

兵庫県洲本市

事業の特徴・アピールポイント

- 住民の自主運営による「地域が地域の高齢者を支える」事業
- 高齢人口の8.6%が一度でも「いきいき百歳体操」をしたことがある
- 生活リズムにメリハリができ、笑顔で参加できる体操
- 職員も住民も短期間で効果が分かり、モチベーションが上がる

自治体の概要

人口	47,487人	高齢化率	29.9%	平成25年3月末時点
一号被保険者数	14,362人	要介護認定率	19.5%	平成25年10月末時点
介護保険料（第5期）		4,750円		

事業の概要

（1）洲本市いきいき百歳体操事業とは

市の支援のもと、洲本市在住の全高齢者を対象に、住民主体で地域の高齢者が週1回体操を行っている。住み慣れた洲本市でいつまでも、いきいきとした生活が送れるように、身体機能、日常生活動作、生活関連動作の維持向上、生活不活発病への認識の向上、閉じこもり予防、地域でのつながりづくり等を支援している。

（2）事業の広がり

平成25年12月時点で市内51グループ、42会場で取組みが行われている。平成25年度で体操を1回でも実施したことがある人が1,251人で、実利用者の対高齢者人口比は8.6%となっている。要支援1～要介護5までの人も85人が参加したことがある。

（3）実施頻度・規模・利用者アクセス・利用者負担

実施頻度	週に1回の頻度で開催されており、時間帯も午前、午後と会場によって異なる。曜日、時間はグループで決めている。
規模	1会場あたり5～50人が参加している。
利用者アクセス	利用者は自力にて実施会場に通うことが基本であるため、移動手段は徒歩、自転車、バイク、自動車である。中には乗り合いにて参加している人もいる。
利用者負担	利用者負担については、各グループによって異なるが基本的に利用者負担はなし。会場によっては、会場使用料・冷暖房費等がかかる会場があるため100円程度集めているグループもある。余った場合は、茶話会や食事会に使用している様子。

（4）利用者像

①利用者の概要

事業の対象者は、市内に在住で、自力にて実施会場まで通うことができる人としている。利用

者の平均年齢は 75 歳で、男性は最年少 51 歳から最高齢 92 歳まで、女性は最年少 54 歳から最高齢 95 歳までと幅広い。90 歳以上の参加者は男性 2 人、女性 20 人となっている。男女比では、利用者の 15%を男性、85%を女性が占めている。

利用者の要介護度をみると、一次予防、二次予防対象者、要支援 1・2 から要介護 1 程度の人が多い。車いすで通う人の受け入れを行っている会場もある。軽度の認知症を有する参加者を受け入れているグループもある。急性期疾患発症後の人についても、自力で通う、家族の送迎ができるようであれば、受け入れが行われているようである。

②利用のきっかけ

利用者の拡大を図るために、洲本市として、老人クラブや町内会、民生委員会、ボランティア団体等の様々な集まりでプレゼンテーションを行ったり、広報、ケーブルテレビ、新聞等を使って啓発活動を行っている。地域では住民同士のネットワークでの声かけや回覧板等で啓発を実施している。

(5) 事業運営の担い手

事業運営の担い手はグループによって異なるが、地域住民の中で、町内会、老人クラブ、地域のサロン、ボランティア団体等の役員がサポーターとして活躍している。町内会、老人クラブ、地域のサロン、ボランティア団体等の活動の一環として取り組んでいるグループが多い。

担い手となっている人の年齢は 50 歳代～80 歳代と幅広く、平均年齢は 71 歳である。男性と女性の割合は、男性 57%、女性 43%となっており、若干男性が多い。自治会の役員や退職者が多くなっている。

多くのサポーターは、地域の高齢者が元気で過ごしてもらいたいという思いで手伝っている様子である。サポーターの負担にならないように、困ったことや問題があったら市のスタッフが対応するようにしている。対応にあたっているスタッフは、介護予防担当者、理学療法士、健康運動指導士、保健師、歯科衛生士、地域包括支援センターの保健師等である。

(6) 会場施設

ほとんどの地域で自治会施設の集会室を会場として実施している。また、社会福祉協議会、介護保険サービス提供施設、公民館、旧中学校等の部屋を借りて実施しているグループもある。

