

10の筋トレ通いの場の展開と 事業評価について ～東京都板橋区の実践～

板橋区 健康生きがい部
おとしより保健福祉センター
中山 初代



東京都板橋区の概要（第8期当初、7期当初との比較）

①板②橋③区

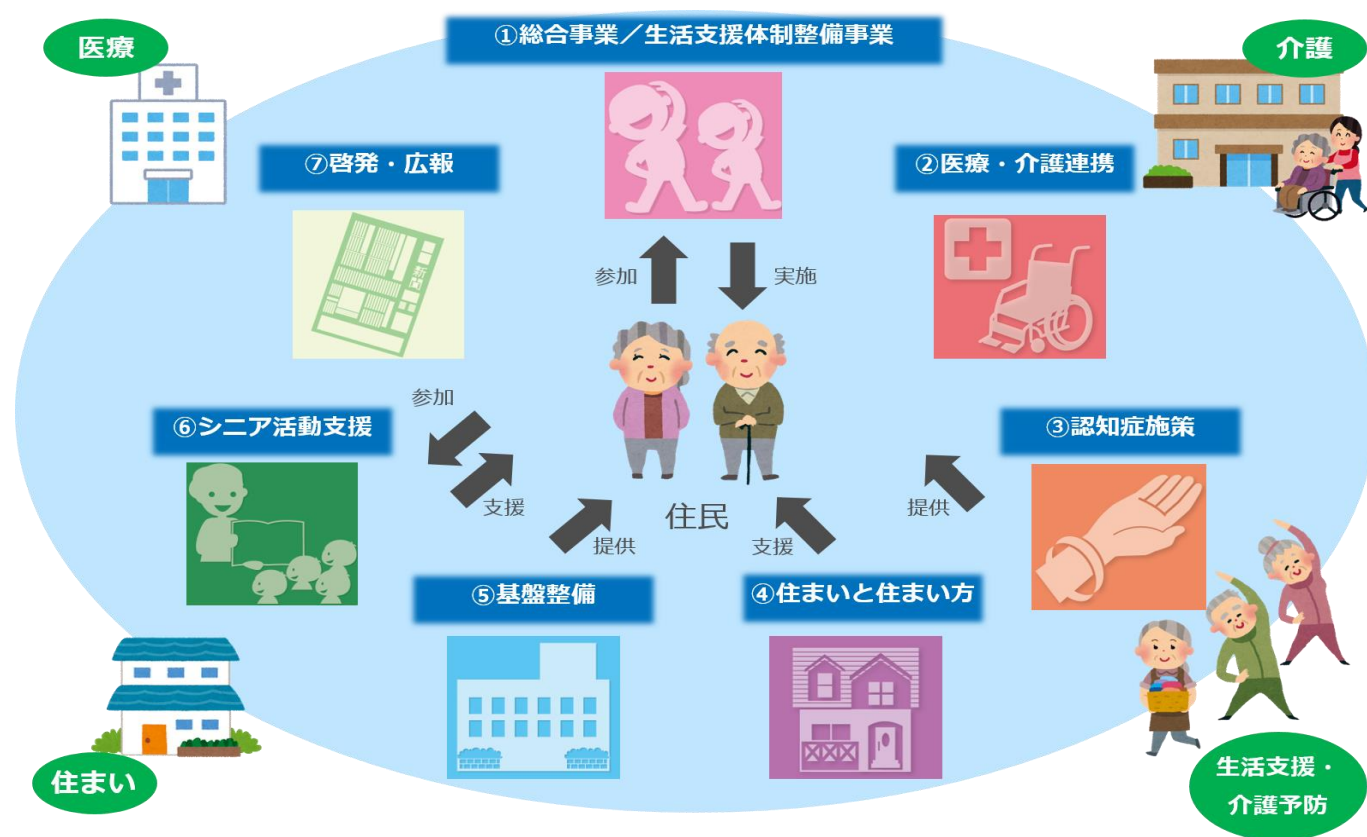
	令和6年	令和3年	平成30年
人口	578,130人	568,457人	565,782人
高齢者人口	131,565人	132,257人	130,544人
高齢化率	22.8%	23.3%	23.1%
後期高齢者の割合	57.6%	52.0%	50.4%
要介護認定率(計画値)	20.6%(21.3)	20.0%(20.2)	19.1%(19.0)
圏域、包括センター数	18圏域、包括19カ所(すべて委託型)		

・区内には、健康長寿医療センター・研究所、区西北部地域リハ支援センター、大学病院2カ所、回復期リハビリテーション病院8カ所などリハビリテーション実施医療機関が充実しており、理学療法士、作業療法士などリハ職が多数在勤（約1,000人程度）

・10の筋トレ事業開始前には、福祉の森サロンはあったがリハ職の関与は全くなく、地域ケア個別会議では回復期リハ病院退院者や通所リハ修了者の参加先の課題があがっていた

板橋区版AIP(地域包括ケアシステム)

- ◆ 板橋区では、平成28年度より「年を重ねても安心して住み慣れたまち（地域）に住み続ける」＝**AIP（Aging in Place）**を目標に、「**総合事業/生活支援体制整備事業**」「**医療・介護連携**」「**認知症施策**」など7つの分野を重点とする**板橋区版AIPの構築・推進**をめざしてきた
- ◆ **10の筋トレ通いの場の拡充**は、区の**基本計画2025**にも位置付けられている



板橋区高齢者保健福祉・介護保険事業計画2026より一部抜粋

地域で仲間と始めてみませんか？

高齢者の暮らしを拓ける 10の筋力トレーニング

まずは、**出前講座・体験講座にお申込み下さい！**

出前講座（説明会・筋トレ体験）
随時実施しています。10人程度の仲間と会場を決めてご連絡ください。

体験講座
地域センターなどの会場で実施しています。

地域の中で元気な方と虚弱な高齢者が一緒に週1回筋力トレーニングを行うグループを多数立ち上げ、介護予防による地域づくりをめざしています。生活機能の改善や介護予防の効果が実証されている10種類の運動を行います。運動を継続することにより、転倒や怪しこもり予防に効果があり、医療費の抑制の効果が報告されています。

