

岡山県津山市

事業の特徴・アピールポイント

- 講座参加延べ人数が年間 10 万人を超えている
- ほとんどすべての会場が、講座を継続している
- 市の国保医療費削減に寄与することが示唆されている

自治体の概要

人口	105,961 人	高齢化率	26.4%	平成 25 年 3 月末時点
一号被保険者数	28,309 人	要介護認定率	21.4%	平成 25 年 10 月末時点
介護保険料（第 5 期）	4,910 円			

事業の概要

（１）めざせ元気！！こけないからだ講座（一次予防事業）事業とは

めざせ元気！！こけないからだ講座とは、高知市の「いきいき百歳体操」を参考に 100g 単位で調整可能な重錘（おもり）を付けて童謡等を歌いながら、基本的な動作を繰り返しゆっくりと体操するものである。3カ月間、週1回のペースで高齢者の足腰や肩の筋肉をしっかりと鍛えることにより、転倒しない（こけない）で行動できることを目指した運動プログラムである。（「厚生労働」2012.6より引用）

市内に居住するすべての住民を対象に、町内会（自治会）主体の活動として展開している。

住民の主体的な健康づくり、実施場所での住民同士のつながり、地域活動への住民の積極的な参加、支援組織の育成、財政効果を含めた政策への寄与等、個人・集団・地域・組織・政策に一貫して取り組むことができる事業を目指している。



（２）事業の広がり

市内 180 会場で実施している（2014 年 1 月末現在）。

実利用者は 3,800 人であり、延べ利用者は 104,000 人である。

実利用者の高齢者人口比は 13.3%である。

（３）実施頻度・規模・利用者アクセス

実施頻度	週1回の開催が基本で、午前または午後1～3時間程度実施している。
規模	1会場あたりの参加者数は21人である。
利用者アクセス	徒歩で通える場所を基本としているが、シニアカー・自転車・バイク・車等移動手段は多様である。

(4) 利用者像

市内に居住するすべての住民を対象としており、高齢者だけに限定していない。

参加者の平均年齢は79歳で、参加者の82%は女性である。

参加者の多くは介護保険を利用していない高齢者であるが、要介護認定を受けている人もいる。

必ず実施希望地区に対し事業説明会を行っており、講座に興味を持つ住民だけではなく、地域の町内会や民生委員等の役員等も参加して行っている。説明会では住民自身で定期的な開催の可否について話し合いを持ち、実施する権利も持っているが、実施しない権利もあることを説明したうえで、すべての選択肢は住民側にあることを伝え、住民自身が選び取るプロセスを支援する中で、地域の総意として行うことを確認する。地域や住民自身が責任感を持って取り組むという決意までのプロセス支援が実施地区拡大には必要である。

認知症の利用者、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。

(5) 事業運営の担い手

地域住民が主体となり組織を運営している。スタッフは会場ごとに異なり、民生委員・講座を始めたいと感じた有志・老人クラブの会員等様々である。行政や地域包括支援センターは、半年から1年に1度、定期的に訪問する程度である。

担い手の中心となるのは、60代から80代の女性である場合が多い。講座を始めたいと、説明会の段取りをした人が担い手になる場合も多い。元々、地元のお世話役であり、地域のことをよく知る人が担い手の中心となっている。

事業開始当初は、既に各地域でふれあいサロン等で地域の住民のリーダーとして活動しているお世話役のような人を講座のモデル事業に誘った（サポーター養成）。3カ月で身体的に良くなる高齢者を、すぐそばで見守り支えることで、事業の効果を知り、講座を地域でやってみたいというサポーターの声を大切にし、サポーターが担い手となり地域で広がっていった。中期（平成19年度）以降は市内全体に広がり、口コミで効果が広がるようになると、講座に興味を持つ様々な市民から問い合わせがあり、説明会を開催できるよう働きかけた人が、そのまま担い手になった。

