

2025.1.24 地域づくり加速化事業 中国四国厚生局 ブロック研修会

通いの場の再考

～いままでの通いの場とこれからの通いの場～



O

はじめに

通いの場のHOW TOをお伝えするものではありません
本日は通いの場を考える「きっかけ」のお話をします



最近、思うことは「個別」のアセスメント・マネジメントがヒントなるでは



2014年地域づくりによる介護予防推進支援事業

当時を振り返ると、体操による住民主体の「通いの場」と聞いて理解される方は少なかった

いまは当たり前「通いの場」という言葉が使われるようになっている

これから「通いの場」はどうなっていくのだろうか

今だからこそ、「通いの場」を再考してみませんか

専門職の様々な関わりにより一定の効果と成果
「住民」と「行政」と「専門職」の『対話』により
一つの地域づくり・介護予防の仕組みができた

「住民主体の通いの場」

皆さんの地域では通いの場はすでにありますよね



そもそも通いの場はなぜ必要？

通いたい場とは？

通える場とは？

そもそも通いの場って？

楽しい場とは？ワクワクする場とは？

誰に会いたいと誰としゃべりたい

「通いの場に行きたい」

孫に会いに行きたいため

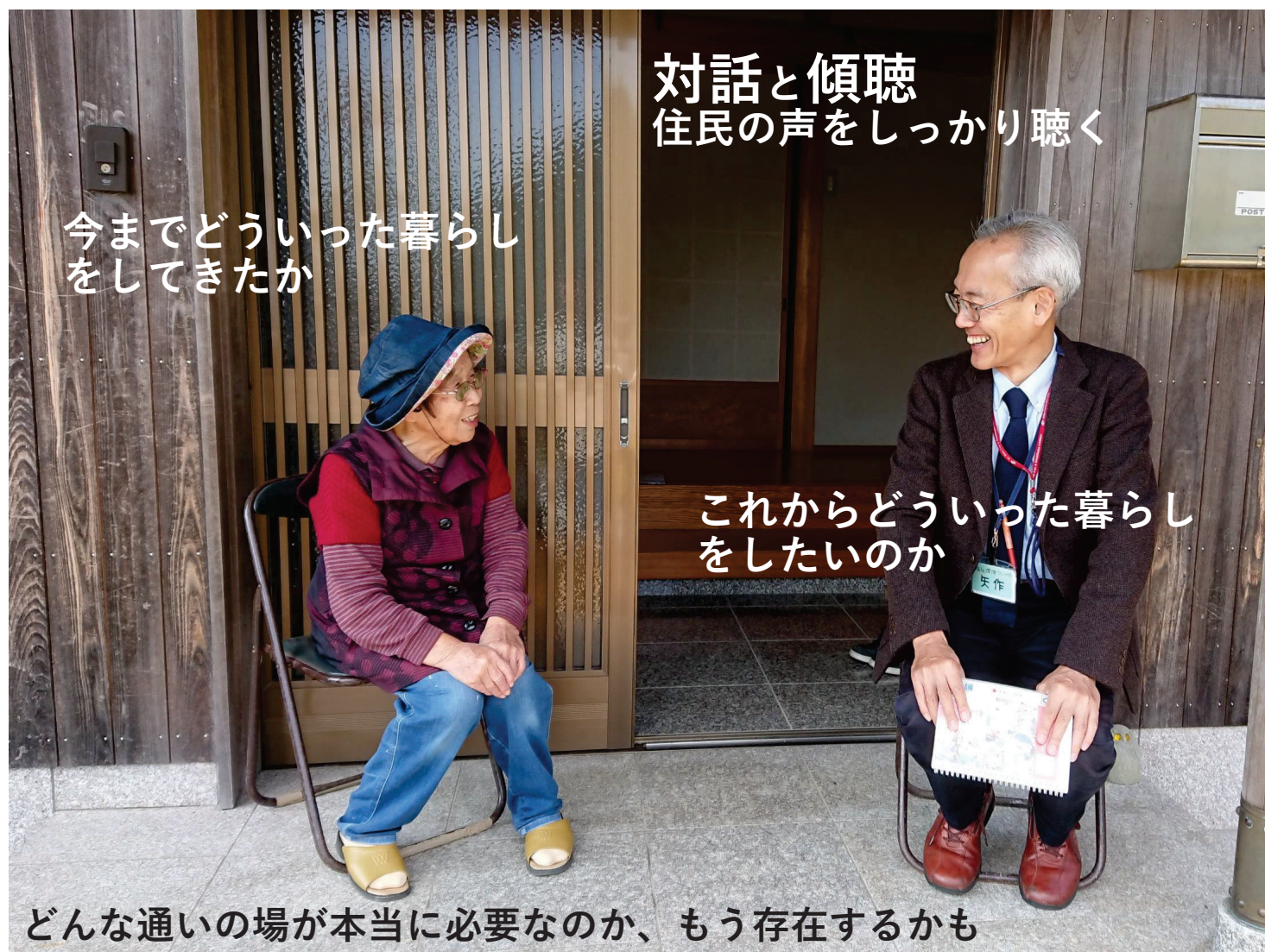
友達と食事に行きたいため

「元気になって〇〇したい」ため

突然ですが
あなたの**近所**に新しく**公園**を
つくることになりました

近所（地元）に住んでいる
あなたの**意見**をお聞きます

どんな**公園**がほしいですか？



通いの場づくりの第1歩



対話 傾聴

1

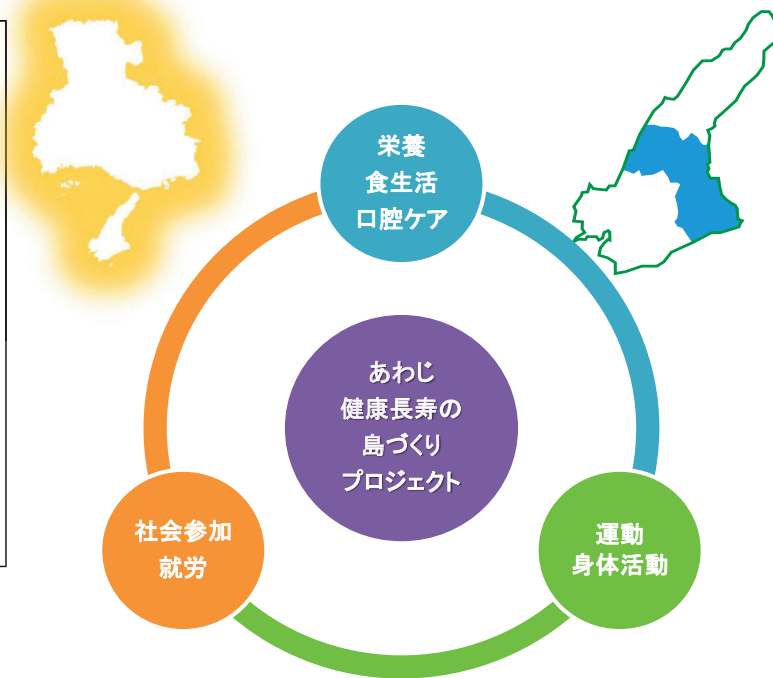
自己紹介

淡路島（洲本市）の概要

かつて朝廷に
食材を献上する
「御食国
（みけつに）」と
して知られた
淡路島は、現在も
食料自給率100%
以上を誇る

“食の島”

海産物、野菜、米、
淡路ビーフ など
さまざまな食材に
恵まれている



洲本城（別名三熊城）

65歳以上
高齢化率

37.0%（淡路島）
県下で最も進んでいる

65歳以上就業率

31.2%（淡路島）
県下で一番高い



あわじ健康長寿の島づくり
プロジェクト

すまじにすまへっと

SUMO



サワラ



由良の“赤ウニ”