活動が決まったグループには、**リハビリテーション専門職を派遣します。**
活動開始当初の3回程度、運動指導を行います。継続支援も行います。

10の筋トレの活動場所を募集しています。施設など提供していただける方はご連絡ください。

問い合わせ 板橋区おとしより保健福祉センター 介護普及係 ☎5970-1120

10の筋トレ通いの場の展開

板橋区10の筋トレ通いの場の概要

目的

- ◆元気な方と虚弱な高齢者が一緒に筋トレを行う通いの場を多数立ち上げ、身体づくりだけでなく仲間づくり、高齢者が活躍できる地域づくりを目指す（高齢者の居場所と出番を作りたい！）

参加者

- ◆どなたでも（65歳未満でも、要支援・要介護でもOK）

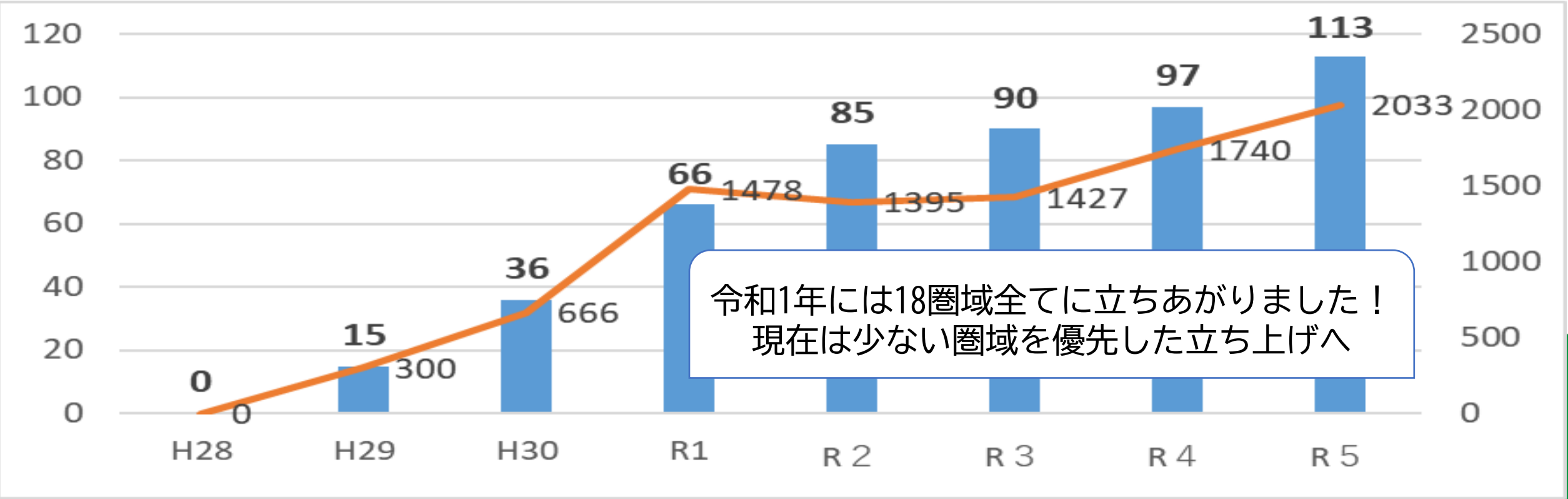
概要

- ◆平成29年度試行実施、平成30年度から本格実施
- ◆群馬大学開発「高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」
 - 生活機能の改善をめざし、転倒予防、閉じこもり予防、医療費抑制が既に実証されている
 - 初級（4種類）➡中級（8種類）➡上級（10種類）[各3～4か月]段階的に運動を増やすので安全で住民運営に適している
- ◆原則、週1回1時間程度の筋トレを住民運営で実施
- ◆板橋区地域リハビリテーションネットワーク介護予防部会のリハ職を派遣
（令和6年11月現在登録者、21施設、62人）

板橋区10の筋トレ通いの場の数と参加者数

板橋区

	第7期				第8期		
	H29年度	H30年度	R1年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度
新規立ち上げ数	15	21	31	20	11	19	17
継続グループ数 (参加者数)	15 (300)	36 (666)	66 (1,478)	85 (1,395)	90 (1,427)	97 (1,740)	113 (2,033)



板橋区10の筋トレ事業の特徴 ①

動機づけ支援、立ち上げ支援、継続支援の3本柱で事業展開

◆動機づけ支援

- 広報誌で参加者を募集する体験講座、グループなどへの出前説明会（25回、390人）

◆立ち上げ支援

- 10の筋トレをはじめたい3人以上のグループが対象「場所と仲間は自分もち」
- リハ職派遣：初級時に3回、中級時1回、上級時1回（計年間5回）（計101回、1333人）
- グループにCDまたはDVDを配付、1年後グループへ区から感謝状贈呈

◆継続支援

- 地区合同筋トレ（4会場×春と秋）計348人
- 区合同大会（年1回）184人
- 介護予防フレイル予防出前講座（1グループ年1回）計46G 884人
- 介護予防推進連絡会1回（リーダー、リハ職、包括職員など）77人
- オンライン10の筋トレ（令和2年10月～）計51回1304人



板橋区10の筋トレ事業の特徴 ②



外部の様々な機関や団体と連携・協働して展開・拡大！

◆開始当初の背景や経緯

- 26年度～区主催「板橋区地域リハビリテーション連携会議」（地域リハ支援センター、医師会など）開始
- 27年度 都の通いの場研修をリハ職と行政職員が共に受講、通いの場への熱い思いを共有「やりたい！」
- 28年度 板橋区地域リハビリテーションネットワーク（以下、板リハネット）発足（現在60施設、803人）
- 28年～29年度 10の筋トレ通いの場の立ち上げに向け、板リハネットと10の筋トレ開発者都立大教授と協議・検討し事業スキームを決定。現在まで、毎月の部会やクラウドを活用して共有、課題があれば都度検討