(6) 会場施設

活動の場は地域の集会所・公民館・個人の自宅等である。

椅子、血圧計、CDラジカセが必要であり、住民が準備している。

(7) 事業への支援

①行政の支援

資金的支援は行っていない。

人的支援については、講座の立ち上げ以降、時期別に以下の通りである。

＜人的支援の時期別内容＞

開始後月数	人的支援の内容	担当者			
		OT	保健師	事務	包括
開始時	講座立ち上げ時の説明会	○		○	○
	体力測定	○	○	○	○
	初級編の体操指導（初期支援A）～りの計3回）	○	○		
3ヶ月後	体力測定し効果測定	○		○	○
9ヶ月後	体力測定・中級編の体操指導	○		○	
15ヶ月後	体力測定・尿失禁の講話		○		○
21ヶ月後	腰痛予防の講話	○			
27ヶ月後	お口の体操指導・心の健康づくりの講話		○	○	
33ヶ月後	講座が我流になっていないか基本確認	○			○
39ヶ月後	認知症予防の講話と住民座談会		○	○	
45ヶ月後	生活目標を共有し援助する住民座談会	○			○

その他の行政の支援については、講座で使用する重錘バンドの無償貸与、講座で使用する個人用冊子（テキスト）の配布、講座用歌詞カードや CD の配布、年に1度のリーダー研修会の開催を行っている。

また、地区大会の当日支援（準備はすべて地区の住民で行う）を行っている。

②行政以外の専門職の支援

体操立ち上げ時や、体操内容の変更時（中級編・上級編）には、介護予防インストラクター（スポーツ推進員）を派遣している。

事業の具体的内容

事業の内容を以下に示す。

特に定めはないが、準備体操・本体操・整理体操はこの会場でも行っている。

- ▶ 血圧測定・セルフ健康チェック（日常感じないような身体の不調等）
- ▶ 準備体操
- ▶ 本体操（めざせ元気！！こけないからだ体操）
- ▶ 整理体操
- ▶ 各会場で取り入れている体操・レク・茶話会・食事会・談笑等

