

# 大阪府島本町

## 事業の特徴・アピールポイント

- 高知市が先駆的に行っていた「いきいき百歳体操」や、その地域展開をそのまま活用することで、普及啓発から地域展開、サポーター育成が円滑に短期間で進んだ。
- 一次予防、二次予防を一体として取り組んでいること。介護予防の対象は地域に住む人であり、住民の間で分け隔てなく介護予防に取り組むことができる。
- 地域包括支援センターと保健分野の保健師が協働している。また地域内病院のセラピスト（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）も協働している。

## 自治体の概要

人口	30,908人	高齢化率	22.6%	平成25年3月末時点
一号被保険者数	7,166人	要介護認定率	15.7%	平成25年10月末時点
介護保険料（第5期）	4,500円			

## 事業の概要

（1）いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操とは高知市の「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」、その地域展開方法をそのまま活用している。

「いきいき百歳体操」は、高知市が作成した筋力づくり運動である。0～2 kgまで10段階に負荷を増やすことのできるおもりを手首、足首につけて運動を行う。運動効果のある週1～2回、拠点に集まって体操する。おもり（負荷）調整は自己管理で行う。体操だけを行っているところもあるが、体操の前に歌を歌ったり、年に数回お茶会をしたりするところもある。体操を行っていることは同じであるが、それ以外はそれぞれの地域による。体操時間は約45分である。

「かみかみ百歳体操」は、高知市が作成した口腔機能向上の運動である。いきいき百歳体操を行っていることを前提に行う。体操時間は約15分である。

「いきいき百歳体操」、「かみかみ百歳体操」共に対象者は主に高齢者であるが、特に何も制限はない。住民が自分たちの意志で拠点を立ち上げる。住民主体で行っており、住民が日常的に運営し、継続している。

### （2）事業の広がり

町内35カ所（うち、かみかみ百歳体操も実施しているのは32カ所）で実施（平成26年2月時点）。住民主体で行っているため正確な参加者数は把握していない。年に1回、地域参加者に実施するアンケートの回答者数は358人（平成25年7月時点）である。この回答からみると、高齢者人



口の4.7%、後期高齢者人口の7.2%が体操に参加している。

(3) 実施頻度・規模・利用者アクセス・利用者負担

実施頻度	どの拠点も運動として効果のある週 1~2 回の頻度で実施している。時間帯も拠点により様々であるが、午前中のところが多い。
規模	利用者数が 5~6 人の拠点から、40 人近い拠点もある。
利用者アクセス	利用者は、徒歩、歩行器、自転車等、自分で行ける範囲の会場に参加している。
利用者負担	利用者負担の有無については拠点ごとに異なる。

(4) 利用者像

利用要件のない拠点がほとんどである。自治会の集会所を拠点にしているところ等では自治会会員であること等が要件となっているところもある。

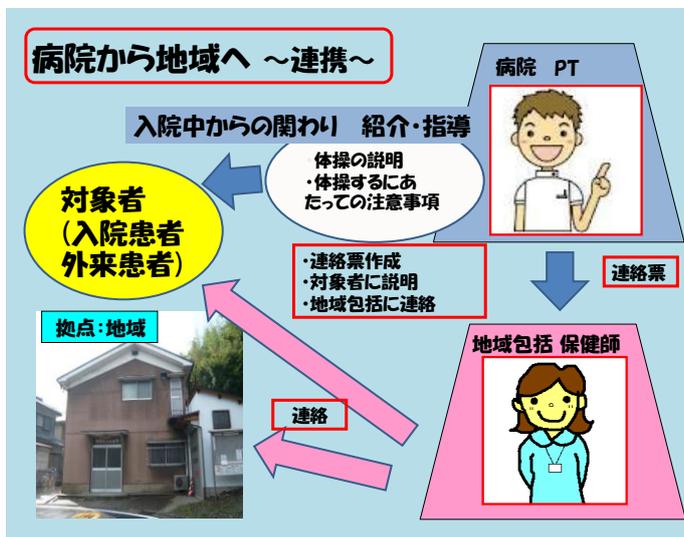
アンケート結果を見ると、地域参加者の平均年齢は 76 歳で、75~79 歳の参加者が多い。性別は男性が約 15%、女性が約 85%である。