体操実施する際には、椅子、テレビ、DVD デッキ、血圧計を準備してもらっている。



(7) 事業への行政の支援

事業において行政が行っている支援は、開始時の説明会、初回支援、3 カ月後支援、6 カ月後支援である。初回支援および 3 カ月後・6 カ月後支援では、理学療法士、健康運動指導士、看護師、事務員が次のような支援を行っている。

■ 初回支援	一緒に体操をして注意点を伝えることに加え、次の3回の支援を行う。 ①体力測定（膝伸展筋力、TUG、開眼片足立ち、椅子座位体前屈）、アンケート（基本チェックリスト、移動・筋力・平衡性、健康観、痛み） ②運動についての講話（運動の注意点やメリット、正しい運動方法等） ③グループワーク（継続のための工夫、アドバイス、体操の効果等）
■ 3カ月後支援	体力測定（同上）、アンケート（同上）
■ 6カ月後支援	体操の注意点や効果についての講話

また、その後も年1回のペースで定期支援（体力測定やアンケート）を行っており、体力測定後には、「いきいき百歳体操の場はどのような場か?」「体操の効果は?」等と継続を支援するための簡単な講話も行っている。

必要に応じて、自分の生活に意識を向けてもらうことを目的とした、保健師による支援も行っている。この内容は、3カ月に1回、合計4回で構成するグループワークで、①これまでの自分の経過を振り返り、今の自分の生活や体の状態を意識する、②日常生活そのものの体の使い方、動かし方を意識する（1回目）、③日常生活そのものの体の使い方、動かし方を意識する（2回目）、④自分らしくいきいきと生活していくためのコツについて考える、というものである。

また、グループからの要望があれば、認知症、介護保険、ウォーキング、防災、口腔ケア、生活不活発病予防等の学習会の講師派遣も行っている。講師派遣には次のような例がある。

- 認知症について（地域包括支援センター職員、認知症サポーターによる）
- 介護保険について（地域包括支援センター職員、在宅介護支援センターによる）
- ウォーキングについて（市の理学療法士、健康運動指導士による）
- 防災について（市の防災課職員による）
- 生活不活発病について（市の保健師による）

物的支援としては、体操で使用するおもりとDVDの貸出を行っている。

事業の具体的内容

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。

9:30~10:00

- サポーターの方が会場を準備
- 地域住民は自力にて会場に集まる
- 来た人から順番に血圧測定（自動血圧計）を実施

10:00~10:30

- いきいき百歳体操を実施
- 51グループ中26グループはかみかみ百歳体操も実施（+15分）

10:30~

- 会場を片付け、帰宅
- 中には、茶話会・その他体操等を実施するところもある（+30分~1時間）



事業の経過

(1) 事業に取り組んだきっかけ

洲本市は、後期高齢者や独居高齢者の増加に加えて、介護保険の認定率の著しい伸びが分かり、超高齢化社会に向かってどのような取組みをすればよいか様々な検討を行ってきた。また、平成19年度の洲本市要介護度別原因疾患データでは、要支援1・2の原因疾患の4割は整形外科疾患であり、運動機能低下をきたしていることが分かった。

平成18年度より介護予防事業に取り組み、教室開始時と終了時の評価（体力測定、姿勢、チェックリスト等）で改善や維持の結果が表れたり、参加者が自分の体の状態を知り、今後の生活を見直す機会になる等、ある程度の効果を出すことができた。しかし、それと同時に次のような問題点も出てきた。具体的には、①スタッフのマンパワー不足により教室回数が限られる、②地域住民に介護予防の認識を伝えることが難しい、③教室参加者が集まらない、参加者の固定化がある、④以前教室参加していた人が、再度参加している（リピーター）、⑤時間・お金・マンパワーがかかる割には、一定の人数しかフォローできない、⑥月1回の介護予防教室では運動機能を維持することが困難等の点が挙げられた。

上記のなかでも最も大きな問題点として、「介護予防教室参加後のフォローする場・継続して体操して行く場がない」ことを挙げ、その解決策として「身近な地域で実施する住民主体の介護予防活動を支援する」ことを考えた。洲本健康福祉事務所より、首長等に介護予防の重要性を説明してもらったり、先駆的に取り組んでいる地域へのつなぎ（視察のお願い等）をしてもらう等のバックアップを受け、そこで出会ったのが高知市発祥で全国の様々な地域で成功している「いきいき百歳体操」であった。

