

# 高知県高知市

## 事業の特徴・アピールポイント

- 住民主体の介護予防活動
- 地域のつながりの再構築が得られる事業
- 市内 300 カ所に広がる事業
- 全国 60 以上の市区町村に広がる事業
- 地域特性を問わず、どの地域でも取り組みができる事業

## 自治体の概要

人口	338,087 人	高齢化率	24.9%	平成 25 年 3 月末時点
一号被保険者数	86,445 人	要介護認定率	20.6%	平成 25 年 10 月末時点
介護保険料（第 5 期）	5,248 円			

## 事業の概要

### （1）高知市いきいき・かみかみ百歳体操地域支援事業とは

介護予防を目的に高齢者の運動・口腔機能の維持・改善を図る、いきいき・かみかみ百歳体操を実践する地域住民の取り組みを支援する。体操実施の希望のある地域住民の要望に基づき、健康づくり課職員（保健師・理学療法士・歯科衛生士・栄養士・看護師）を派遣し、住民主体で体操が継続して実施できるよう支援を行う。

### （2）事業の広がり

いきいき百歳体操は平成 25 年 12 月末現在、市内 306 会場で実施されている。

かみかみ百歳体操は平成 25 年 12 月末現在、市内 244 会場で実施されている。

体操会場から利用者数等の報告は求めている。2011 年に行った高齢者の抽出調査より、非認定者の約 1 割（6,500 人）、要支援認定者の約 2 割（770 人）が体操に参加していると推計される。

### （3）実施頻度・規模・利用者アクセス・利用者負担

実施頻度	週 1～2 回開催し、体操のみの会場は 1 時間程度、他に独自に茶話会やレクリエーション等を取り入れ、2～3 時間実施する会場もある。
規模	1 会場あたり 5～60 人が参加している。
利用者アクセス	実施会場へは自力で参加している。一部の会場では、ご近所同士が誘い合い、自家用車で乗り合わせて参加している会場もある。平成 21 年に参加者の実態調査をした結果、約 7 割が徒歩での参加で、約 9 割が 15 分以内の会場に参加していた。
利用者負担	無料の会場が多いが、会場使用料や冷暖房費、お茶代等の実費で 1 回 100 円から月 200 円程度、参加費を集めている会場もある。会場ごとに地域住民が決められている。

#### (4) 利用者像

利用要件は特に設けていない。医師から運動を禁止されている人以外は参加可能である。ただし、関節痛がある、手術の経験者、体調不良の人は、医師に相談の上参加することを勧めている。

利用者の詳細な報告を求めているため詳細は不明であるが、平成 21 年の実態調査では、後期高齢者が約 6 割を占め、約 8 割が女性の参加者。介護認定を受けている者は 1 割で、そのうち要支援者が 7%、要介護 1・2 の者が 3%であった。

地域（民生委員・児童委員、町内会、老人クラブ、マンションの自治会、ご近所同士）のネットワーク、参加者が知り合いに声をかける形で、体操開始当初より参加者及び会場数が増える傾向がある。認知症の利用者については、軽度の認知症の人が参加している会場もある。

脳卒中等の急性期疾患発症後の利用者については、自力または家族が同行して参加している会場もある。

#### (5) 事業運営の担い手

行政が開始時の支援を行う。体操の継続に関しては地域住民で運営している。地域の民生委員・児童委員、町内会役員、市が養成した市民ボランティア「いきいき百歳サポーター」、地域住民の有志等が主体となって運営している。

運営の中心は 50 歳代から 70 歳代の民生委員・児童委員や町内会の役員をしている退職男性や主婦が多い。

老人クラブや地区民生委員・児童委員協議会、町内会等、様々な地区組織に働きかけ、体操の効果について普及啓発を行ったことから、町内会や民生委員・児童委員の活動の一環として取り組んでいる会場が多い。

