

高知県田野町

事業の特徴・アピールポイント

- 住民自らが、自分たちで創るコミュニティ活動で、地区の集会所活動費等を活用したりしながら運営している。
- 地区独自のサロン活動や配食サービスに発展している地区もある。認知症への理解、独り暮らしの高齢者等の見守り体制のとれた地区もある。
- 定年後老後を生まれ故郷で暮らしたい、または老後を嫁入りした娘のところで暮らしたい等と県外から転入してきた高齢者を誘い出し、地域の中に居場所を作ることができている。
- しばらく消えていた地区の文化祭の復活にも貢献したり、子どもたちを招いた盛大なクリスマス会をしたり、いろいろな地区の活動を自分たちで参加して創っている。

自治体の概要

人口	2,881 人	高齢化率	37.2%	平成 25 年 3 月末時点
一号被保険者数	4,553 人	要介護認定率	18.2%	平成 25 年 10 月末時点
介護保険料（第 5 期）	4,400 円			

※一号被保険者数・要介護認定率・介護保険料（第 5 期）は中芸広域連合構成町村のデータ

事業の概要

（1）田野町いきいき百歳体操とは

対象者は概ね 65 歳以上の高齢者である。事業主体は田野町であり、担い手は住民である。

保健師が「いきいき百歳体操」を各地区の高齢者に広げ、住民自らが介護予防の必要性を理解し、地域に住む高齢者が集会所単位で週 1～2 回集い、交流を図ることにより、互いの健康に気遣ったりできる関係性を深めていくことができる。

- ① 介護予防講座を受講後、パワーリハビリテーション事業のサポーターとなった住民が、住んでいる地区の人たちの介護予防について関心を持ったことにより、身近にできる「いきいき百歳体操」の効果について、保健師が説明し、サポーターが地区でできる体制を整えてもらう。
- ② 住民サポーターが地区の総会等で地区の合意を得たうえで、保健所の作業療法士と町保健師が体操の導入を希望した地区に出向き、参加者の体力測定を実施し、体操の仕方を教える。

（2）事業の広がり

9 地区集会所、町社協のサロン、なかよし交流館（介護予防拠点施設、現在 NPO 法人に委託）で実施している。

平成 19 年度は、実参加者数は 223 人（延 13,767 人）、平成 24 年度は、実参加者数 193 人（延 20,448 人）であった。

(3) 実施頻度・利用者アクセス・利用者負担

実施頻度	各集会所週1～2回である。ただし社協やなかよし交流館では毎日実施している。時間帯は開催場所により異なり、集会所は、午後1時～2時過ぎまでで、その後、お茶会等がある。社協やなかよし交流館は、午前9時～午後2時頃までである。
利用者アクセス	アクセス方法については、集会所は、自力による徒歩での参加となり、社協やなかよし交流館は送迎がある
利用者負担	自己負担については、集会所でお茶代を徴収しているところがある。また社協やなかよし交流館では、1日あたり600円から1,000円程度の負担がある。

(4) 利用者像

利用要件は特はない。

概ね65歳以上であり、女性がほとんどを占めている。

利用者の心身の状況は、元気な高齢者から虚弱、軽度要介護認定者(集会所は4.7%、社協は11.3%、なかよし交流館は46.9%)まで様々である。

最初のきっかけは、平成15年度から開始したパワーリハビリテーション事業に参加した住民サポーターが、「近所の〇〇さんにもパワーリハを勧めたい…」と希望する等介護予防への関心が高まったときに、身近にできるいきいき百歳体操について説明し、ビデオで体験してもらい、地区の高齢者や総会で相談し、体操の実施を決定してもらった。

地区のリーダー的な人に声をかけ、いきいき百歳体操の実施について相談したり、町の広報誌に体験談を掲載したり、先に実施した集会所がこれから体操を始めたい集会所に出向き、体験談を話したりしてもらった。

認知症の利用者については、受け入れている。認知症の人に、自分の生活で困っていることを周囲の参加者に語り、障がいへの理解と日常での協力が得られるようになった事例もある。

脳卒中等の急性期疾患発症後の利用者については、なかよし交流館では受け入れている。

(5) 事業運営の担い手

事業運営の担い手は60～75歳前後の女性であり、民生委員、社協ボランティア、地区のお世話役さんの存在の人、元役場職員、介護職としての経験のある人等である。

各集会所については、住民(お世話役さん、民生員さん等)が運営し、社協のサロンについても住民ボランティアが運営に参画している。

住民ボランティアへの報酬については、地区集会所については無償であり、社協のサロンは1日あたり2,500円、なかよし交流館は時給760円となっている。

地区の中でリーダー的な方に集うことの必要性を説明している。主に、民生委員や地区長、社協でボランティア活動をしている人、定年退職したばかりの人等様々で、地区の実情を知り共感を得て、担い手となってもらっている。リーダーは固定せず、複数で、流動的に運営できている。