淡路ビーフ



タマネギ

人口：41,253人（↓）

面積：182km² 人口密度：236人/km²100

高齢者人口：15,166人（→）

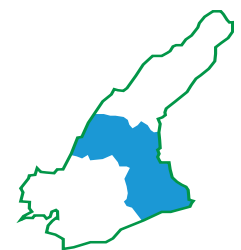
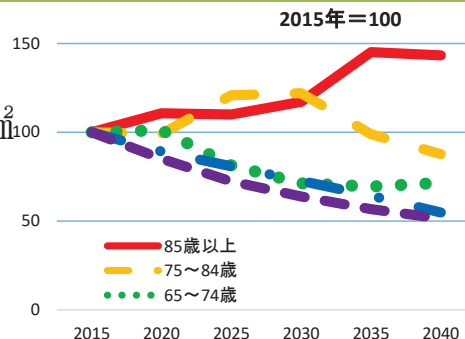
高齢化率：36.8%（→）

高齢独居世帯の割合：14.1%

90歳以上人口

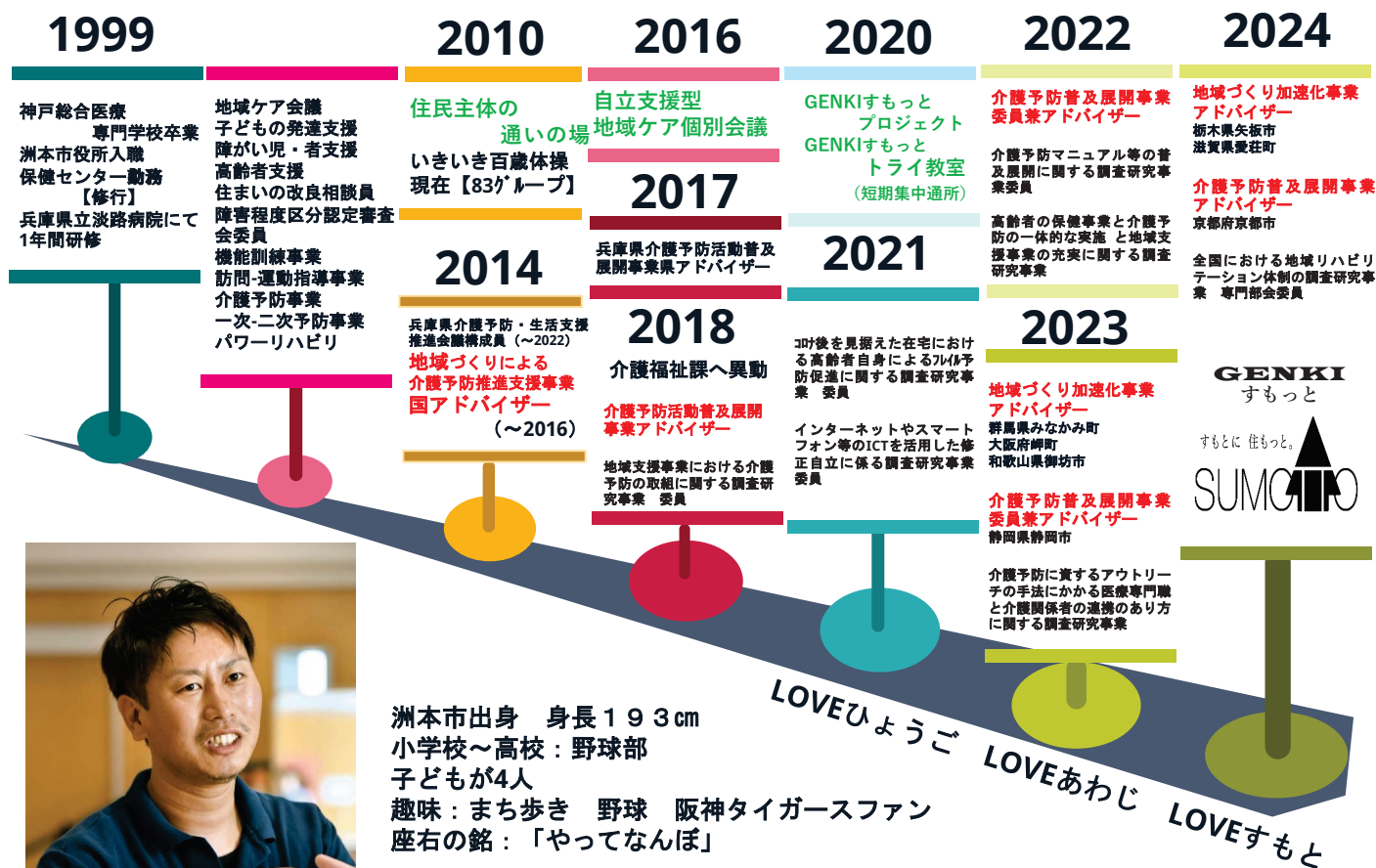
H27：1,047人→R5：1,474人（8年間）《2024年1月末現在》

介護保険認定率：21.2%（全国19.3%）調整済み認定率：19.5% 第1号保険料月額：5950円



洲本市





洲本市出身 身長193cm

小学校～高校：野球部

子どもが4人

趣味：まち歩き 野球 阪神タイガースファン

座右の銘：「やってなんぼ」