ご近所同士のつながりで、日中の時間に余裕のある人が手伝いに参加し継続して参加することもある。

サポーター育成教室開催中に近隣の体操会場へつなぐ働きかけを行っていることから、サポーター育成教室修了者が活動に参加している。

体操に参加している元気な人がサポーター育成教室に参加し、次期お世話役として活動している会場もある。

#### (6) 会場施設

最も多いのが、地域の公民館や集会所での開催である。

その他に、神社、小学校の生涯学習室、スーパーの一角、個人宅、個人宅のガレージ、宅老所、介護保険施設の地域交流スペース、商店街の空き地等様々な場所を活用している。

椅子とテレビ、ビデオデッキ等があればどこでも実施可能。椅子とカセットデッキを使って音楽だけで実施している会場もある。

#### (7) 事業への支援

##### ①行政の支援

資金的支援については会場への資金援助は実施していない。

人的支援については、①体操を行う場所・椅子・テレビ・ビデオデッキ等を準備すること、②週 1～2 回実施し、最低 3 カ月間は継続すること、③地域の誰でもが参加可能であること、の体

操開始の条件が整うようであれば、人的支援を行っている。

保健師（市の職員）・理学療法士（市の職員）・歯科衛生士（市の職員または有償で雇用するインストラクター）・看護師（有償で雇用するインストラクター）が、体操の内容に合わせて分担して会場に出向いている。最初の 3～4 回は、体操が正しく実施できるよう技術支援を行う。また継続支援として、3 カ月後・6 カ月後・1 年後に状況確認のためフォローを実施している。

また、口腔ケアや高齢期の食育についての健康講座等も実施している。口腔ケアについては、かみかみ百歳体操 3 カ月後フォロー時に口腔ケアの健康講座導入を打診し、かみかみ百歳体操開始後 6 カ月頃に歯科衛生士が実施（かみかみ百歳体操開始の会場すべてに投げかけをしている）。さらに、年 1 回の追加支援時に、歯科衛生士や看護師が訪問して、口腔ケアの必要性や低栄養予防のワンポイントアドバイスを講義している。高齢期の食育については、体操会場からの依頼に応じて、栄養士の講座や食生活改善推進員による説明と調理実習等を実施している（5～10 件／年程度）。

その他の行政の支援として、体操が正しく継続して実施できるよう、体操のビデオ・DVD・おもりを体操会場に貸与している。

体操実施の意欲はあるが、地域の人に知ってもらったうえで体操実施を決定したいという場合は、地域住民が集まる場に健康づくり課が出向き、体操の必要性や効果の説明、体操の体験等の健康講座を実施している。その後、開始になる会場が多い。

## ②行政以外の専門職の支援

住民が直接、警察署に設置されている地域安全協（議）会の地域安全アドバイザーに振り込み詐欺や泥棒対策、交通安全についての講座を依頼したり、レクリエーション協会、診療所の医師や音楽療法士等に講師を依頼している会場もある。

## 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。

住民の主体的な活動になっているので、事業の内容は一律ではない。体操のみの会場は 1 時間程度の実施であるが、茶話会等実施する会場は 2～3 時間程度の実施となっている。

体操開始前：

- 椅子・ビデオデッキ・おもり・記録の準備
- 体操まで雑談している会場が多い

体操の実施：

- 「いきいき百歳体操」と「かみかみ百歳体操」の実施
- 体操途中で水分補給する会場あり

体操終了後：

- 椅子やおもり等を片付けて解散する会場もあれば、茶話会等参加者同士交流を行う会場、歌や手遊び等のレクリエーション、健康の話、手芸、ラジオ体操、尿失禁体操等、独自のメニューを行なう会場等様々である。