◆東京都財政支援、技術支援

- 平成29年度～都介護予防・フレイル予防推進員（以下推進員）配置補助金、推進員研修など

◆普及協力

- 地域包括支援センター、板橋区社会福祉協議会、各地域の支え合い会議
民生児童委員、シニアクラブ連合会など

◆会場提供

- 有料、サ高住、特養など介護施設、都営住宅・住宅供給公社、NP0
最近では住宅展示場や医療機関からの提供も

第9回アワード老健局長優良賞受賞、区長から感謝状贈呈



連携・協働の秘訣は、目標の共有とWin-Winの関係…

板橋区10の筋トレ事業の特徴 ③

板橋区

住民運営にこだわり、提供された会場で住民運営グループを立ち上げる！

◆行政やりハ職から立ち上げをお願いしない！

➤個人で行う方法（HP動画の紹介）、既存グループに入る方法（グループマップ配付）など紹介

◆会場先行型立ち上げ支援の工夫

➤住宅供給公社や介護施設などから**会場提供の申し出多数**➡体験講座＋初級のリハ職派遣＝計4回で、自主運営をめざす！

■**運営役割の細分化**（連絡担当、CD担当など）、1係**複数担当の提案**、鍵開けマニュアルなど

■作業分析やグループダイナミクスを学んだ区職員OTが、力量活躍！

➤立ち上げ支援をした会場先行型は全て立ち上がった！ 23グループ/113グループ（5年度末）

リーダーや担い手に出来るだけ負担をかけない！

◆区への報告など負担を最小限に➡評価アンケートは事業実施時と

年1回リーダーアンケート（郵送）

◆グループへの補助金無➡他の補助金の情報提供

これからの10の筋トレ事業～第9期計画～

◆10の筋トレ通いの場の更なる拡充

- 1年間に10グループ立ち上げ、令和8年度末132グループをめざす

◆「オンライン10の筋トレ」の継続と普及

- 要介護者（要支援）者等の運動機会拡充としての活用

◆立ち上がった通いの場の活動の多様化、機能強化

- 健康長寿医療センター研究所開発「フレイル予防ちよい足しプログラム」を10の筋トレに加えて実施するグループの増大

◆PDCAサイクルに沿った取組の推進に向けて、効果評価の実施

- 評価指標を再設定し、結果を踏まえて更なる取組の推進に向けた検討



10の筋トレ事業評価

これまでの10の筋トレ事業評価(R1～R5) 板橋区

◆評価のねらい、評価指標選定の理由など

- 「10の筋トレ通いの場合は、運動・生活機能に加え、仲間づくり、出番づくりとなっている」ことを示したい！ ➡対照群を日常生活圏域ニーズ調査（元気高齢者、事業対象者、要支援者）とした
- 交流頻度・外出頻度・役割期待は、都の研究で通いの場のアウトカム指標として示された（H30）
- 日常生活圏域ニーズ調査の項目検討の際には上記3項目を追加し、文言も合わせた

◆評価指標

直接の成果（アウトプット）	短期アウトカム	中・長期アウトカム
新規グループ数	・運動機能5項目（～R1） ④	・JST版活動能力指標（～R1） ④
継続グループ数と参加者数 ⑤	・交流頻度 ①②③	・基本チェックリストの該当率 ①②③
圏域別グループ数と目標数（高齢者人口比）	・外出頻度 ①②③	・主観的健康感 ①②③
	・役割期待 ①②③	・主観的幸福感 ①②③

◆評価を実施する場面

各グループへの ①上級指導時（立ち上がって8か月後）、②リハ職による出前講座（立ち上がって1年後以降の希望したグループ）							
	③地区合同筋トレ （春）4会場				④地区合同筋トレ （秋）4会場		⑤リーダー向 アンケート

評価結果①

(令和5年度10の筋トレと令和4年度実施の介護予防・日常生活圏域ニーズ調査との比較)

板橋区

◆対象者 10の筋トレ (①+②+③) 796人、ニーズ調査3,351人

➤10の筋トレ 平均年齢 78.6歳 (30歳～100歳)

年齢割合の分布比較

➤男性は15% (ニーズ調査31.5%)

