧めで参加した人もいる。

#### (5) 事業運営の担い手

年2回市がいきいき百歳体操サポーター養成講座を開催しており、その修了者が教室運営にあたっている。平成18年度からはじめた養成講座の修了者は現在までで164人おり、そのうちの95人（約60%）が現在も活動している。活動しているサポーターは50歳代から70歳代の女性が多く、平均年齢は65歳であり、日頃から町内会活動や地域のことに関心が高い人が多い。

このようなサポーターになるきっかけの多くは、既にサポーターとして活動している人からの紹介や町内会からの勧めとなっている。

サポーターはまったくの無償ボランティアであるが、各地区4～8人のサポーターが交代で教室を運営しており、それぞれの負担にならないようにしている。

#### (6) 会場施設

公民館・コミュニティセンターが会場となる場合が多く、必要となる設備としては、テレビと椅子のみである。

#### (7) 事業への行政による支援

新しい教室を開催する際、準備費用として、手足につけるおもりの貸与や消耗品は介護予防事業費用から支出している。また、新規立ち上げ教室には、市職員が最大2カ月間体操の実技指導と教室運営の支援を行う。具体的には、1～2カ月間（回数としては4～8回）、実技指導を作業療法士が全地区に対して実施し、保健師や作業療法士等市職員が各地区を分担して教室運営の手伝いを行う。

教室の自立後は、2カ月に1度、保健センターの保健師・作業療法士が教室を循環するようにしている。また年1回体力測定の際にも臨席し、支援するようにしている。加えて、サポーター等地域の求めに応じて、教室運営の相談に応じることもある。

さらに、市ではサポーター養成講座を実施するだけでなく、サポーターの資質向上のため、サポータースキルアップ講座や、参加者とサポーターの交流と介護予防啓発のため、いきいき百歳体操交流大会をそれぞれ年1回開催している。

### 事業の具体的内容

いきいき百歳体操とかみかみ百歳体操の実施以外の事業の内容は各地域に委ねているため一律ではないが、一例を以下に示す。

09:30：いきいき百歳体操サポーター会場準備

- ▶ サポーターが主に会場の椅子やテレビ等の設備を準備、受付名簿や記録用紙、おもり等は参加者が各自準備する。

10:00：簡単なあいさつ・連絡事項の伝達

10:05：いきいき百歳体操の実施

- ▶ ビデオ、DVD を見ながらサポーターが体操を進める。サポーターは、全体の進行管理、ビデオ操作、新規体操参加者への説明等を行う。

10:40：かみかみ百歳体操の実施

- ▶ いきいき百歳体操を始めてから6カ月以上実施した人は、かみかみ百歳体操を実施する。

11:00：終了・片付け



上記の毎週の教室以外に、各地域、参加者の交流のための茶話会を実施している。多い地域は月1回程度、少ない地域では年1回開催している。

茶話会の運営は各地域に委ねているためまちまちであるが、30分くらい菓子を食べて終わる地区もあれば、食事会をしている地区、忘年会のように年末に実施している地区もある。地区によってはミニ講話の講師として、

いきいき百歳体操担当の市職員（テーマによって保健師や作業療法士）が呼ばれ、話をすることもある。なお、茶話会でかかる経費は実費での負担となる。



## 事業の経過

### （１）第三期介護保険計画策定を契機とした住民主体の介護予防充実のための検討

滝川市や近隣市町村の高齢化率は、全国や全道平均より高く、年々上昇していることから、平成12年度より、健康づくり事業において転倒予防教室等の介護予防にも取り組んできた。その時点でも、健康づくり事業に関するボランティア活動もあったものの、事業を実施する市職員の補助的な業務を行うにとどまっていた。

平成17年度に第三期介護保険計画を策定するにあたり、住民主体の介護予防の推進を検討していたところ、自治体と地域やボランティアが協働で介護予防に取り組んでいる高知市の取り組みを知る機会があり、滝川市においても高知市を参考にした事業を展開することとした。平成18年度、市は「いきいき百歳体操サポーター養成講座」を開始し、その修了生による教室がスタートした。