要介護認定を受けている人が約 16%いる。そのうち要支援 1・2 の人が多いが、要介護 3 の人も参加している。若年の難病の人も参加している。元気な人も参加している。

近所の人が誘ったり、利用者の広がりには口コミがほとんどである。「リハビリ的なことがしたい。運動がしたい。転居してきたばかりなので近所とのつながりが欲しい。」等の相談があった時に地域包括支援センターから紹介することもある。また、町内にある病院の理学療法士等が、入院患者や外来通院患者に対していきいき百歳体操を紹介することもある。

なお、認知症の利用者も受け入れている。曜日が分からなくなり参加しにくくなる人もいるが、他の参加者が何気ない声かけをする等、できる範囲で対応している。ゆるやかな見守りができている。

脳卒中等の急性期疾患発症後の利用者も受け入れている。本人が会場まで行くことができれば参加可能であり、閉じこもり予防にもなっている。また、町内にある病院の理学療法士等が作成する「いきいき百歳体操連絡票（以下、「連絡票」とする）」も活用しており、退院時等に理学療法士等から本人に説明し、連絡票により地域包括支援センターに連絡が入り、地域包括支援センターから地域に事前連絡することもある。必要で



担当: 受付		【島本町 いきいき百歳体操連絡票】		平成 年 月 日
患者氏名:	男・女	合併症 (医学情報)	機能障害	
生年月日: M-T-S-H 年 月 日 ( 歳)		<input type="checkbox"/> 心疾患 <input type="checkbox"/> 呼吸器疾患	<input type="checkbox"/> 意識障害	
診断名:		<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 消化器疾患	<input type="checkbox"/> 精神障害	
障害名:		<input type="checkbox"/> 不整脈 <input type="checkbox"/> 腎尿系疾患	<input type="checkbox"/> 失行・失認	
要支援	1 2	<input type="checkbox"/> 貧血 <input type="checkbox"/> 肝疾患	<input type="checkbox"/> 言語障害	
要介護	1 2 3 4 5	<input type="checkbox"/> 糖尿病	<input type="checkbox"/> 聴覚・聴覚障害	
居宅事業所		【備考】	【家族構成】	
【利用上の利点】	【利用者への説明】			
【現病歴・治療経過】				
【いきいき百歳体操上の留意点】				禁忌事項・禁忌部位
【運動能力】				
項目	自立度		備考	
立位	<input type="checkbox"/> 自立 <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 一部介助			
階段昇降	<input type="checkbox"/> 自立 <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 一部介助			
屋外歩行	<input type="checkbox"/> 自立 <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 一部介助			
外出頻度	5~4 回	3~1 回		
(回数/週)	1~2 回	0 回		
【患者さんの連絡先】		【会場名】		
住所:		【参加時期】		
TEL:		【会場までの移動手段】		
【目標】		【保健士の介入】		
		内容説明 連絡 その他		

あれば初回同行し、本人も参加しやすく、地域も受け入れやすいようにしている。

#### (5) 事業運営の担い手

住民が運営している。地域の代表となっている人やサポーターの年齢は幅広いが、参加者同様に後期高齢者が多い。性別は女性が多い。

老人クラブや自治会の役員をしていたり、サポーター講座を受けた人が多い。地域のために何かやりたいという思いがきっかけになっていることが多いが、「この集会所で体操したい」と近所の人からサポーターを説得した場合もある。必ずしもサポーターがいなければならない訳ではない。

#### (6) 会場施設

自治会集会所、マンション集会所、公民館等が会場になっている。中学校のコミュニティールームでも行っている。特別な設備は必要ないが、椅子が必要。ビデオデッキやDVDプレーヤーがあるほうがよいが、無ければCD等の音楽だけでもできている。

#### (7) 事業への支援

##### ①行政の支援

財政面については、会場費、報酬等資金的な支援はしていない。事故発生時には町が加入している住民活動保険（町独自財源であり、この活動に限らない）を適用する。いきいき百歳体操サポーターの希望者にはボランティア活動保険に町が費用負担（地域支援事業費）して加入してもらっている。