➤家族構成：一人暮らしの割合

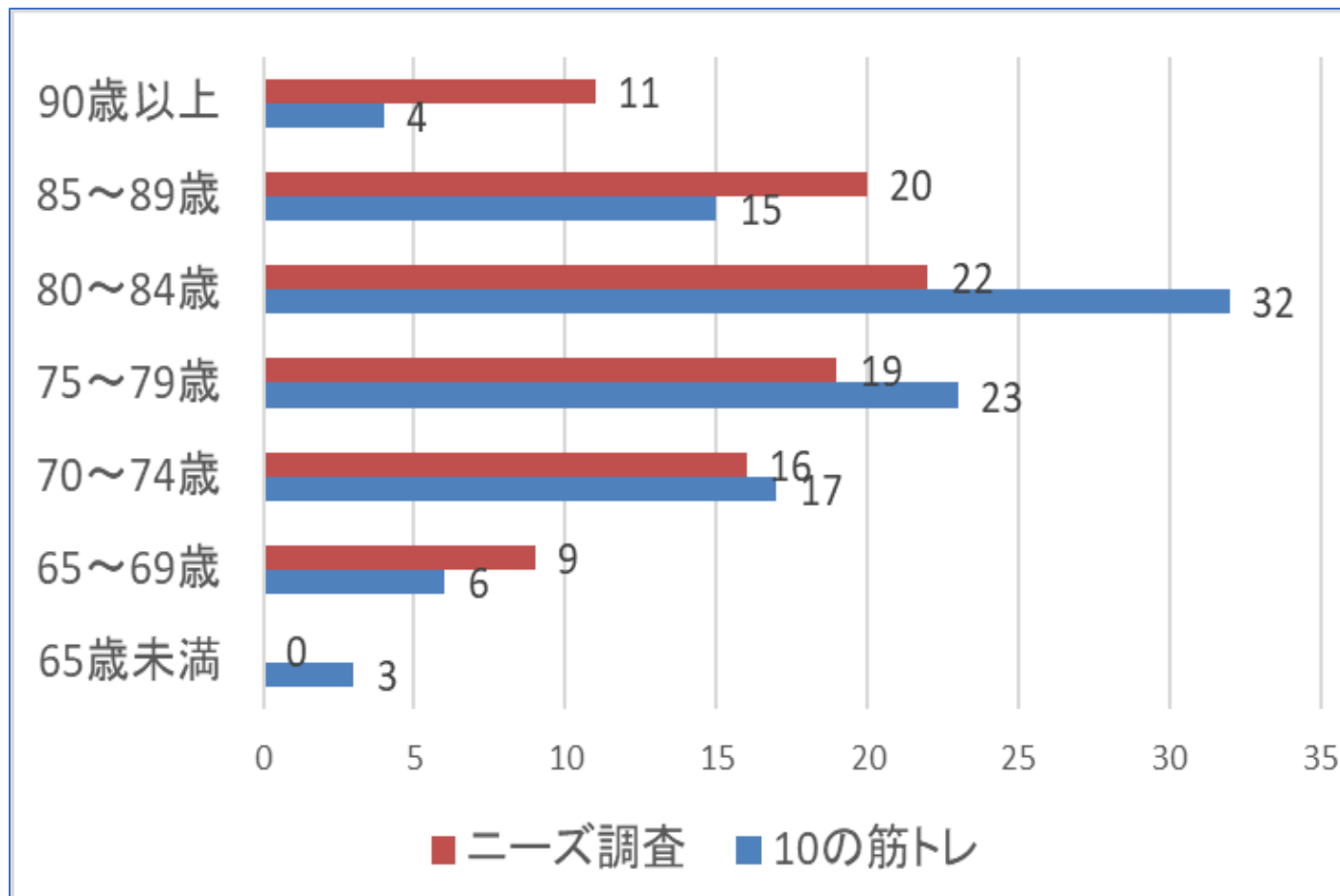
10の筋トレ37%

(ニーズ調査36.4%)

➤要支援・要介護認定者

10の筋トレ14.5%

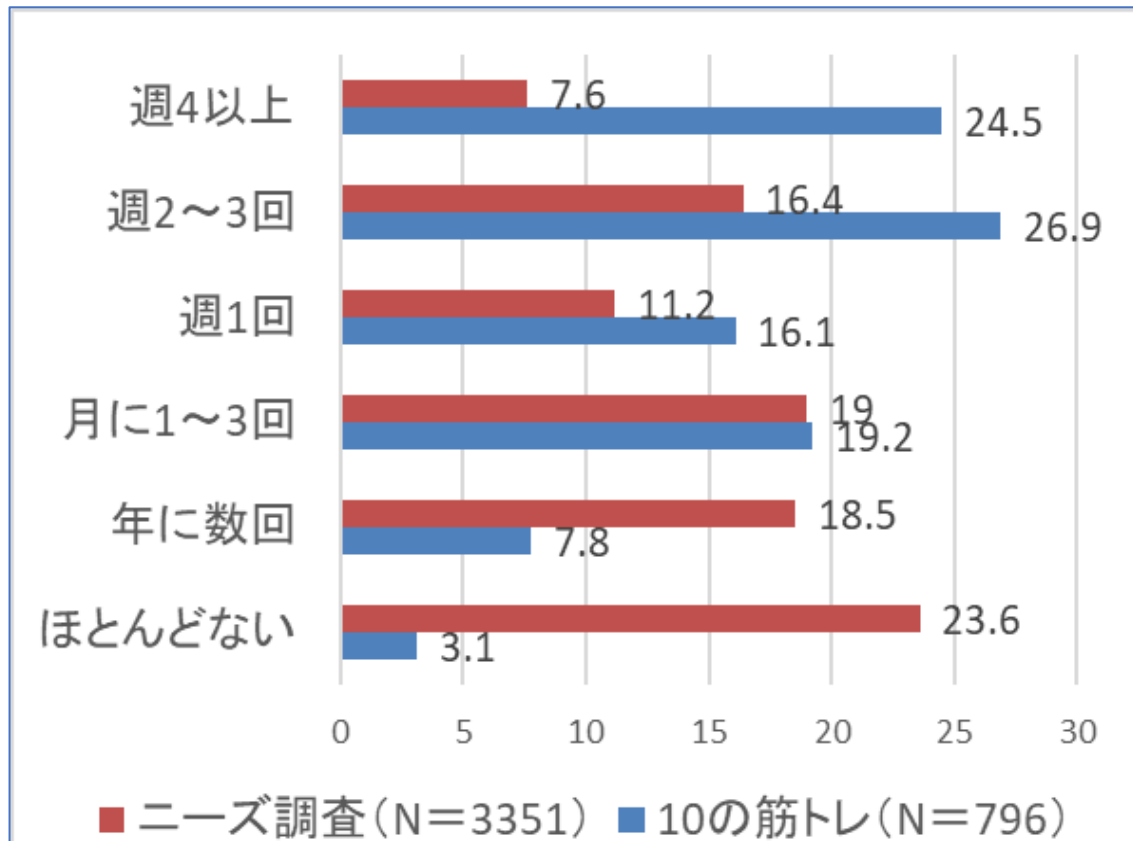
(ニーズ調査38.3%)



