

滋賀県栗東市

事業の特徴・アピールポイント

- 住民の自主運営による介護予防「いきいき百歳体操」が地域コミュニティの再生・活性化にもつながっている。現在では市内の小中学校数の5.4倍に相当する、49団体に活動が普及している。
- 地域で5人以上のグループから「やってみよう」という声が上がったら、行政が最初の4回体操を継続するコツ等を支援し、体操に使うおもりを3カ月間貸し出す。その後は、年1回程度の体力測定等で活動場所を訪問し、継続支援している。
- 初年度に体操用のおもり（市民への貸出し用）を購入したが、以降は年1回の交流会で招く講師の招聘費用や消耗品程度であり、低額の予算で事業を継続している。

自治体の概要

人口	66,396人	高齢化率	15.8%	平成25年3月末時点
一号被保険者数	10,861人	要介護認定率	14.3%	平成25年10月末時点
介護保険料（第5期）	4,900円			

事業の概要

（1）栗東市いきいき百歳体操事業とは
介護予防（筋力運動）をきっかけに、地域住民が集う場所や見守りの場をつくることを目的として、自治会、老人クラブ、民生委員、健康推進員等の地域住民が主体となって実施する「いきいき百歳体操」の普及啓発や実践を支援している。

利用者の年齢は特に定めず、市民全体を対象としている。



（2）事業の広がり

平成26年1月時点で市内の49団体が活動を行っている。体操に参加したことがある人は千数百人にのぼり、現在、実践を継続している人は約900人となっている。実利用者（継続者のみ）の対高齢者人口比は8.2%程度である。

（3）実施頻度・規模・利用者アクセス・利用者負担

実施頻度	団体によって異なるが、基本毎週1回の頻度で開催している。
規模	利用者数の規模は1団体あたり5~30人、体操のみを行なっているところでは1時間程度、他にレクリエーションや他の体操、茶話会を行っているところでは1時間半~2時間実施している。

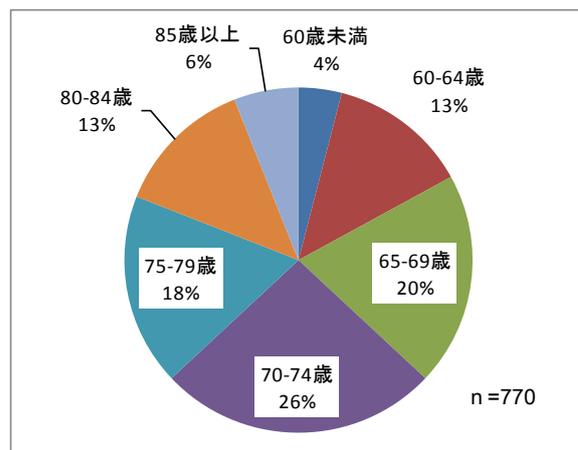
利用者アクセス	身近な地域で行うものとしているので、送迎は行っておらず、利用者は自力で会場にアクセスしている。一部家族や近隣の人が車椅子や自動車で送迎しているケースもある。
利用者負担	利用者負担は団体によって異なり、ほとんどのところは無料だが、月1回外部講師を招いているところや、自治会規約で会館使用料や光熱費を徴収されるところは会費をとっている。

(4) 利用者像

事業要領では概ね65歳以上の市民（要介護認定の有無は問わない）としているが、地域住民の活動なので、実質年齢の制限はない。実際の参加者の75%を女性が占めており、健康な人から介護サービスが必要な人まで参加者は幅広い。認知症の人も参加している。

急性疾患発症後の利用者の受入れについては、発症直後は参加を控えるか医師の判断を仰ぐよう伝え、自己管理・判断をしてもらっている。初回に参加判断の基準について説明した用紙を渡し、地域住民に伝えている。実際には、自己判断で参加していることもあるようである。

参加への呼びかけは、地域の民生委員や、近隣の人同士での声かけで行われている。口コミによる他地域への広がりも出ている。



(5) 事業運営の担い手

各団体の運営のキーマンは民生委員や健康推進員、老人クラブの役員が多く、自治会の福祉委員や、中には参加者全員で3人組等の組を作り当番制で運営しているところもある。運営の中心となる民生委員や健康推進員は主に50～60歳代の女性が多い。老人クラブの役員は主に70歳代の男性が多い。サポーターの養成は行っておらず、団体内で自主運営している。なお、担い手への報酬はなく、無償である。