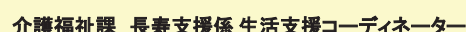
理学療法士・生活支援コーディネーター 福祉用具プランナー

兵庫県理学療法士会淡路支部長・代議員

介護予防・地域ケア会議推進リーダー フレイル対策推進マネジャー

2022～2024 JAIC草の根技術協力支援事業（ベトナム支援）





仲間で「やりたい」こと
↓
地域で「やりたい」こと

2022～2024年
JAIC草の根技術協力支援事業（ベトナム支援）







通いの場づくりの弊



やって
なんぼ

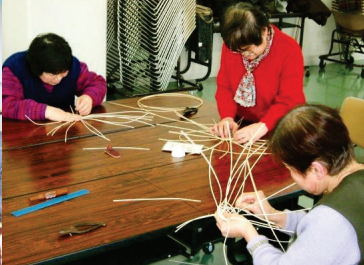
2

いままで通いの場



老人保健法 機能訓練事業

平成18年（2006年）3月までは
集団訓練もやっていました



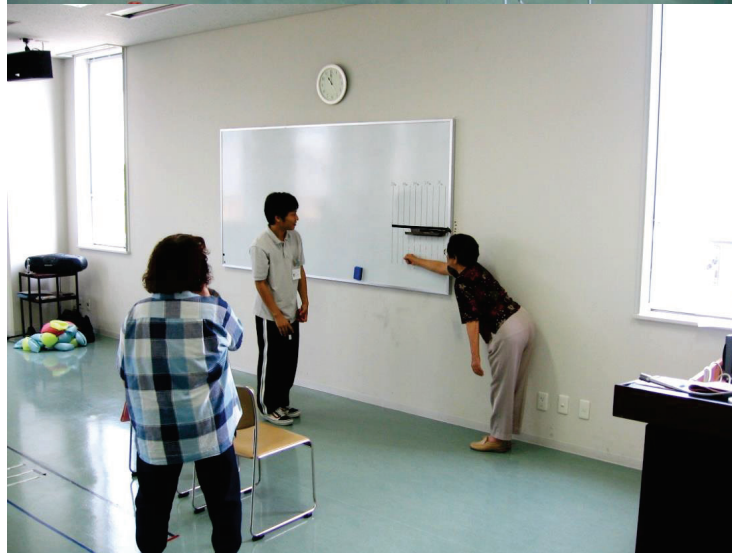




2次予防事業 (ハイリスクアプローチ)