評価結果② 交流頻度、役割期待

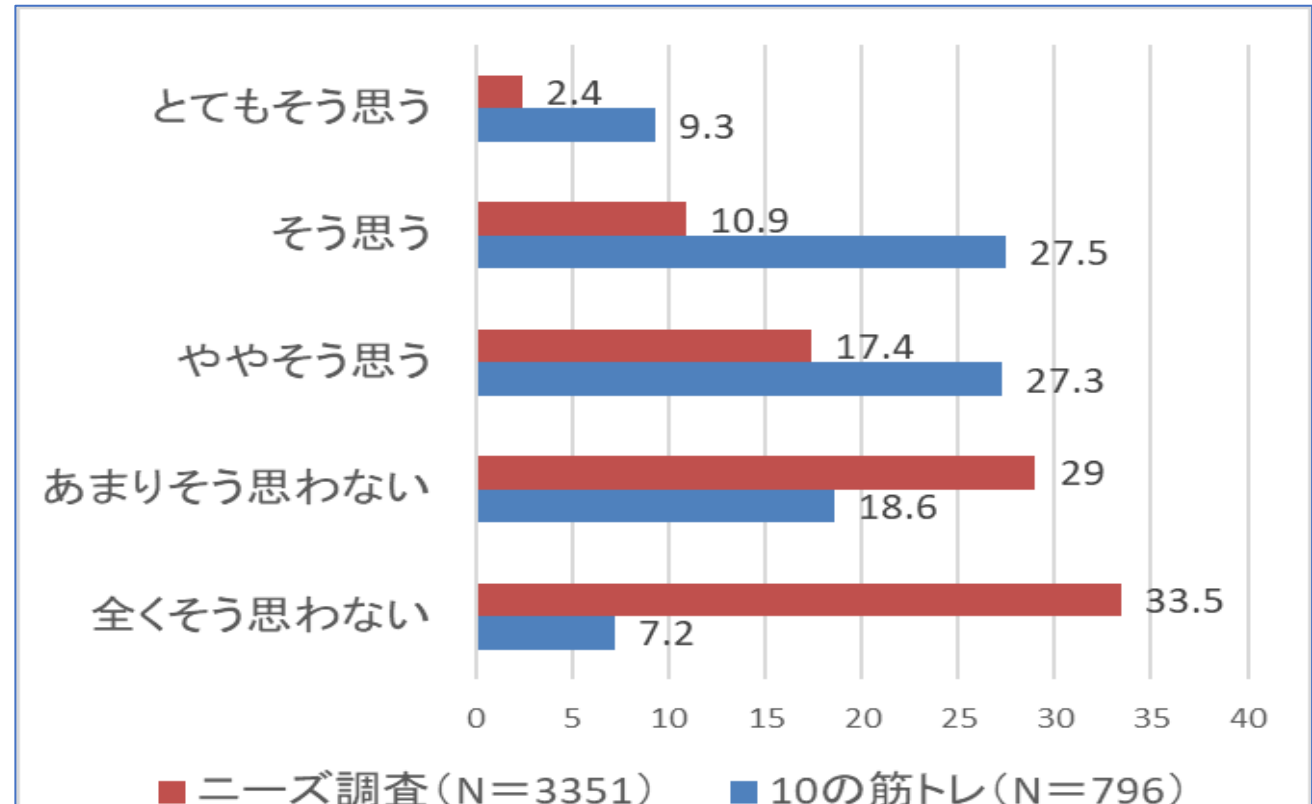
◆交流頻度の割合比較

- 友人・知人と会う頻度
- 週1回以上67.5% (35.2%)



◆役割期待の割合比較

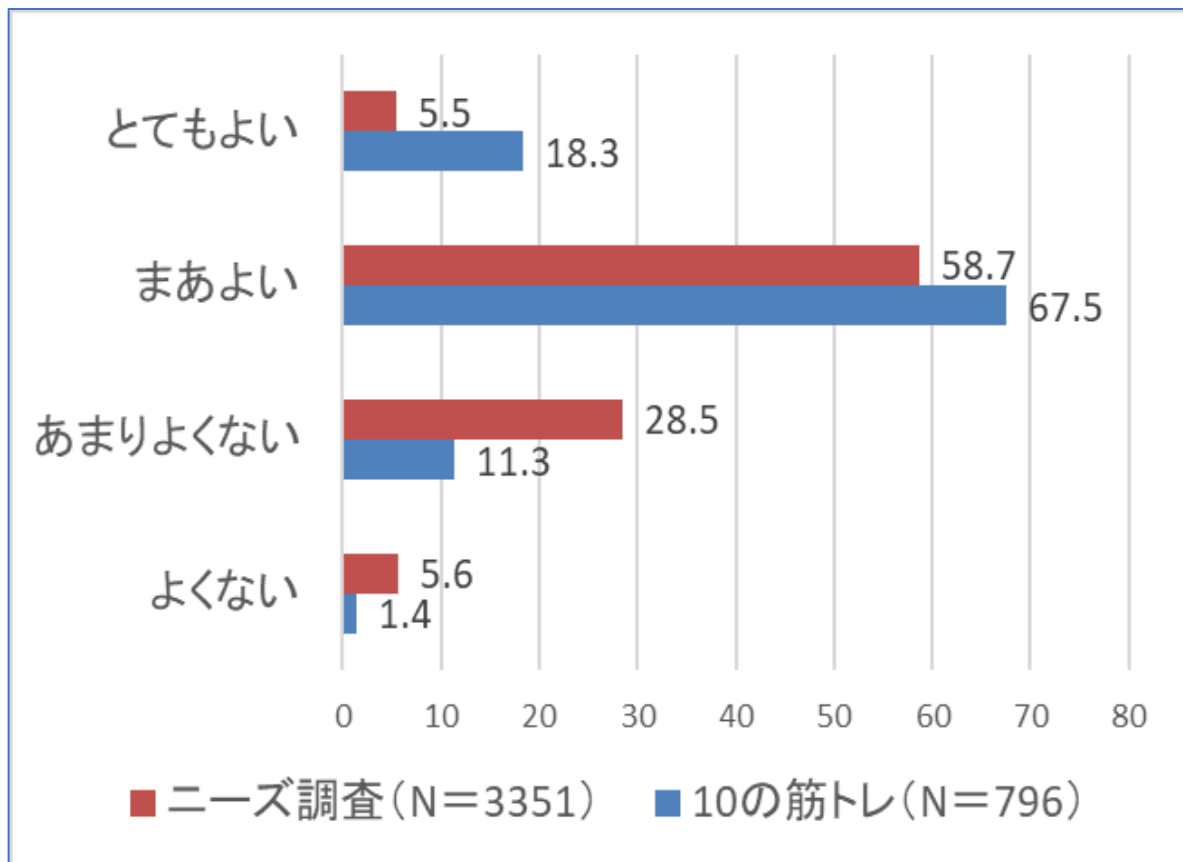
- 地域の人から役割を期待されたり頼りにされているか？
- やや～とてもそう思う64.1% (35.7%)