運営の担い手となる住民が活動に参加するきっかけとして、民生委員に対しては市全体の民生委員学区長会で事業の概要・効果を紹介し、小学校区単位の民生委員協議会で体験会ができることを伝えた。希望のあったところに後日、体験会を開催した。

健康推進員には、年度当初の総会で概要と効果について10分程度で紹介を行った。健康推進員養成講座では、運動の科目で、筋力運動の意義、効果、実践例として市の取組みの「いきいき百歳体操」を理解してもらうようにしている。

老人クラブには「いきいき百歳体操交流会」の案内を送付したり、市内の会員が多く集まるイベントで簡単に紹介したこともあるが、横のつながりが広いため、口コミの影響が一番大きかった。

(6) 会場施設

自治会館・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DVDプレーヤー、椅子のみである。

(7) 事業へ支援

①行政の支援

体操を体験してみて実践するかを判断するという地域のために、体験会を開催している。①5人以上のグループが、②週1回以上、③3カ月以上継続するという条件が揃えば、市が体操に使うおもりやDVDソフトの貸出しを行っている。なお、おもりの貸出しは3カ月間、DVDソフトの貸出しは活動を継続している限りとし、無料で貸し出している。

また、人的支援として、理学療法士と保健師または看護師が、立ち上げ時に4回、体操ごとに効果やコツを伝達したり、体力測定(3種目)を行っている。それ以降は、基本年1回程度の頻度で、体力測定や参加者の感想を共有するために市職員が訪問を行い、継続の動機付け支援を行っている。

その他、いきいき百歳体操を毎週行う場合に限り、公共施設(コミュニティセンター等)の利用料を減免している。

②行政以外の専門職の支援

行政以外の専門職の支援について市から依頼することはないが、団体が実費負担で民間の健康運動指導士を月1回程度招いたり、地域内に住む医師等の医療職に講師依頼する団体もある。

事業の具体的内容

基本は高知市の「いきいき百歳体操」を40分を行い、その前後のコミュニケーションを含めて全部で1時間程度の実施が多い。1時間という手軽さがいいという声が多く聞かれている。中には、その前後に以下のような取組みがプラスされているところもある。

- ▶ ストレッチ等を習ったことがある人がDVDの前後に追加メニューを行う。
- ▶ 体操終了後、毎回コーヒーを出して茶話会を行っている。
- ▶ ラジオ体操等その他体操もやっている。
- ▶ 地域に住む専門職種(医師や理学療法士等)から5分程度の話を年数回してもらう。
- ▶ 年に1~2回食事会を開催する。

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：体操開始前(受付、会場準備)

- ▶ 会館のカギ開け、DVD・イスの準備。この間住民同士はコミュニケーションをとっている。

10:00：体操開始

- ▶ DVDを観ながら「いきいき百歳体操」実施

10:45：体操終了

- ▶ 多くの会場では片付けをして解散するが、上述のように茶話会やラジオ体操、レクリエーション等をしているところもある。

事業の経過

(1) 事業に取り組んだきっかけ

保健センターにあるトレーニングマシンを使った二次予防事業は、教室終了後の自主グループ活動もみられたが、教室自体の参加者が少ないことや、遠方であること等から拡がりはみられなかった。

また、一次予防事業として、地域住民を主体とした健康づくり・地域交流の場づくりを目的に「地域運動教室」を実施していた。これは、自治会に月2回程度、市の保健師と外部企業の健康運動指導士が介入し、自治会住民がその後も継続できるような支援を行っていたものである。しかし、DVD等の媒体を使用していなかったため、地域住民の中で運動を指導できる人が育たなければならなかったこと、教室の終了後は月1回程度しか行われていないこと、効果が検証できていなかったことが課題であった。

そこで、①効果検証がなされており、②住民への視覚的啓発ツール（体操開始前と3カ月後の歩行変化の映像）があり、③住民だけで行える媒体（体操のDVD）もあるという特色を持つ高知市の「いきいき百歳体操」を平成21年度から導入することとした。

(2) 事業のスタート

住民自らが取り組む意思決定をしなければ継続的な活動は難しいと考えたので、決して行政から市民に対して「やってください」と言わず、住民に「毎週、自分たちでやってみよう」と思ってもらえるように働きかけるように心がけた。