(2) 事業のスタート

事業の開始時には、まず、職員の理解と意思統一のために多くの会議を行った。それと同時にモデル事業で効果について確認し、地域展開に繋げた。

- ① 平成21年10月 洲本健康福祉事務所と担当スタッフで今後について話し合う
- ② (同上) 第13回日本健康福祉政策学会学術大会 in Kochi2009に参加
- ③ 平成21年11月(第1回)、平成22年3月(第2回)の介護予防検討会を健康福祉部で実施(その後毎年1回の頻度で継続的に開催を行っている)
- ④ 平成21年12月岡山県津山市を視察
- ⑤ 平成21年12月(第1回) 関係機関と介護予防検討会を実施
その後毎年1回の頻度で継続的に開催を行っている
- ⑥ 平成21年12月 介護保険事業計画会議にて説明
- ⑦ 平成22年1月～3月 いきいき百歳体操モデル事業を実施(計12回)
- ⑧ 平成22年5月より地域でいきいき百歳体操を実施
- ⑨ 初年度はモデル事業に参加した5グループで実施

(3) 全市展開に向けた対策

普及啓発のために洲本版DVD・パンフレットを作成し、様々な会にて紹介した。また、新聞、広報、ケーブルテレビ等のメディアを活用し、多くの人に知ってもらう機会をつくった。

参加者には、体操を継続して行う必要性を説明し、交流会等を実施した。参加を継続してもらうために説明を行ったポイントとしては、次のような点が挙げられる。

- ▶ 年齢を重ねるごとに身体機能（筋力、バランス、柔軟性、持久力等）が低下してくる
- ▶ いきいき百歳体操を継続することで身体機能を維持・向上できる
- ▶ 身体機能が維持・向上することで、自身の生活を維持できる
- ▶ 生活維持とは、「毎日当たり前に体を使ったり、動かしたり（家事や農業等）すること、そこに『やりがい』を持っていること」



また、サポーターには、負担にならないように様々な意見を聞くサポーター会を実施した。職員に関しては、定例会を実施し情報共有、研修会や視察等にも積極的に参加した。

【メディアの活用】

- ・ 洲本版「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」を作成
- ・ すもと広報に特集を掲載
- ・ 地元紙（新聞）に特集を掲載
- ・ ケーブルテレビにて特集を放送
- ・ カラーパンフレットを作成

【啓発活動】

- ・ ボランティアのつどい、サロン代表者会等で紹介
- ・ 高齢者のつどいの場（老人会、サロン）で出張紹介
- ・ 洲本市介護支援専門員連絡会で紹介とお願い（年1回）

【交流の促進】

- ・ 淡路圏域いきいき百歳体操交流会を実施
- ・ 洲本市いきいき百歳体操交流会を実施（年1回）
- ・ 全国いきいき百歳サミット in 洲本を実施

【サポーターの支援】

- ・ サポーター会を実施（年1回）

【職員の取組み】

- ・ 高知市いきいき百歳体操交流大会を視察
- ・ スタッフ間連携を高めるため定例会を開始（月1回）
- ・ 関係機関の専門職（社会福祉協議会、地域包括支援センター、在宅介護支援センター）と連携を高めるため会議を実施（年1回）

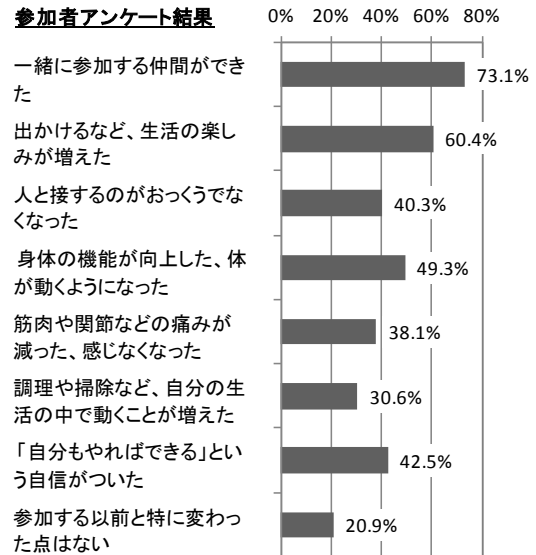
これらの取組みにより、平成22年度に6グループ、平成23年度に12グループ、平成24年度に24グループ、平成25年度に9グループが活動を開始した。