定期的に食事会を行う会場や、保育園児との交流、高齢者の交通事故・振り込め詐欺の勉強会、認知症の勉強会、避難訓練、お花見等のイベントを実施する会場も多くある。

体操をきっかけに、ご近所同士の交流が活発化し、サロンを開催する会場や民生委員の見守りが容易になった会場、顔見知りの住民が声をかけることで虚弱高齢者の誘い出しに成功した事例等、単なる体操の効果だけでなく、様々な波及効果が得られている。地域住民の憩いの場、交流の場へと広がっている。

<体操会場の風景>



<体操会場の食事会の様子>



## 事業の経過

### (1) 介護予防に向けた住民参加型事業の構想

平成14年に高齢者保健福祉計画の見直しを検討する中で、介護保険認定率の著しい伸び、新規認定者の7割が要支援や要介護1であることが分かり、介護予防の推進を重点課題として位置づけた。

保健・福祉各部署の介護予防に携わる職員が共通認識を持ち、それぞれが役割分担しながら一丸となって取組みが出来るよう健康福祉部内に介護予防検討会を設置した。検討会の構成部署は健康づくり課、元気いきがい課、介護保険課、福寿園（養護老人ホーム）、健康福祉総務課で、医師、理学療法士、介護職、事務職、保健師の多職種で構成されていた。この検討会では、介護予防に関する現状と課題を分析し、高齢者保健福祉計画の原案を作成する役割を担っていた。

パワーリハビリテーションに代表されるマシントレーニングを用いた高齢者の運動機能改善が報告され始め、マシンを使わない筋力向上プログラム「いきいき百歳体操」の開発に着手した。

米国国立老化研究所が世界中の高齢者の運動トレーニングに関する研究を調査して作成した「高齢者のための運動の手引き」を参考に開発した。

体操の効果を検証するため、平成 14 年に 67 歳から 96 歳の高齢者を対象に週 2 回、3 カ月間のモデル事業「いきいき百歳応援講座」を実施した。筋力、歩行スピードの改善が得られたことで、運動プログラムの効果を確認した。

モデル事業修了の 1 年後に追跡調査を行った結果、近隣に体操会場があり、体操を継続できていた者の介護度は維持・改善されていたが、体操を継続できていなかった者では改善した者はおらず、維持・悪化していた。このことから、高齢者の身近な場所で運動を継続することの重要性が示唆された。

以上のことから、いきいき百歳体操を住民の身近な場所に広げていくこととなった。

## (2) 事業のスタート

行政主導で立ち上げたものを途中から住民主体に変えることは困難であると感じていたため、行政側からお願いして開始してもらうのではなく、地域住民の側からやりたいと言ってきてもらえるまで待つことを基本戦略とした。

健康づくり課の保健師が中心となり、老人クラブや民生委員、町内会等様々な地区組織に働きかけて体操の効果についての普及啓発を徹底的に行った。

効果を数値や映像（96 歳の杖を付いて歩いていた女性が、3 カ月後に小走りに走れるようになった）を用いることで、分かりやすく伝えられるよう工夫を行った。

マスコミを積極的に活用し、広く周知することに努めた。

体操ができるだけ多くの場所で実施できるようにするためには、行政職員が行かなくても地域のボランティアが主体となって体操が継続される仕組みづくりが必要と考え、地域で体操会場を運営するボランティアとして「いきいき百歳サポーター」の養成を行った。

## (3) 全市展開に向けた対策

### 【実施場所の確保】

体操をしたいという思いを実現するために、保健師や在宅介護支援センター職員が住民と共に課題解決に向けて行動した。

- ① 近くに体操会場がないという住民の相談に対しては、「住民流福祉」のマップ作りの手法を用いた。具体的には、相談者の近隣 50 世帯程度の住宅地図に、住民の助け合いや関わり（相談者が日頃よく通っている病院や店、友人宅、相談者宅へ来る友人、電話をかけてきてくれる友人等）を落としとしていき、そのつながり等を具体的に表していくものである。その結果、ある相談者のケースでは、たくさんの人とのつながりがあることが分かり、それらを活かすことによって、相談者は友人と一緒に相談者宅を開放するに至り、体操が開始されることになった。
- ② 取組みを考えている民生委員から相談があれば、体操を実施している民生委員の話を聞きに行く機会を設定。問題が解決され、地域の高齢者を集めて体操が開始された。
- ③ 住民が活動できるよう、関係者で知恵を集めて情報提供を行った。その結果、住民自らが、町内会やボランティア団体に働きかける等、主体的な活動へ広がった。