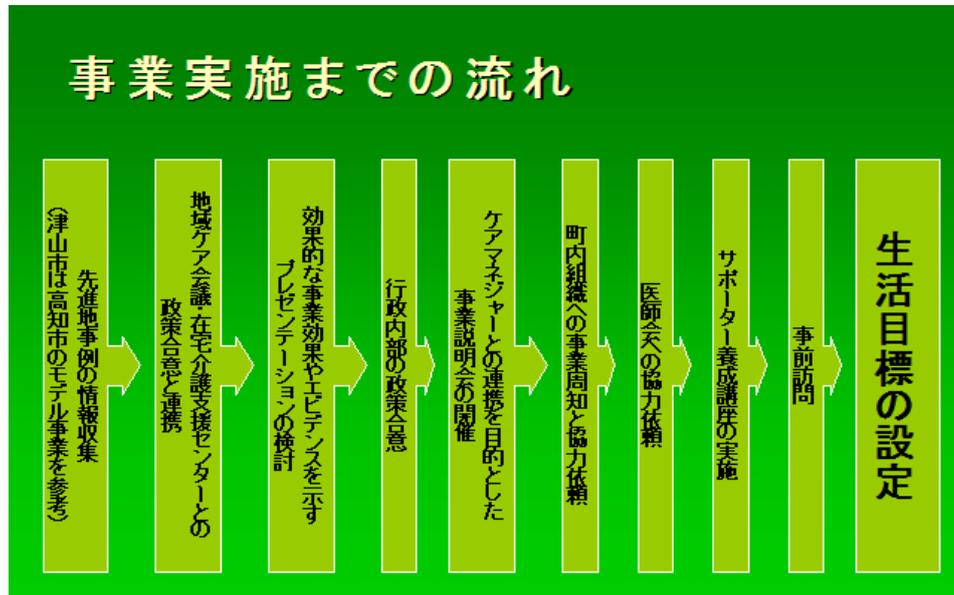
事業の経過

（1）介護予防に向けた住民参加型事業の構想

- ① 行政に勤務する作業療法士として、年間約 300 件在宅訪問する中で、関節疾患による ADL・IADL 能力の低下している対象者が多く、介護保険の中での介護予防という概念が出る前から、健康教育の中で何か取り組むことができないか模索していたが既存事業での限界を感じていた。
- ② 当時の在宅介護支援センターは、介護予防プランの作成等を通じて、介護予防施策の必要性を感じていた。
- ③ 在宅介護支援センターと市作業療法士が地域活動の中で、個人の暮らしの中からニーズを集積し個人では問題解決が困難な課題をとらえ、事業化したいという思いが両者に共通していた。
- ④ 介護保険の法改正前に、介護予防のノウハウをより早く蓄積し施策に反映させたいと感じていた。また既存のケアマネジメントの中に介護予防の概念を入れ、ケアマネジャーに伝達したいと考えた。

- ⑤ 最終的にはセルフヘルプを目的とした地域づくりを視野に入れた事業とするため、サポーター育成を行い、お互いに高め合うことのできる仕組みを模索していた。

(2) 事業のスタート



【生活目標評価】

生活目標を設定し、筋力強化を媒体に日常生活に自信を持つことで、行動変容を自覚するプロセスを体験し、良い循環へ生活を再構築する。生活目標を設定する際には、加齢に伴ってここ最近あきらめてしまったことを中心に、少し努力すればもう一度現実可能な、本人の生活レベルに合った身近な目標設定を、時間をかけて聞き取ることが重要である。

【身体評価項目】

市独自で作成した ADL 調査票・身長・体重・膝伸展筋力・最大一步幅・握力・5メートル歩行・開眼片足立ち・長座体前屈・タイムアップアンドゴーテスト・骨密度測定。(開始時、3カ月終了後に以上の評価項目を実施。)

【サポーター育成評価】

1対1で参加者と対応し、プログラム実施の中で事業参加への動機付けと事業効果まで一緒に体験することでお互いに高め合うことのできる支援が行えるよう育成する。また負荷の増減が事業達成の具体的な数的指標として出てくるため、他の参加者との比較ではなく、自分自身の能力と向き合うことのできるような支援ができる。

【事業終了後の評価】

終了後直ちに個別にサービス担当者会議を開催し、事業への満足度・生活目標の達成度・生活変容の聞き取り・ケアプランへの継続的な生活目標の反映等を実施する。

【当時の気付き】

- ① 参加者一人一人が自分の生活目標を設定し、筋力強化を媒体に日常生活に自信を持つことで、行動変容(生活変容)を自覚するプロセスを体験し、良い循環へ生活を再構築する過程が重要である。ただ単に筋力が向上したという結果だけで事業評価するべきではない。

② 地域づくりという視点が反映されるような事業展開が必要である。地域の中で支え合い高め合うことができる地域づくりを視野に入れて事業企画する。

(3) 全市展開に向けた対策

サポーターが自らの地域で地域展開を始めた頃、町内会・民生委員・愛育委員・老人クラブ等の総会や研修会に出向き、講座の効果を伝えた。心がけたのは、行政からお願いしてやってもらうのではなく、自らやりたくなるような支援に徹したこと。住民自ら動く力があることを認め、引き出すことこそが重要と支援者で共通認識を持ち取り組んだ。結果、口コミでの広がりにより、急速に広がっていった。

(4) 本事業の立ち上げに関連した事業

- ① サポーター養成講座
- ② インストラクター養成講座
- ③ 各地域での住民主体による地区大会の開催
- ④ リーダー研修会

(5) 事業の効果検証

事業の効果検証として、①参加者の身体評価と②財政への影響評価の2つの評価を行っている。

①参加者の身体評価

身体評価を行う際に使用する指標は、膝伸展筋力(左右)、最大一步幅、5メートル歩行、開眼片足立ち、握力(左右)、長座体前屈、タイムアップアンドゴーである。これらの指標について、体操の開始時、開始後3カ月後、9カ月後、15カ月後の4時点において体力測定を行っている。

体操参加による効果はデータで明らかになっている。例えば、体操の開始後3カ月後において各指標に改善があった人の比率(改善者比率)は、指標により50%台から80%台と異なるが、多くの改善者が出ており、効果が認められている。