評価結果③ 主観的健康観、主観的幸福感

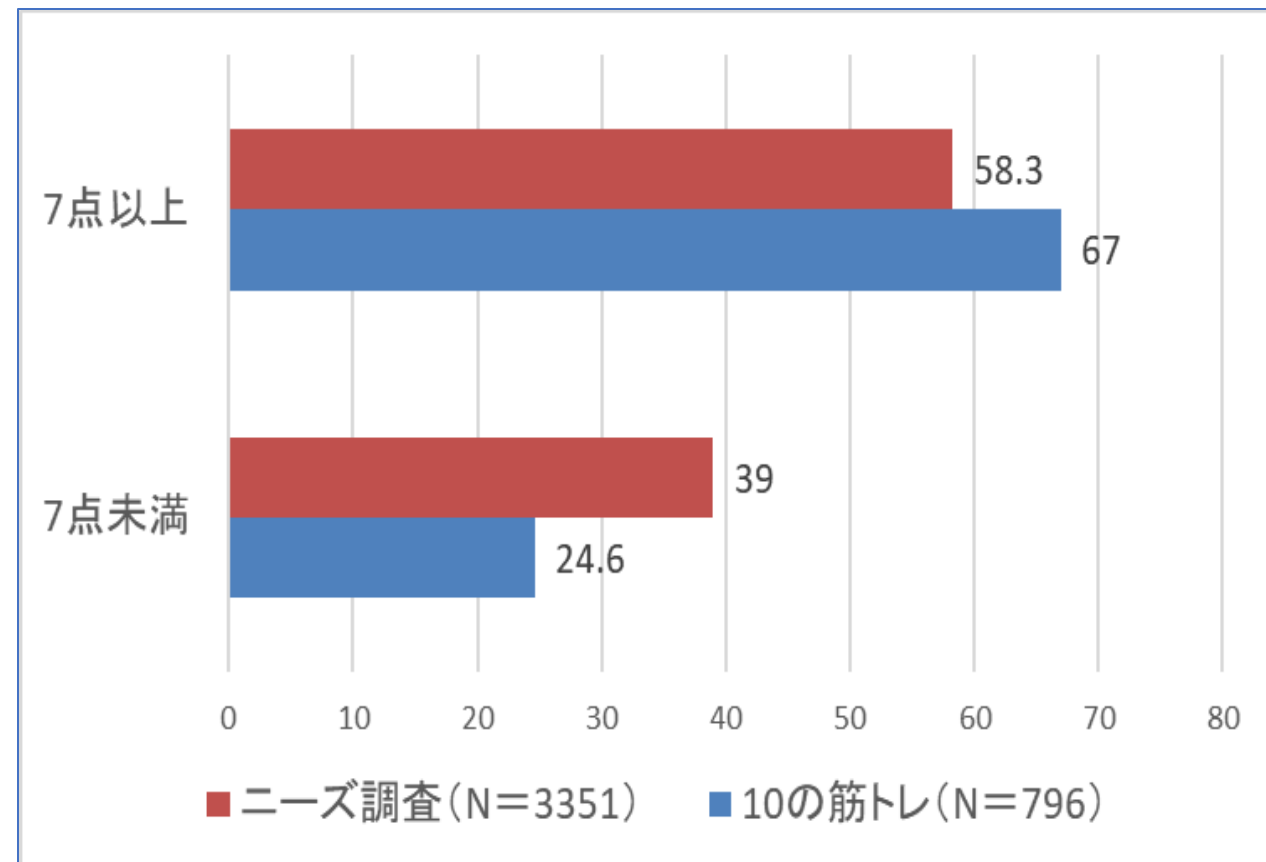
◆主観的健康観の割合比較

- 現在のあなたの健康状態はいかがか
- とても良い、まあ良い85.8% **(64.2%)**



◆主観的幸福感の割合比較

- あなたは現在どの程度幸せですか
- 7点以上の割合 67% **(58.3%)**



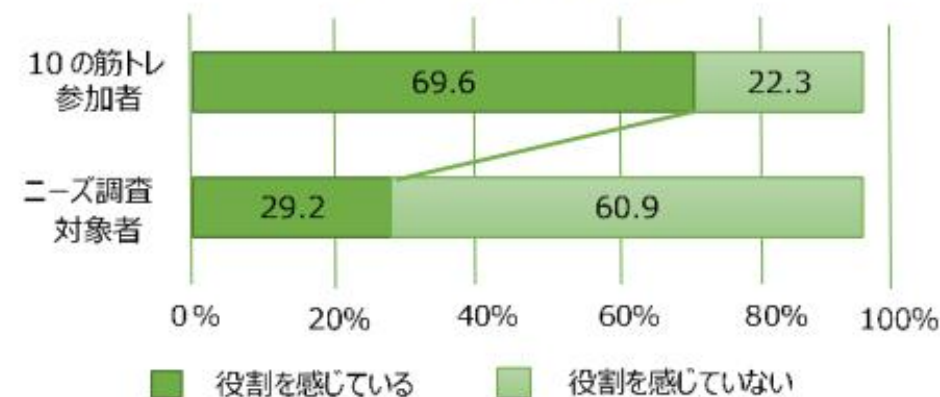
10の筋トレ参加者は 活動的 であることがわかりました

東京都は通いの場の効果として、社会とのつながりをはかる指標の①外出頻度、②交流頻度、③役割期待の3項目を提案しています。

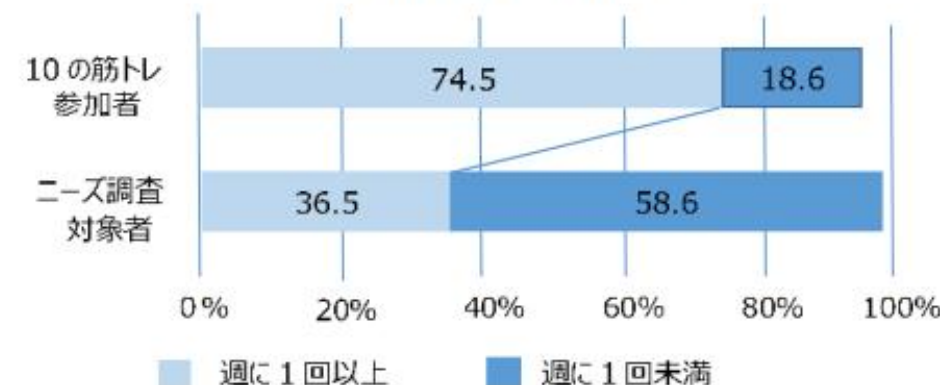
そこで板橋区では、3項目について10の筋トレ参加者と介護保険日常生活圏域ニーズ調査(元気高齢者、事業対象者、要支援1.2対象)と比較しました。