- 2006年（平成18年）～
「介護予防」が本格的に導入される
- 高齢者にチェックリストを行いスクリーニング
- 要介護状態になりそうな方に短期間に介入
- 高齢者に受け入れられることなく
- 参加者が少ない、費用対効果がない、政策的に失敗
- 短期間での介入は効果があった
- ただ、継続性の効果がなく、リピーターが参加
- それを踏まえて、住民主体の通いの場が全国に展開される











ウォーキング教室





元気はつらつ教室



すもと高齢社会をよくする会

在宅療養者のつどい交流会



はまなでしこの会



浄光寺ビハークとも



大野ひまわりの会



デイハウス 洲本カナリア



みどりの会



洲本市は2010年5月から いきいき百歳体操を開始







88歳

「閉じこもりがちだったけど、週1回出ていく場所ができたので嬉しい。」
「家族も『今日、体操やで』と言ってくれる。」

92歳

「この百歳体操だけではなく、違うグループの百歳体操も参加しているのよ。あと元気はつらつ教室も」

93歳

「家族にも『歩きなさい』と言われて、普段から15分ほど歩いているのよ。百歳体操に参加する前は、休み休み歩いていたけど、今ではススッと歩けるようになったよ」



Fさん（当時 82歳）

平成22年6月3日～12日（10日間）

ブルガリア

ルーマニアの旅

- ✓ いきいき百歳体操のおかげで海外旅行に行くことができました。
- ✓ 今年はロシアに行く予定です



いきいき百歳体操の効果（高知市）



いきいき百歳体操の効果（高知市）





地域づくりによる介護予防を推進するための手引き

- 基礎編 -



- 地域展開編 -



- 都道府県による市町村支援・総合事業展開編 -



〔資料（左）〕 株式会社三菱総合研究所「地域づくりによる介護予防の取組の効果検証・マニュアル策定に関する調査研究事業」
（平成 26 年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金）

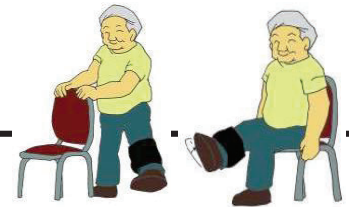
〔資料（中）〕 株式会社日本能率協会総合研究所「地域づくりによる介護予防の取組を推進するための調査研究事業」
（平成 27 年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金）

〔資料（右）〕 株式会社日本能率協会総合研究所「地域づくりによる介護予防の取組の効果検証・マニュアル策定に関する調査研究事業」
（平成 28 年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金）

住民運営の通いの場の充実プログラム

<コンセプト>

- ◆市町村の全域で、**高齢者が容易に通える範囲**に通いの場を**住民主体**で展開
- ◆前期高齢者のみならず、**後期高齢者や閉じこもり等何らかの支援を要する者の参加を促す**
- ◆住民自身の積極的な参加と運営による**自律的な拡大**を目指す
- ◆後期高齢者・要支援者でも行えるレベルの体操などを実施
- ◆体操などは**週1回以上**の実施を原則



55



いままでの通いの場

- リハビリ教室（個別）→重症化、再発予防で継続（市直営のサービス**A**）
 - リハビリ教室（集団）→デイサービス・デイケアに
 - リハビリ友の会（患者の会）→ピアサポートとして継続（コロナ禍は休止）
 - 2次予防事業（いきいき塾）→1次予防事業（いきいき百歳体操）へ
 - わくわく塾（サポーター養成）→**GENKI**すもっとサポート養成に
 - ウォーキング教室→自主グループ化→自然に解散
 - 元気はつらつ教室→継続実施（テーマは認知症予防に変更）
 - ミニデイサービス（認知症特化のミニデイサービス）→継続実施
 - 出前講座→継続実施（メニューを増やす）
-
- いきいき百歳体操→継続
 - コロナの影響で参加者や実施グループが減少
 - 参加者の高齢化（**15**年前の参加平均年齢約**75**歳、今は**80**歳）
 - お世話役の人が高齢化、交代する人がいない、リーダー問題
 - 高齢者の約**10%**は参加しているが、残り**90%**は

通いの場づくりの^{ポイント}



通いの場は
変化する