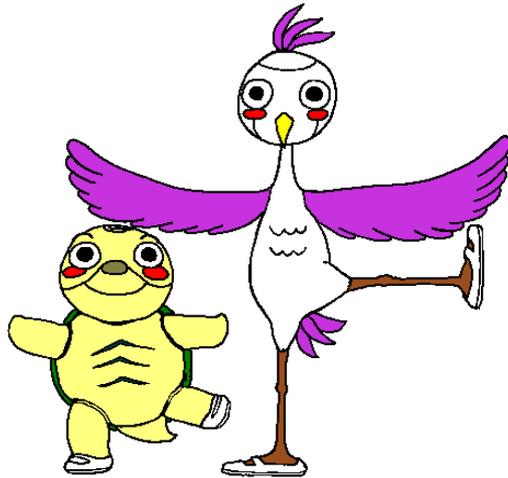


2019年7月29日
日本健康会議・介護予防WG資料



荒川区の介護予防事業について



荒川区の基本情報 (1)



*** 面積** 10.16km²
(23区2番目に小さい)

*** 人口** 約21.6万人

*** 高齢化率** 23.2% (平成31年4月1日現在)

荒川区の基本情報（2）

高齢化率・認定者数

項目	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	平成31年
総人口	207,735人	209,090人	211,271人	213,113人	214,644人	215,966人
65歳以上の 高齢者人口	47,085人	48,427人	49,401人	49,882人	50,216人	50,195人
高齢化率	22.7%	23.2%	23.4%	23.4%	23.4%	23.2%