### （２）事業のスタート

平成18年度に初めて立ち上がった教室では、教室を立ち上げてから3カ月を経過しても、サポー

ターより「市職員がいないと教室を継続できるか自信が持てない」という声があがっていた。同時に市職員もサポーターと参加者だけに任せてよいものかという迷いもあった。市職員は、いつから何をサポーターに任せるべきか分からず、例えば新規参加者への体操指導や参加費徴収を決めるとき等率先してしまうことがあった。

教室開始後に手探り状況の中で悩みながら、先行して実施していた高知市に度々相談して、職員の心構えやサポーターへの対応等を学びつつ実践していった。その中で、市職員がサポーターや参加者が主体的に取り組めるように見守るといった視点に欠けていたという大きな気づきがあり、対応を見直した経緯もある。

そして、何度もサポーターと市職員の間で打ち合わせ（何から役割を移行していくのか等）を重ね、立ち上げから6カ月後には市職員がいなくてもサポーターだけで活動できるようになった。

徐々に移行すると時間もかかり職員もサポーターも役割があいまいになると判ったため、その後立ち上げた教室では、教室開始2カ月後にはサポーターに任せることで自立まで導きやすくした。また、最初に立ち上げた教室のサポーターが新たなサポーターを励ましてくれ、次々と自立した教室ができていった。

### （3）全市展開に向けた対策

平成20年度からは、年4回ほど行ってきた町内会役員・民生委員へのPRが功を奏し、新規教室立ち上げ前から、当該地域の町内会に相談ができるようになった。その結果、町内会へのチラシの配布やサポーターの選出等、地域ぐるみで実践できるようになった。

### （4）本事業の立ち上げに関連した事業

#### ①いきいき百歳体操サポーター養成講座

- 介護予防や運動についての知識を学び、地域教室を支えるサポーターを育成している。4日間の講座を年2回実施。

#### ②介護保険サービス事業所職員や福祉関係施設職員向け講座

- 市民が継続して介護予防に取り組むことができるよう、二次予防事業・介護保険サービス事業所、その他福祉関連施設職員向けに3年に1回程度、3日間の講座を実施。「①いきいき百歳体操サポーター養成講座」と8割程度同じ内容だが、追加して、要支援者・要介護者の体力測定の方法で工夫する点、福祉関連施設も施設内で実施後に地域に開放して一般市民も参加できるようにする工夫等の内容が盛り込まれている。



#### ③いきいき百歳体操交流大会

- 年1回、90歳以上の参加者を表彰し、介護予防講座、教室の実践報告を実施し、参加者とサポーターが意欲的に取り組む機会としている。

## 今後の方向性・課題

### (1) 今後の方向性

最近少しずつではあるが、地域教室が増えてきており、今後とも歩いて 15 分程度で参加できる範囲で市内の教室を増やしていく予定である。

また、グループホームや有料老人ホーム等の取組みも増えており、市民が継続して介護予防に取り組めるような環境を充実していきたい。

### (2) 今後の課題

#### ①人材

事業の開始から 7 年が経過し、今後、サポーターの高齢化やサポーターの代替わりが懸念されるところである。

#### ②財政

これまで教室の新規立ち上げ時の必要な物品等については、介護予防事業の予算で購入して貸し出してきた。今後もそのような形で物品の貸出し等は行う予定なので、特に課題はない。

また、会場費や茶話会での菓子代等は参加者が自己負担している。



#### ③施設・設備

現在でも冬季の降雪や寒さ対策が必要である。冬は室温がマイナスになる場合も多く、体操開始までに室内温度を上げるため、町内会役員やサポーターが 1~2 時間程度前からストーブを点火して体操できるように配慮してくれているため、今のところ、大きな問題とはなっていない。

#### ④利用者のアクセス

地域偏在があるため、歩いて 20 分以内に教室がない地域もある。特に、農村地区は家が点在し、徒歩 20 分圏内で教室を開催することが難しい状況にある。

また、冬季になると、通いが困難となる参加者もいるが、二次予防事業との連携で、年間で介護予防を継続できる場合もあるため、今後も事業は継続していきたい。

## 他の市町村へのアドバイス

### ■ 十分な準備期間の必要性

高知市の取組みを滝川市に応用するにあたり、体操の内容や地域での実践方法については従来滝川市にはなかった考え方や方法であったため、理解し、実行できるようにするには 1 年程度の準備期間を要した。