(6) 会場施設

活動場所は、集会所、社協、なかよし交流館であり、椅子、DVD等を必要とする。

(7) 事業への支援

①行政の支援

資金的支援としては、2つの地区集会所はサロン立ち上げ時に、長寿社会づくりソフト事業を活用している。開始当初は、重錘バンドを購入し、各集会所へ配布した。

人的支援としては、保健師の巡回により各制度の説明や見守りの必要な人等について情報提供している。

②行政以外の専門職の支援

在宅歯科衛生士により、口腔ケアに関する健康教育を1会場あたり3回/年行っている。義歯の手入れや口腔清潔等についての指導を行い、「かみかみ百歳体操」を行う。さらに、「かみかみ百歳体操」の効果を測るために、口腔機能の評価（嚥下機能、義歯チェック等）を実施している。

事業の具体的内容

事業の内容を以下に示す。

- ▶ 保健師等が、利用者に対しいきいき百歳体操の手法を教える。
- ▶ 日々の運営は住民が主体となっており、体操前の血圧測定等健康管理についても参加者同士で確認し合う。
- ▶ 定期的に保健師が体力測定等を行う。
- ▶ 年1回「いきいき百歳体操」を健康づくり推進会のメンバーが主体となり、実施する。

<いきいき百歳体操の様子>



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12年度介護保険制度が始まり、通所サービスの利用者のほとんどが軽度の要介護状態の高齢者であった。また、軽度の認知症の高齢者も増え始めていた。制度優先でない、地域の基盤づくりがまず必要であると判断し、平成14年度の国の介護予防拠点整備事業（建物の建築費、現在のなかよし交流館）をきっかけに、住民同士が支え合う活動を模索した。同時にパワーリハビリテーション事業に取り組み、事前に介護予防講座を実施し、受講者の中からパワーリハサポーターが生まれた。この

事業を通じて障害を持つ高齢者の元気になっていく姿を目の当たりにし、サポーターから「近所の〇〇さんにも勧めたい」等の声が聴かれ始めた。これをきっかけに、同様の効果のある高知市で開発された「いきいき百歳体操」への取組みを各集会所単位で行えないものかサポーターに投げかけをしたのが始まりとなった。

(2) 事業のスタート

パワリハサポーターが「近所の〇〇さんにも勧めたい」と希望する等介護予防への関心が高まってきたときに、「いきいき百歳体操」のビデオを見せサポーター自らが体験し、いいものだということを確認してもらい、地区住民に伝えてもらった。

まずは、各集会所に出向き体力測定をし、各自身の健康状態を知ってもらい、「いきいき百歳体操」の体験をしてもらった。「これなら(自分たちで)できる」、「またやりたい・・・」という気持ちになることで、主体的に実施できるようになったと思う。

(3) 全市展開に向けた対策

3カ月ごとの体力測定で体力が向上していったことを目で見えて実感してもらったり、健康観、生活(活動)の広がりについて語ってもらい、保健師が「いいことだ」と評価していった。

一番最初に実施した地区が、これから実施を希望する地域に出向き、体験談を話してもらったり、一緒に体操をして交流を図ってもらった。

作文の得意な参加者にエッセイを書いてもらい町広報誌に連載した。その後、後から取組みを始めた地区にも執筆依頼をし、広報誌に掲載していった。

各集会所は、「体操だけではマンネリ化する」ということで、お茶会や手芸、月に何回かの食事会や配食サービス(集会所で調理したものを、お弁当にして家に配達している)等を自発的に行うようになった。中には、消えていた地区の文化祭を再開できた地区もあり、そんな時は男性の参加者を増やしていた。

今後の方向性・課題

(1) 今後の方向性

以下は各集会所のリーダー会(年1、2回社協と町保健師が呼びかけて開催)にて確認された今後の方向性である。リーダー会では、包括支援センターが平成22年度より開始している地域の集いに関する評価シートに沿って、活動目標・活動計画の作成、そして年度末に評価の実施をするという取組みを行っている。

- ▶ できるだけ多くの人に声かけをしてもらい、みんなで誘い合う。
- ▶ 集会所をだれでも気軽に集まれる場とする。
- ▶ 参加者個々の得意を發揮でき、役割が持てる工夫をする。
- ▶ 世代を超えた見守りや支え合いを進めていく。具体的な目標は以下の通りである。
 - ・ 地域からの孤立を失くすこと
 - ・ 一人暮らしや認知症になっても生活できるような地域づくりを進めること
 - ・ 孤食をなくすこと

他の市町村へのアドバイス

■ 「住民の要望（ディマンド）をニーズにかえる作業

田野町では、長年、下りてきた事業をこなす事業になりがちで、必ず職員（保健師）がいないといけない状況となっていた。そうすると、住民のニーズにたどり着かず、要望に添えていくだけになりやすく、表面化している事象に対しての対策に過ぎず、ニーズの解決になっていないことが多かった。これまでの「事業」を実施するだけでは、「ふかふか」のコミュニティは創れない。住民の力を引き出す、ニーズを引き出す…、要望(ディマンド)をニーズに変えていく作業やそこから住民の力を発揮できる仕掛け作業が、市町村のできる醍醐味である。住民の多様な色(アイディアや力)を出し合えていくことを楽しんでみては？。

※写真は田野町の承諾により掲載