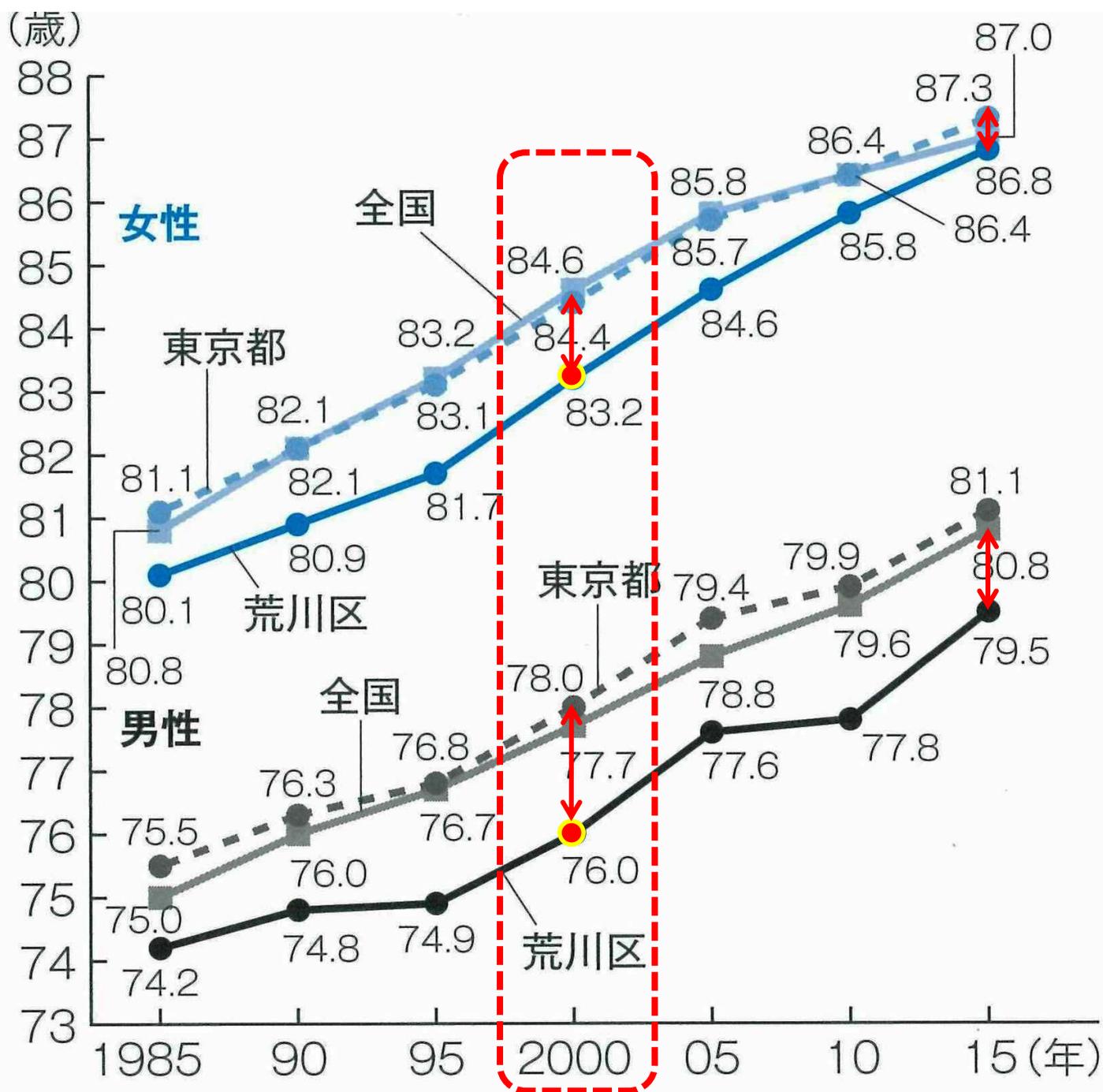
* 各年1月1日現在

項目	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
要支援 1・2	2,195人	2,303人	2,498人	2,532人	2,652人
要介護 1～5	6,261人	6,376人	6,493人	6,658人	6,813人
総数	8,456人	8,679人	8,991人	9,190人	9,465人

• 各年度末現在

荒川区の基本情報 (3)

平均寿命の推移 (全国・東京都との比較)