人材面について「いきいき百歳体操をはじめたい」と声があがった際には（拠点が立ち上がる時）、運動として効果のある週1～2回継続することを条件に、最初の4回、地域包括支援センター、保健担当課の地区担当保健師と一緒に拠点に出向き、体操の意味、方法等を説明する技術支援を行う。また、年数が経過しても効果的な体操が継続できるように、「おさらい月間」と称し、年2回地域包括支援センターと地区担当保健師が地域展開拠点をまわり体操のおさらいを行っている。

体操に必要なビデオ等の媒体とおもりにについては無料貸出しを行っている（おもりバンドは、既製品の他、町内の知的障害者授産施設に安価で作ってもらっている）。

##### ②行政以外の専門職の支援

町内の病院の理学療法士等にも、いきいき百歳体操を軸とした介護予防の取組みを理解してもらい、参加者の体操技術の向上、モチベーションアップを目的に「おさらい月間」と一緒に地域にまわってもらっている。理学療法士等は、体操のより良いやり方、痛みや疾患のある人へのアドバイス等を担っている。おさらい月間の効果的な方法、評価方法や結果の分析等、地域包括支援センターや保健師に対するアドバイスもしてもらう。

また退院時に、いきいき百歳体操に参加したほうが良いと判断した場合には、本人の目標や体操を行う際の注意点等を記載した連絡票を理学療法士等が作成し、地域包括支援センターに連絡



が入るようになっている。

## 事業の具体的内容

いきいき百歳体操は、利用者が週1～2回拠点（集会所等）に集まってビデオに合わせて体操を実施する。体操の時間は、準備体操、筋力運動、整理体操まで含めて30～45分程度である。

手首や足首におもりバンドをつけて運動を行う。200g ずつ負荷を調節することができるので、その人の体力に合ったトレーニングが可能である。

かみかみ百歳体操は、いきいき百歳体操を行っていることを前提に実施している。体操の時間は約15分である。いきいき百歳体操と合わせて約1時間となる。

体操だけをしている拠点もあれば、体操の他に歌を歌ったり、お茶を飲んでおしゃべりをしたり、時にお楽しみ会（花見や新年会等）を行う拠点もある。

会場の設営（椅子の準備）、ビデオ操作、片付けまで住民が自分たちで行っている。なお、おもりとビデオ（DVD）については包括が貸出しているが、それぞれの拠点で住民が管理している。



## 事業の経過

### （1）介護予防に向けた住民参加型事業の構想

介護予防にどう取り組んだらよいのか、従来そのままの事業展開で効果があるのか、と悩んでいた時に、当時の管轄保健所長に相談したところ、介護予防に先駆的に取り組み、地域での展開も進んでいる高知市の「いきいき百歳体操」を紹介され、当時介護保険・高齢福祉担当課、障害福祉担当課、保健担当課の保健師が高知市を視察することになり、その取り組みを学ぶ機会を得た。高知市の住民の「いきいき百歳体操は良いよ。足が良くなった。元気になった。」等の声を聞いて効果を目の当たりにし、既に効果検証されている体操を自らも体験したことで、体操効果が間違いないことは確信できた。それにより、「いきいき百歳体操は効果がある。島本町でも取り組みたい」と思い、取り組みを開始した。

### （2）事業のスタート

島本町では体操を独自に開発するためのスタッフや費用、時間もなかったため高知市での「いきいき百歳体操」をそのまま活用することとした。地域展開の方法（週1～2回継続することを条件に、最初の4回技術支援を行い、その後は住民が自分たちで継続する）、サポーター育成方法についても同様である。

当初から一次予防と二次予防（当時は特定高齢者）を一体として行うことを決め、住民主体の活動とし、それを大事にして取り組んでいった。そして、マンパワーの確保、地域とのつながりを考え、当初から地域包括支援センターと保健担当課の保健師が協働して取り組むこととした。