当初は30分程度のパワーポイント資料で説明をしていたが、平成22年度に5分程度で端的に分かりやすい映像を作成し、それを使って啓発を行った。また、運動の出前講座を申込みに来る各種団体の長にいきいき百歳体操のPRを行った（出前講座のメニューには現在も入れていない）。

- 平成20年12月 小学校区老人クラブ会長会で体操の効果についてパワーポイントを使った説明を行い、体操の体験を実施
- 平成21年3月 市社会福祉協議会主催のサロン交流会でサロン役員に紹介
- 平成21年4月 基本チェックリスト送付時にいきいき百歳体操のチラシを同封

このような啓発活動を行ない、平成21年5月より3団体で活動がスタートした。平成21年度末には、実践団体の取組みの発表や団体同士の情報交換の場として、規模は小さいが「いきいき百歳体操交流会」を開催した。交流会については未実践の老人クラブやサロンにも案内を送付し、実践団体の取組み発表や意見交換を通して、実践団体の継続動機付けと未実践団体への啓発を行った。

平成22年度からは、介護予防二次予防事業のうち運動機能向上の教室をトレーニングマシンを使ったものからいきいき百歳体操へと変更し、教室終了後も継続しやすくなる環境を整えた。

実践団体は、平成21年度末には5団体、平成22年度末には合計11団体となった。

(3) 全市展開に向けた対策

①啓発活動

初年度には計画ほど団体が立ち上がらなかったため、短時間で各関係機関にPRできるよう、平成22年度に啓発用DVDの作成に取り掛かった。内容は全体5分で、体操をしている風景や、体操実践前と3カ月後の歩行の変化（2事例）、実践者へのインタビュー（4人）で構成した。平成23年度以降は、このDVDを利用して、健康推進員全体総会や民生委員協議会学区長会にて短

時間でPRできるようになった。

民生委員学区長会では、学区民生委員協議会の場で体操の体験を含めた紹介ができることを伝え、9小学校区のうち5学区での体験会の実施につながった。体験会に参加した民生委員は11団体の活動の立ち上げに携わった。平成24年度の民生委員協議会学区長会では、活動を実践している民生委員によるプレゼンテーションもしてもらった。

平成24年度には、平成の実践団体の写真を載せた啓発用ポスターを作製し、市内全自治会の掲示板に半年間掲示されるよう調整した。

なお、県から受けた支援としては、県主催による研修会の開催が挙げられる。研修会では、他自治体の保健師により、いきいき百歳体操のプレゼンが行われた。

また、市広報誌に掲載した実践団体マップでは、実践地域名を小学校区ごとに掲載し、近隣の実践状況が見えるようにしている。



②アクセスの改善

平成23年度より二次予防事業の対象者を一次・二次予防対象者に広げ、同じ地域からの参加者になるべく集うよう、開催場所も小学校区単位にあるコミュニティセンターに変更した。虚弱傾向にある二次予防対象者は地域への発言力が落ちていることが多く、地域でいきいき百歳体操ができればと思っても、自分たちが中心となってはできず、地域の役員に負担をかけてしまうとの思いから実現できないという教室修了生の声が多かった。そこで、一次予防対象者にも対象を拡げたところ、地域の民生委員や健康推進員の参加もみられた。また、自治会の役員等に発言でき、自分もその手伝いができるような人が参加したことで、教室終了後の活動の立ち上げにつながりやすくなった。なお、栗東市では公の施設の利用には利用料が必要だったが、他部署と協議し、いきいき百歳体操実践団体を減免団体にした（体操を行う場合は無料で利用できる）。

③実践団体間への動機付け

いきいき百歳体操交流会を年に1回開催し、各団体より工夫している点や元気になった人の体験報告等を発表する機会を設けている。また、実践団体に「いきいき百歳体操実践中」であることを自治会内外にPRできるような看板を配布している。会館の外に掲示することで、地域内外の人に取り組んでいることのPRすることにつながるだけでなく、参加している人はステータスを感じ、近隣へ話もしやすくなったりしている。その看板に実践開始順のナンバーも入れており、継続の意識が高まっているようである。