### 【サポーター・お世話役の発掘】

市の広報等を見てサポーター育成教室に参加する人の中には、地域でのボランティア活動につながらない人もいた。そのため、お世話好きの民生委員やボランティア活動に積極的な人を発掘し、サポーター育成教室への参加を勧め、地域で活動できるサポーターを増やしていった。

体操に参加している元気な高齢者をサポーター育成教室へ誘うことで、体操会場内のサポーターを増やし、体操会場が継続できるよう働きかけを行なった。

### 【「いきいき百歳大交流大会」の開催】

平成16年より介護予防の認識を再確認し、介護予防活動を継続して取り組む意欲を向上させることを目的に、体操の参加者や関心のある人が一堂に会する「いきいき百歳大交流大会」を開催した。平成18年からは行政だけでなく体操会場のお世話役・サポーター、体操参加者を加えて実行委員会を結成し、企画・運営を行っている。徐々に住民の実行委員を増やし「市民のための市民の大会」として平成24年からは住民だけで組織する実行委員会へと生まれ変わった。



### 【事業所向けの研修会の開催】

地域の体操会場では、介護度の高い人の体操参加は困難であることから、介護保険事業所でも取り組みが実施できるよう、事業所向けの研修会を開催した。職員が参加しやすい夜間に開催し、修了事業所には体操が取り組めるようビデオテープを提供した。現在は多くの事業所で取り組まれている。

### 【かみかみ百歳体操の開発と導入】

新たな介護予防の展開として、平成17年口腔機能向上の取り組みとして「かみかみ百歳体操」を考案した。いきいき百歳体操を開始している体操会場へ導入を勧めた。体操の導入に関しては、住民側で決定している。

### 【お世話役・サポーターの交流会】

体操会場の取り組みを住民自身が報告する機会と、体操会場同士の情報交換の場を設定することで問題解決や会場の活性化を狙う。ベテラン体操会場が、立ち上がったばかりの体操会場にアドバイスする姿が見られる。

## (4) 本事業の立ち上げに関連した事業

### 【いきいき百歳応援講座】

体操の効果を検証するために実施した。改善した96歳の女性の映像が、地域へ体操会場を広める原動力となる。また、1年後の追跡調査（平成14年度「いきいき百歳応援講座」修了者19人を対象に、自覚的健康感・活動状況・転倒・外出頻度等の21項目の日常生活評価と介護度の変化を調査）で、3カ月間だけの一時的な運動だけでは効果が継続できないことを検証した。



### 【いきいき百歳サポーター育成教室】

地域で体操会場のお手伝いや運営、閉じこもり・虚弱高齢者の誘い出し、体操会場の立ち上げ等を担う市民ボランティアの育成を行っている。

### 【高齢者保健福祉計画】

介護予防を高知市の重点施策として位置づけ、関係各課が役割分担して取り組んでいる。合わせて事業の進行管理を行う。



### 【いきいき百歳大交流大会（いきいき百歳大交流大会実行委員会）】

開始当初は介護予防の普及・啓発が目的であったが、住民と共に実行委員会を立ち上げることで、住民が運営する組織として立ち上がるきっかけとなる。

#### (5) 事業の効果検証

「いきいき百歳応援講座」と題する効果検証を実施した。67歳から96歳の22人（うち2人脱落）を対象として、週2回の頻度で3カ月間送迎付きで、いきいき百歳体操を行ってもらい、体操の前後の運動能力、自覚的健康感、生活状態の変化を評価した。