いきいき百歳体操を軸に介護予防に取り組むことを職員間の共通理解とするため、視察後すぐに報告会を行った。また、管轄保健所主催で高知市職員（保健師、理学療法士）を講師に、管理職を含めた部内職員を対象とした研修会も行い、取組みにあたってのリスク管理等の疑問点を解消し、今後の展開スケジュールを検討した。

また、町長へ直接説明するとともに、地域に身近で核となる関係機関である社会福祉協議会、民生委員児童委員協議会、医師会へ説明を行い、住民への普及啓発をスムーズに行っていく準備を整えた。いきいき百歳体操の効果と地域展開のすばらしさを「島本町の住民にも知らせたい」という思いから、まずは普及啓発に力を入れ、地域展開の足がかりを作った。地域展開に必要なデータ等は当初は高知市のデータを使用させてもらった。

高知市の取組みをそのまま活用したこと、住民主体の活動として取組んだこと、地域包括支援センターと保健担当課の保健師が協働したこと、それらにより短期間で成功することができた。

### （3）全町展開に向けた対策

介護予防の取組みを「島本町元気高齢者拡大大作戦」として●いきいき百歳体操の普及・啓発●いきいき百歳体操サポーター育成講座●いきいき百歳応援講座●いきいき百歳体操地域展開～誰もが  
できる場所での展開～という4つ柱を立てた。

老人クラブ、健康教育等、住民が集まる機会があれば、地域に出向き、テーマが何であれ、島本町の高齢者の現状、介護予防の必要性、「いきいき百歳体操」の効果を説明し、体操を体験してもらった。とにかく普及啓発に励み、それが進むうちに、体操の説明をして欲しい等の依頼も出てくるようになり、町全体に浸透していった。



地域展開については、高齢者が10～15分歩けば拠点があるようにと、取組みを開始して3年後の拠点数目標値を設定した。

地域展開が広がってからは、地域のモチベーションが維持できるように毎年、地域拠点の参加者が一堂に会する交流大会を実施している。

いきいき百歳体操の地域展開がある程度進んでから、新たな仕掛けとして、「かみかみ百歳体操」を導入した。

また「おさらい月間」と称して、毎年2回（いきいき百歳体操で1回、かみかみ百歳体操で1回）、地域展開の拠点をまわり、様子確認として体操のおさらいと参加者アンケート、身体機能評価（いきいき百歳体操では Timed Up & Go、かみかみ百歳体操では 反復唾液嚥下テスト）を行っている。さらに、スタッフとして町内の病院の理学療法士等とも協働し、より効果的に体操が継続できるようにしている。

### （4）本事業の立ち上げに関連した事業

取組み始めの頃に「応援講座」を一定期間開催した。対象は要介護認定に関わらず地域包括支援セ

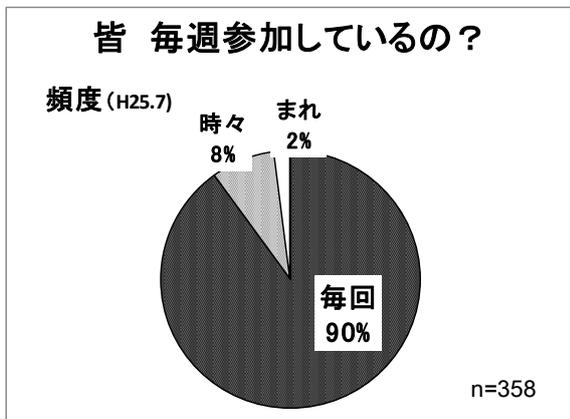
ンターや保健師が今までの活動で知り得た虚弱な人や脳卒中後遺症者、特定高齢者候補者（当時の言い方で）等とした。この講座の目的は、島本町でのデータ取得、サポーターの実践の場、拠点の開拓であり、地域展開が進んだので、開催したのは3クールで現在は実施していない。

## 今後の方向性・課題

### （1）今後の方向性

いきいき百歳体操を軸に介護予防を取り組むこと、介護予防をまちづくりとして取り組むという方向性、住民主体を応援する姿勢を持ち続けることも変えない。各小学校区に複数の拠点（会場）を、高齢者が歩いて10～15分で行くことができる場所に拠点があるように、という目標値は達成したが、さらに拠点が増える仕掛けが必要である。