④個人への動機付け

年1回の実践団体への継続フォロー時には、体力測定だけでなく、参加者から効果や感想を話してもらおう機会を設けている。市職員（理学療法士、保健師等）が担当しており、25人以上の場合は、1回の訪問が2時間以内になるよう2回に分けて対応している。

効果や感想を話してもらうことによって、話す本人も、それを聞く他の参加者・役員も継続の

意識が高まる。体力測定の結果が良くなっていたときはもちろん、思わしくなかった場合の声かけも配慮し、継続の意義を伝えている。

個人への継続動機付けとして、1回の運動量を歩行に換算して約2kmとし、100回行なうと琵琶湖一周（約200km）に相当する個人出席記録票を全員に配布している。この取組みは自身が行なっていることへの自信と継続の目標につながっている。

こうした働きかけの結果、実施団体数は平成23年度末には23団体、平成24年度末には43団体、平成26年1月には合計49団体となった。当初老人クラブに対して啓発活動を行った際には、行政からの補助金がないことや、新会員が少ないことによる役員の高齢化で毎週行うことへの負担感があり、予想に反しあまり反応はよくなかった。しかし、市内で拡がってくると、口コミで良さを聞き、取組み始めるところが出てきた。

(4) 本事業の立ち上げに関連した事業

①地域運動教室

平成19～20年度まで一次予防事業として、地域住民を主体とした健康づくり・地域交流の場づくりを目的に「地域運動教室」を実施していた。自治会に月2回程度、市の保健師と外部企業の健康運動指導士が介入し、自治会員を対象に実施。終了後は地域サロン立ち上げにつなげていた。

今後の方向性・課題

(1) 今後の方向性

実践団体数の伸びが小さくなっているため、今までと違う仕掛けを検討していきたい。また、既に実践している団体の新規参加者を増やすために、各団体と一緒に工夫を検討することも必要である。

(2) 今後の課題

①人材

スタートして約5年が経ち、地域の担い手が交代するところも出てきている。栗東市はサポーター制度ではなく、基本DVD操作と会館管理のみで運営しているため、世代交代しても団体のなかでうまく引き継がれている。今後は、担い手よりも、参加者が減少することへの対策が必要である。

②財政

当初より実践団体への補助金やおもりの支給は行っていないため、平成25年度予算は10万円未滿（職員人件費は除く）であり、財政面での課題は特にない。

③施設・設備

自治会館によっては、畳の上にイスを置いてはいけなない地域もある。絨毯を敷く等の方法を提案するが、（設備だけの問題ではないが）実践に結びつかない。

④利用者のアクセス

少数であるが、公共の施設で行っている団体の参加者は、疾病や加齢により自力で通うことができなくなるケースもある。

⑤地域に馴染みにくい住民への仕掛け

高齢者の活動・交流の一つとしていきいき百歳体操を行っているが、地域に馴染めない住民もいるため、そうした人たちが社会参加・活動できる仕掛けも必要である。特に 60 歳代にターゲットを絞ったものを検討していきたい。

他の市町村へのアドバイス

■ 住民主体

住民が主体的に取り組むために、市職員から絶対に「やってください」とは言わないようにしている。市職員の役割は、「やってみよう、できそうだな」と思えるような動機付けを行い、困っている団体を支援することである。啓発活動の最後には、「このように効果がある体操です。みなさんがやってみようと思われたら、長寿福祉課に連絡をください」と言って終わるようにしている。

■ 継続性への配慮

「専門的知識や指導力を持つ人がいないとできない」と市民に思わせないことが重要と考える。そのため、あとを継ぐ地域の人がやりにくくならないための配慮として、体験会や立ち上げ当初の支援時に楽しませすぎたり、体操の中身に細かい内容を求めたりしないようにしている。

■ 気軽に相談できる関係構築

栗東市はサポーターを養成していないので、団体の代表が運営等で悩みをもったとき、その窓口となるのが市職員であることが多い。訪問時等に、困ったことがあったら何でも話を聞く体制があることを伝え（何でも要望をきくわけではないが）、市側からも、年 1 回の訪問日の調整時や市役所等で見かけたときに近況を聞くなどしている。そのような中で、例えば、運営で困っている場合は他団体の情報を提供をしたり、地域住民に啓発するため回覧用のチラシや地域の情報（高齢化率、要介護者の数、二次予防対象者の率等）が欲しいという相談があった場合は資料を作成したりしている。

※写真は栗東市の承諾により掲載