②財政への影響評価

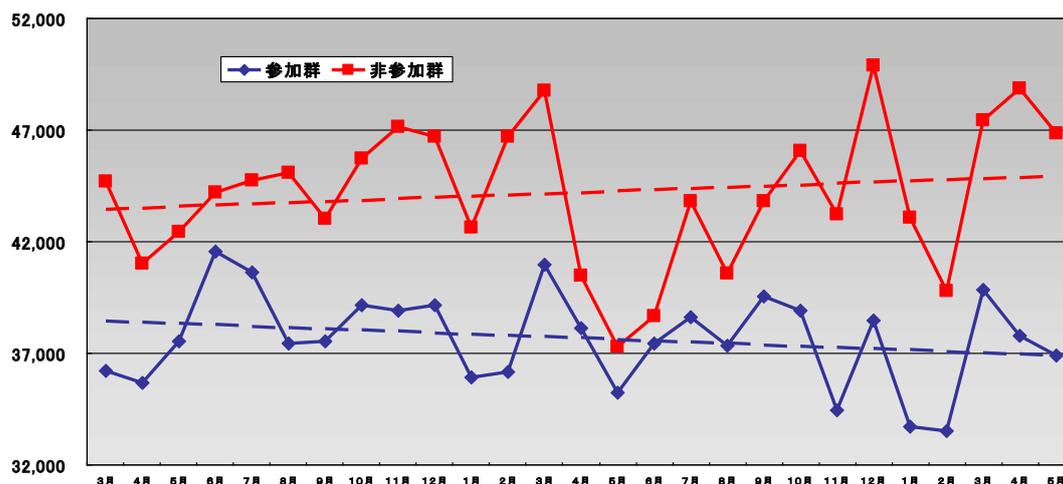
体操に参加することによる財政への影響評価を、体操への参加有無と参加者の総医療費・介護保険給付費との相関関係をみることにより行った。

<総医療費に対する影響評価>

総医療費に対する影響評価の方法は、「こけないからだ講座参加者群」と「こけないからだ講座非参加者群」に分けた人について、平成19年3月から平成21年5月までの期間における一人あたりの総医療費の動向を比較し、その傾向を把握した。

この評価の結果、「こけないからだ講座非参加者群」の一人当たり総医療費は増加傾向を示す一方、「こけないからだ講座参加者群」については減少傾向を示すという結果となり、こけないからだ講座が総医療費を低減化させる効果があることが明らかになった。