その結果、いずれの項目も、10の筋トレ参加者のほうがニーズ調査対象者より活動的な状況が示されました。特に、地域の人から頼りにされていると思うかの「役割期待」と、友人・知人と会う頻度「交流頻度」において差が大きくなりました。

役割期待の比較



交流頻度の比較



事業評価 再検討の背景

◆健康長寿医療センター発行「PDCAサイクルに沿った『通いの場』の取組を推進するための手引き（令和5年3月発行）

◆推進員が事業評価に対して感じていた課題

課題1：評価は、地区筋トレや出前講座に参加した方のみであるため、データ数や偏りなど不安。
統計に関する知識が足りない

課題2：運動機能の評価は、秋の地区合同筋トレ時に実施してきたが、
コロナ禍のため令和2年度から実施できていない。また、年1回
の実施で対象群がないため、有効活用ができていない

課題3：令和5年度から一体的実施ポピュレーションアプローチとして、
10の筋トレ通いの場でフレイル予防ちよい足しプログラムを開始
評価指標を合わせていく必要がある

課題4：通いの場全体について行政内部の意思疎通が図れていない

➡令和5年度、都介護予防・フレイル予防推進支援センター
の技術的助言を受けて評価方法や指標など再検討



事業評価再検討の結果

◆課題 1

- 地区合同筋トレ時と出前講座時の評価を合算すると、2重で回答している方もいるため、データーの扱いとしては不適切であるとの助言➡**評価場面を変更**し、全グループに対して出前講座もしくは訪問・郵送で評価する方法に変更

◆課題 2

- 運動機能評価を、地区筋トレ参加者のみに実施しても効果を示しにくい➡新たに立ち上がったグループ参加者対象に、**開始時と1年後に実施すること**に変更
- ➡集まっている会場が狭い可能性もあるため、測定種目を握力、**TUG（以前は5メートル歩行）**、5回立ち上がり、片足立ちに変更
- ➡秋の地区合同筋トレ（体力測定）は個人のモチベーション向上として実施し、データ分析は令和6年度は実施しない（今後、更に検討が必要）

◆課題 3

- 一体的実施実施と評価指標を合わせ、基本チェックリストから**後期高齢者質問票**に変更。また、**フレイル予防ちょい足しプログラム**の評価として**口腔体操実施頻度**や**食の多様性**についての評価指標を加えた
- 後期高齢者質問票の主観的健康観とニーズ調査の主観的健康観は、回答項目が異なるため、現在は両方回答頂いている（次回ニーズ調査検討時には、回答項目を合わせる必要）

◆その他

- 次の日常生活圏域ニーズ調査時には、質問項目に、「10の筋トレ通いの場への参加の有無」や現在実施している評価指標が入れられると良いが・・・

10の筋トレ事業評価指標(令和6年度～) 板橋区

分類	評価指標
直接的成果 (アウトプット) [年度末]	グループ数、実施回数、参加者数、参加率、男性参加者数、後期高齢者率、要支援・要介護者が占める割合、 口腔体操実施頻度
短期的アウトカム [1年程度]	外出頻度、交流頻度、役割期待、 食の多様性、運動頻度、 (運動機能: 握力、片足立ち、5回立ち上がり、TUG)
中期的アウトカム [1～3年]	後期高齢者質問票から①フレイル該当率、②身体機能、③口腔機能、精神的健康(WHO-5)
長期的アウトカム [3～5年]	主観的幸福感、主観的健康観、 健康寿命

板橋区全体の通いの場

板橋区全体の通いの場の数と参加者数

- ◆ 体操や趣味活動等を行い介護予防に資すると区が判断
- ◆ **運営主体が住民** ※厚生労働省：住民が主体的に取り組む（**運営主体は住民に限らない**）
- ◆ 月1回以上の定期活動 区が活動内容や参加者数を把握