(4) その後の展開

平成 24 年 11 月に開催した「第 1 回洲本市いきいき百歳体操交流会」において、参加者に対し体操に参加したことによる変化についてのアンケート調査を行った。その結果、134 人の回答によると、「一緒に参加する仲間が増えた」や「出かける等、生活の楽しみが増えた」等の社会参加の面や、「身体の機能が向上した、体が動くようになった」等の機能向上面で、79.1%の参加者が何らかの変化を感じていることが分かった。

週 1 回の継続的な実施が身体機能の向上につながったり、仲間ができることで地域での共助の意識が高まる、閉じこもり・うつ予防につながる等の変化が見られている。行政主体から住民主体へ移行したことによる成果を確認することができた。

参加者アンケート結果



今後の方向性・課題

(1) 今後の方向性

高齢者が自分らしくいきいきと生活していくことができるよう、体操だけでなく、日常生活そのものの体の使い方動かし方を意識できるように支援を継続して行く必要がある。洲本市内に 100 グループの活動が展開されることを目標に普及啓発、支援を行う。また、元気高齢者だけでなく、要支援、要介護者、疾患のある人等誰でも参加できるように工夫する必要がある。

(2) 今後の課題

①人材

サポーターは、サポーターの役割だけでの参加になると、その役割が終わると途切れてしまっている状況がある。サポーターが自分にとってのいきいき百歳体操の場の意味を感じたり、自分の生活に意識を向け、活動性を維持していけるよう支援していく必要がある。また、サポーターの代替わりの際に、引継ぎがスムーズに行えていけるかが今後の課題である。

②財政

財政面については、特に問題ない。今後も問題ないとする。

③施設・設備

地域の自治会施設や実施施設の老朽化、段差等があり利用者が限られる会場もある。

④利用者のアクセス

中山間地域等の地理的な条件により、自力での来場のみでは限界がある地域への対応は課題である。

⑤その他

個人評価、事業評価方法を確立することが必要である。個人評価では、体力測定やアンケート

の結果等を高齢者に分かりやすく伝え、身体機能だけでなく生活機能の面も含めて、評価をしていきたい。事業評価においては、体操の継続者や中断者の実態を知り、課題を抽出することによって継続的に支援を行っていく方法を検討していきたい。事業が医療費や介護保険費の抑制につながっているか、ハイリスク者への対応ができていくかという観点も必要である。

住民の中には、体操は「元気な人が行く場」「女性の人が行く場」等の認識が影響して、体操を行うことが必要な人がつながらなったり、体操を継続していくことが困難な人がいる。身近な地域で誰でも体操に参加することができ、その中で人とのつながりができていくような地域づくりをしていく必要がある。

他の市町村へのアドバイス

■ 住民主体

住民主体の活動なので、行政が過度に関与しないようにしている。行政が一定の形にはめようとすると、住民に行政の下請けをさせられるような感情が生じて意欲を失ってしまいかねない。行政が住民を動員する形にならず、あくまで、住民主体を忘れないようにしている。

■ 職員や関係機関・関係職の理解

実施にあたっては、職員の理解、関係機関・関係職の理解を深めないとスムーズにいかない場合がある。関係機関・職種としては、社会福祉協議会、地域包括支援センター、在宅介護支援センター、病院、医師会等に所属する、医師、看護師、社会福祉士、ケアマネジャー、保健師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、歯科衛生士、運動指導士等が挙げられる。関係者の間で連携を密にしたり、情報提供を行うことが大切である。

■ 行政からの助言

活動にあたっては、住民の理解、なぜこの体操に取り組むのか、いつまで行うのか、体操効果について等の助言は必ず必要になる。参加者が自分の今の状態を知り、今後どうなっていくのかを理解してもらうように支援することが大切である。自身を振り返る、知る、今後の考える等の支援が重要だと考える。

■ 担い手への支援

サポーター（担い手）の負担をできる限り軽くすることが必要である。

■ 評価の実施と実態把握

住民も職員も効果が分かればやる気が起きるので、個人評価、事業評価をしっかりと行うことが大切である。また、高齢者の実態を把握することも重要である。

※写真は洲本市の承諾により掲載