### ■ 市職員は市民や地域の主体的活動を見守り支援することが役割

現在は、いきいき百歳体操に取り組んだことで、市民や地域との接点が増え、市民の地域への気持

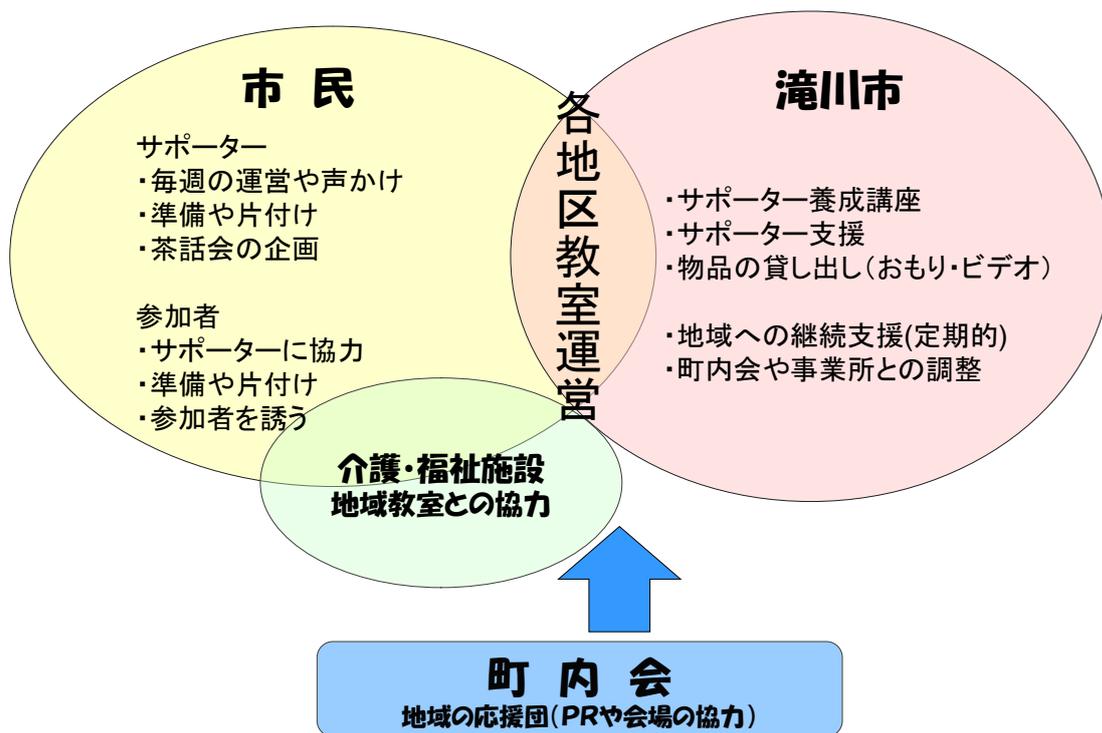
ちを知ることができるようになった。このことは、市職員としての考え方やそれに応じた役割にも影響を与えている。例えば、介護予防や健康づくりの主役は市民であると表現していても、市職員は提供する側、市民は提供される側だという考え方をしていたが、取り組みを開始してからは、介護予防や健康づくりにおいて市民や地域が主体的に活動することは必須であり、職員はその活動を見守り支援することが役割であるという認識に変化している。

特に、市民を信じて任せることで、教室運営や地域に積極的な活動が展開されていくことがある。具体的には、以下のようなことが挙げられる。

- ▶ 参加者が地域住民を誘うために、お互いに声をかけ合い、参加者を増やす
- ▶ サポーターが、楽しい教室になるよう体操後に唱歌の合唱を開始したり、季節ごとの手作りの食事会の企画等独自の工夫をする
- ▶ 市民から町内会に働きかけをして、介護予防やいきいき百歳体操の町内会役員対象学習会を企画し、教室開催に向けての主体となる等

市民の自主的な活動は、行政である市職員が関わらないほうがうまくいくことも多く、市職員が関わり過ぎず市民の自主的な活動を見守り支えることが必要である。

## いきいき百歳体操のしくみ



※写真は滝川市の承諾により掲載