まだまだこれから

板橋区の通いの場（令和6年3月31日現在）

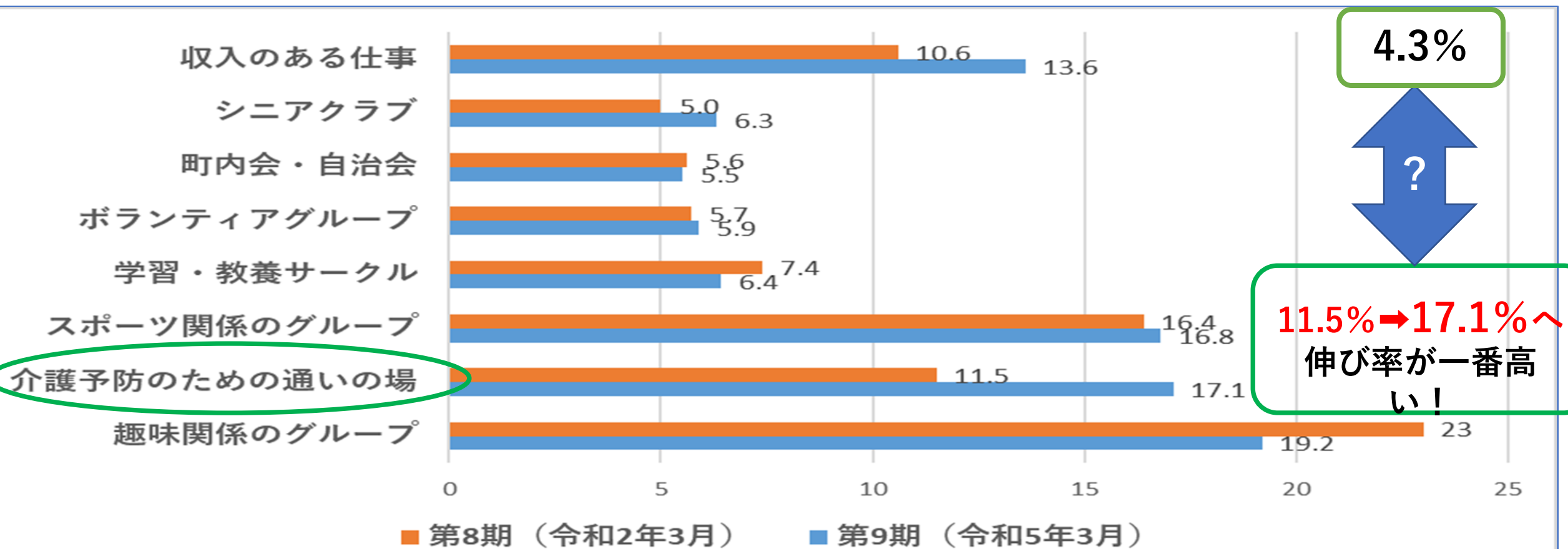
360グループ5,627人（高齢者1000人に2,75か所、参加率4.3%）

種類	タイプ	R5年度グループ数 (参加者数)	R2年度グループ数 (参加者数)
高齢者の暮らしを拓げる 10の筋力トレーニング	タイプⅢ	115 (2011人)	71 (1028人)
失語症会話パートナー笑顔	タイプⅡ	7 (77人)	6 (78人)
住民主体の通所型サービス (通所B)	タイプⅢ	26 (394人)	25 (262人)
福祉の森サロン（高齢者）	タイプⅠ～Ⅲ	212 (3145人)	212 (3055人)

月1回以上社会活動に参加する割合（第9期と8期のニーズ調査比較）

◆あなたは、以下のグループ等にどれぐらいの頻度で参加していますか。（週4以上～月1～3回、年に数回、参加していない）

◆介護予防のための通いの場とは、福祉の森サロン、10の筋トレ、住民主体の通所型サービスなど



令和6年度板橋区地域ケア政策調整会議で居場所・通いの場を検討

目標：区の引きこもりに関する調査結果から、引きこもりの方でも、家以外の安心・安全な居場所を求めている一方、高齢者の居場所や通いの場は、活動に加え地域の見守りの機能もはたしている

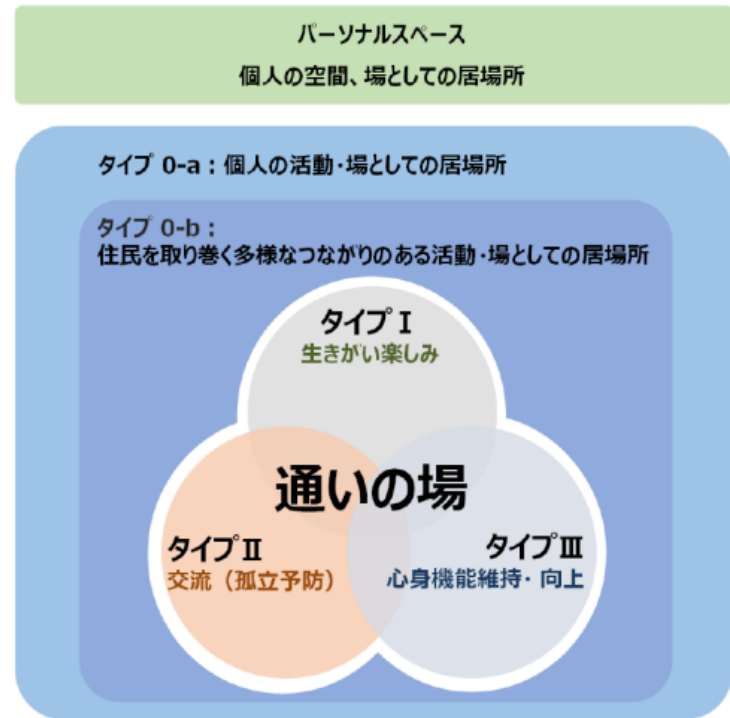
高齢者の孤立を防ぐためには、「高齢者の居場所や通いの場」の課題を検討し、孤立する高齢者を地域活動に繋げる

社会福祉協議会、シルバー人材センターなど関係機関を含む組織横断的な「高齢者の居場所作業部会」設置

★都支援センターからの情報提供等の支援
居場所・通いの場の概念整理等

1. 東京都健康長寿医療センター研究所「主目的による通いの場の分類」を活用し概念を整理
2. 社会参加や「居場所」として捉えた時にはタイプ0も重要との共通認識
3. 事業や取組をタイプ0、Ⅰ～Ⅲに整理、分類

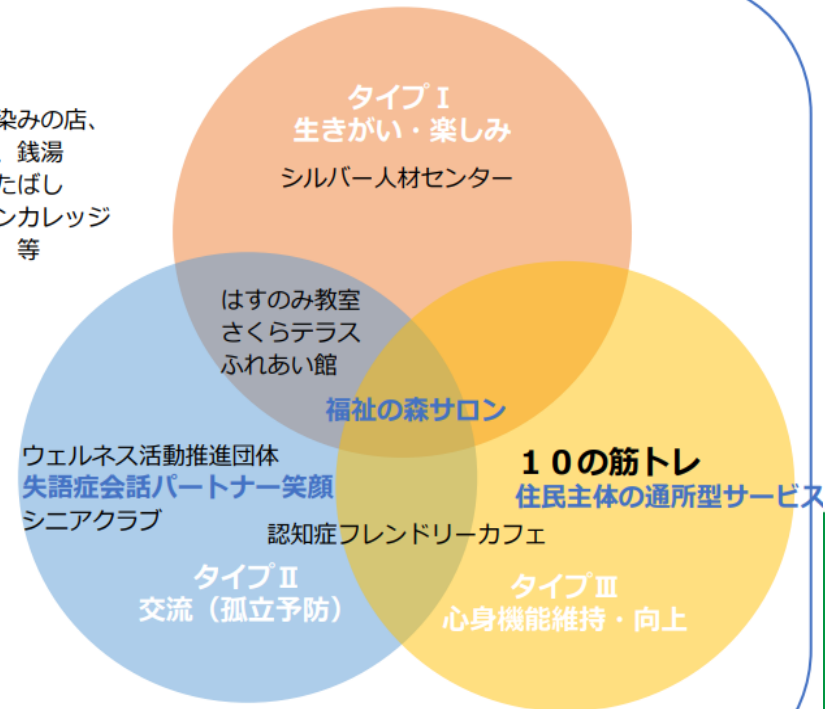
居場所と通いの場の関係のイメージ



「居場所」となりうる活動や場

タイプ0

図書館、公園、馴染みの店、フィットネスジム、銭湯はつつつシニアいたばし文化会館、グリーンカレッジ生涯学習センター 等



ご清聴ありがとうございました！