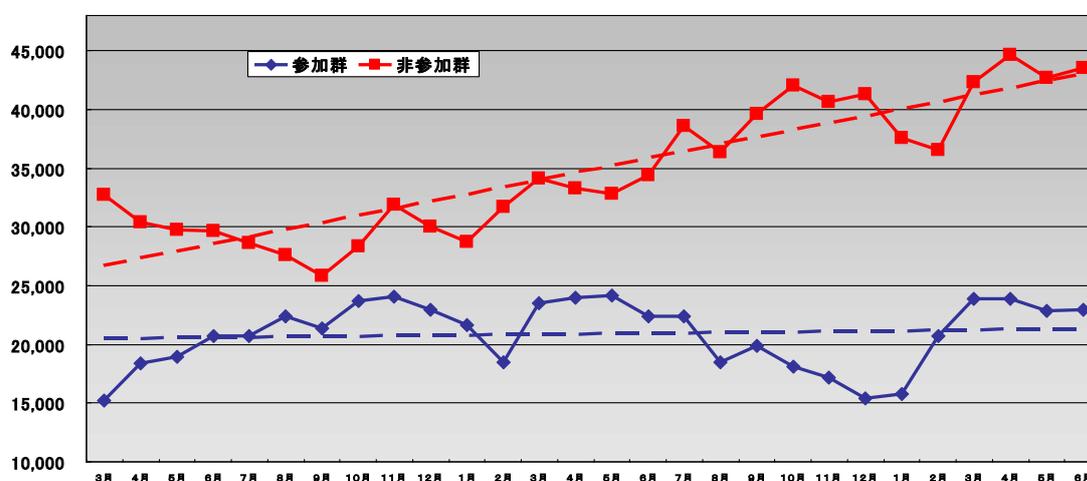
＜こけないからだ参加者・非参加者の医療費の推移【外来のみ】＞



＜介護保険給付額に対する影響評価＞

介護保険給付額に対する影響評価の方法は、「こけないからだ講座参加者群」、「こけないからだ講座非参加者」について、平成19年3月から平成21年6月の期間における要介護認定者一人あたりの介護保険給付額の動向を比較した。

＜こけないからだ参加者・非参加者の要介護認定者一人あたりの介護保険請求額の推移＞



この評価の結果、「こけないからだ講座非参加者群」の介護保険給付額は増加傾向を示す一方、「こけないからだ講座参加者群」については微増傾向を示すという結果となり、こけないからだ講座が介護保険給付額の伸びを低減化させる効果があることが明らかになった。

今後の方向性・課題

(1) 今後の方向性

現在市内には367町内(自治会)があり、すべての町内で講座ができる体制を目指している。

内容については、5年以上継続して実施している地区が増加しており、継続支援を目的とした関与が重要と認識している。

(2) 今後の課題

①人材

継続的に行政が関わることで、お互いの信頼関係につながっており、今後も定期的な講座への訪問は継続したいと考えているが、どのくらいの頻度でどのように関わるのがよいのか、人材のやりくりを含めて検討する必要がある。

②その他

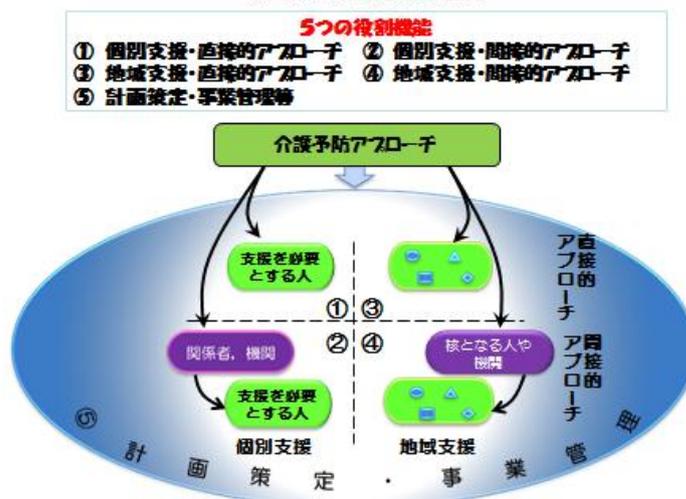
口コミ等により、主体的に住民自身が手を上げて講座を開始するというスタイルは落ち着き、最近では新規実施箇所数の伸びが低下している。異なるアプローチ手法により、実施箇所を増やす取組みが急務といえる。

他の市町村へのアドバイス

■ 介護予防は個別支援で完結しないこと

介護予防と聞くと、個別に直接的に支援する（個別支援直接的アプローチ）をイメージしやすいが、地域支援や間接的アプローチ等多様性があることを理解すべきである。

介護予防活動概念図



■ 住民のやりたい！を引き出す支援に徹すること（させないこと）

集団の総意として、実施の可否を含めたすべての判断と決定権は住民側にあることを明確にしておくことで、「やらされる活動」ではなく、自ら取り組むというプロセスを住民が選び取るようプロデュースすることが大切である。

■ 住民自ら動く力があることをきちんと理解すること

二次予防事業の評価で、数カ月事業に参加しても、その後不活発な生活に戻ると、すぐまた機能低下するという話をよく聞くことがある。住民の「やりたい」を引き出すことで、住民主体で取り組む地域が180を超え、支援者側は多くの学びを得てきた。住民に「やってもらう」のではなく、住民自ら動く力を認め、支援者側がその力を引き出せていないことこそ課題であるという認識を持つことが大切だと感じている。

※写真は津山市の承諾により掲載