活動の評価は、要介護認定の認定率や地域参加者へのアンケート結果を見ているが、それらを継続して見ていく必要がある。内容的には今までどおりで、地域のモチベーション維持、地域からの声を受け、不安があればその解消を行っていくこととしている。



**いきいき百歳体操に参加して良かったと思うこと**

- 「近所で知り合いができて楽しい」「挨拶できる人が増えた」
- 「若い人とおしゃべりしたり、体操したり楽しい」「喋って声出しておしゃべりできる」「元気な先輩がたくさんいらっしやるので元気をもらえる」
- 「参加することで生活にハリが出た」「一週間の生活リズムができてよかった」「体操のある日を楽しみに待つようになった」
- 「運動不足解消の一助」「集会所が近くでよかった」「負担がよい」「無理がなくてよい」
- 「肩こりがとれた」「五十肩が治った」「腰痛で通院していたのがなくなった」「腰痛が楽になった」
- 「身体全体が軽くなった」「健康をまずまず維持できていると思う」「年齢のわりには何でもできる」「歩行が楽になり出かけるのが楽しくなった」「敷居につまずくことが少なくなった」「和式トイレに入ることができるようになった」「スムーズに動ける」

＜アンケート結果の一例（平成25年7月）＞

回答者数358人

「いきいき百歳体操」に参加してから良い変化のあった部分	人
椅子からの立ち上がり	93
階段の昇り降り	64
膝の痛み	56
布団からの起き上がり	46
腰の痛み	39
室内の歩行	28
屋外歩行(15分くらい)	25
肩の痛み	22

**☆アンケート**

1. 強い痛みがある 2. 弱い痛みがある 3. 痛みはない

9. みんなと会うこと (1) 楽しみである 2. 楽しみでない 3. どちらでもない

10. 外出すること (1) 楽しみである 2. 楽しみでない 3. どちらでもない

11) いきいき百歳体操に参加して良かったと思うことがあればご記入ください

答 喜んで元気をもらってのびんくしてあります

12) 何でもご記入ください

TimeLib&Go 11.95 事務(あり) 佐山

**運動機能以外の事も大事なんです。**

### （2）今後の課題

#### ①人材

地域包括支援センターの職員と保健担当課の保健師が協働しており、マンパワーの確保のためにも、今後もその体制が必要である。

#### ②財政

大きな費用がかかるものではないので、財政面での課題は特にない。

### ③施設・設備

ビデオ等の設備がない会場に対し、デッキが貸出しできるように検討中である。

### ④利用者のアクセス

拠点が複数あることで、利用者が行きやすい会場に行くことができる。認知症の人で曜日が分からない場合や介助までは要らないが道中に少し見守りが必要な人が行けるような工夫（当事業の利用の休止者が利用を再開する場合には、今までの関係で自然と声かけや誘い等がしやすいが、最初からその状態であると困難なことがある）の検討が必要である。

### ⑤その他

拠点に参加し、つながりができていても体調不良等で参加困難になっていく事例もある。もともと地域とのつながりの少ない人はつながりにくい傾向にある。このような人への働きかけをどのように行っていくかを課題と感じている。また、サポーターのレベル維持を図っていくことも必要である。

## 他の市町村へのアドバイス

### ■まちづくりとしての介護予防

介護予防を「まちづくりとして取り組む」ことである。地域展開は住民主体の取り組みであり、行政から「ここでやってください」と依頼するものではない。住民の力を信じることが大切である。

地域包括支援センター、保健担当課の各スタッフ（専門職をはじめ、事務職員を含めた職員全体）が、体操や地域展開について十分理解し、それらの効果を実感している必要がある。最初はその良さをあらゆる機会をとらえてとにかく普及啓発することが必要である。地域の声（喜びの声、相談、地域での工夫）やサポーターの声等が集まってくるので、それを他にも伝えていくことで、地域と地域をつないでいくことができる。

※写真は島本町の承諾により掲載