講座の成果は予想以上で、身体機能に対する効果では、右膝伸展筋力の平均は講座開始前の6.9kgが講座終了後16.1kgに増加し、5m歩行時間は7.3秒が4.6秒に短縮し、タイムアップアンドゴーテストは20.9秒が15.7秒に短縮した。

また、自覚的健康感が「よい」「まあよい」の者が6人から13人に増えていた。

平成21年の体操参加者への実態調査では、表のような効果を認める者が多くいた。

いきいき・かみかみに参加しての自覚的効果	数	割合
1. 体力がついた	897	34.5%
2. 腰痛や膝の痛み等がなくなった(楽になった)	485	18.7%
3. 歩く時に杖やシルバーカーがいらなくなった	130	5.0%
4. 階段の上り下りが楽にできるようになった	507	19.5%
5. 靴下をはいたり、正座をする等の日頃の動作が楽になった	366	14.1%
6. 買い物に行くことが楽になった	367	14.1%
7. たいていの物が噛めるようになった	320	12.3%
8. 食べこぼしがなくなった	239	9.2%
9. 飲み込みやすくなった	299	11.5%
10. 食事がおいしくなった	512	19.7%
11. おしゃべりが楽しくなった	600	23.1%
12. 気持ちが明るくなった	777	29.9%
13. 友人・知人ができた (平成21年高知市実態調査 N=2598)	1079	41.5%
14. 体操以外の楽しみが増えた	496	19.1%
15. 体操以外の日にも出かけるようになった	484	18.6%
16. 以前していてできなかった趣味が再びできるようになった	203	7.8%

杖やシルバーカーがいなくなった方が130人もいます！

### 今後の方向性・課題

#### (1) 今後の方向性

現状では歩いて身近に参加できる会場が充分あるとはいえない。そのため、更なる広がりを目指して取り組む必要があると考えている。

体操会場が地域の憩いの場となるよう、必要に応じて地域づくりの視点等の情報提供を実施したいと考えている。

## (2) 今後の課題

### ①人材

体操開始から 10 年が経過し、高齢化による参加人数の減少やお世話役の転居・体調不良等で廃止する会場も出てきており、継続への支援が課題となっている。

### ②財政

地域展開への財政支援は、ビデオや DVD の貸与とおもりの貸与とそれほど大きなものではなく、住民の理解も得られていることから特に課題はない。

### ③施設・設備

老朽化のための建直しや、施設側の都合で場所の変更を余儀なくされる会場はあるが、その都度他の会場での参加者受入れや、近隣で新たな体操会場を探す等の支援を行っている。

会場によっては、会場使用料や光熱費等の実費を参加者が負担しており、後述のポイント制度の導入にあわせて、ポイント管理料として体操会場への支援ができないか検討している。

### ④利用者のアクセス

徒歩圏内に体操会場がない空白地帯や、徒歩での参加が困難な中山間地域での体操会場確保の課題がある。

### ⑤その他

高齢者の生きがい・やりがいづくりと高齢者自身の健康増進・介護予防を目的に、体操参加者へのポイント付与（「こうち笑顔マイレージ」）の導入を予定している。

## 他の市町村へのアドバイス

### ■実施主体は住民

住民自らが「取り組みたい」と思えるように支援していくこと。そうすることで、行政にやらされているという感覚でなく、自分たちの活動として主体性を持ち、工夫を凝らしながらさまざまな取り組みが行われるようになる。

実施主体は住民であることを常に意識しながら関わること。住民が困っていることをどうすれば解決し取り組むことができるのか、共に考え解決方法を見出し、住民が継続して実施できるよう支援していく。

住民自身が体操会場の取組みを報告する機会を設けることで、活動への自信が高まり、活動意欲が向上する。また、そのことが継続への支援につながることもある。

※写真は高知市の承諾により掲載