荒川区の基本情報（４）

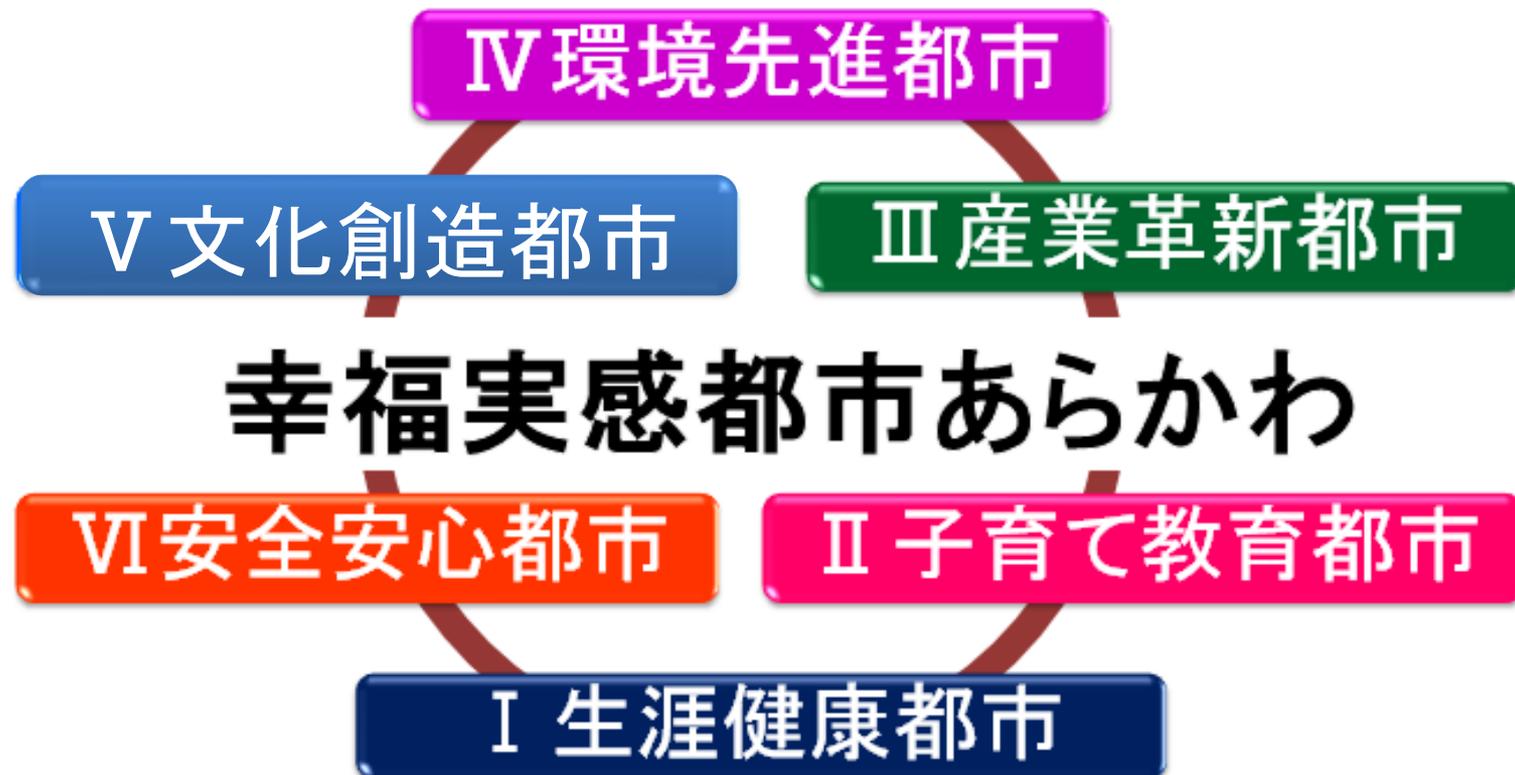
健康寿命（65歳健康寿命）の推移（東京都との比較）



東京都福祉保健局「各市区町村の65歳健康寿命」より
(東京保健所長会方式によるもので、要支援1以上の認定を受ける年齢より算出)

荒川区基本計画（平成29年度～38年度）

区政は区民を幸せにするシステムである



高齢者や障がい者が安心して暮らせる社会の形成

生涯健康で生き生きと生活できるまちの実現

荒川区健康づくり事業の全体像

子ども世代

就労世代

高齢世代

乳幼児期

学童・思春期

青年期
(18~39歳)

壮年期
(40~64歳)

高齢期
(65歳~)



母子保健・子育て支援

5分でできる**荒川**どこでも**みんな**でころばん体操(あらみん体操)

オリジナル
健康づくり
体操群

ばん座位体操

荒川ころばん体操・荒川せらばん体操

(椅子に座ってできるバージョン ちえあばん)



女性の健康応援事業、あらかわウオーキングマップ、
どこでも健康教室・健康相談、健康情報提供店、
健康づくり講座、禁煙チャレンジ応援プラン、まんてんメニュー



あらかわNO!メタボチャレンジャー



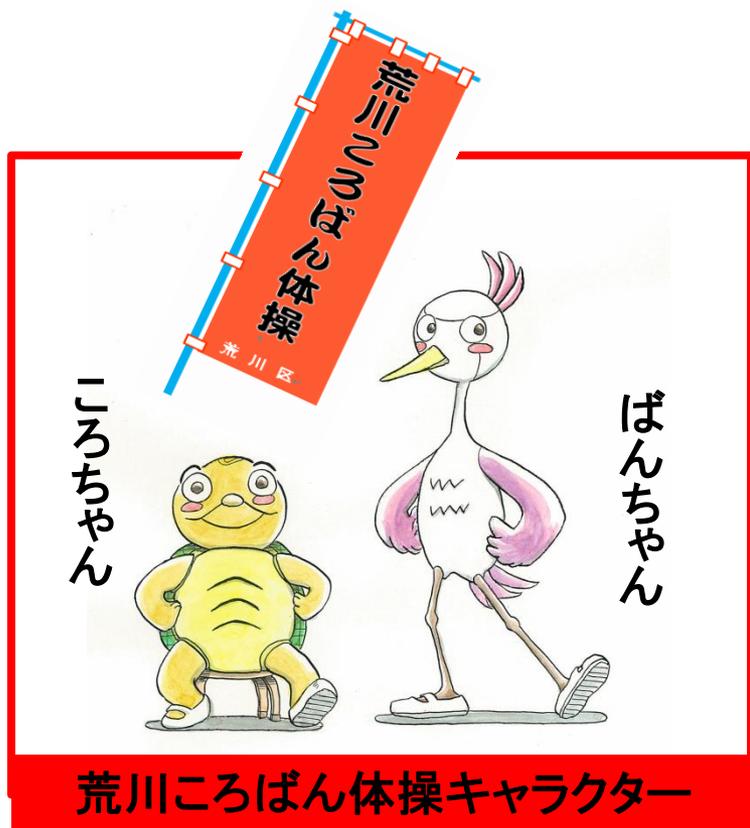
荒川区の介護予防事業

フレイル 予防	対象者	高齢者一般	要支援1・2 サービス事業対象者	
	種別	65歳以上の人	* 要介護認定で要支援1・2の判定を受けた人 * 基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた人	
		事業名		
身体	運動機能の向上	荒川ころばん体操・荒川せらばん体操教室・あらみん体操 (ちえあばん体操)		
		ひざ痛予防講演会・教室	おうちでリハビリ	
栄養・口腔	栄養改善	低栄養予防講演会・教室	おうちで 栄養診断	食・動クラブ(つる・かめ)
	口腔機能の向上	口腔保健講演会・教室		
社会参加 (性)	閉じこもり予防	ふれあい粋・活サロン		
	ボランティア養成	リーダー(ころばん体操、サロン等) 担い手(送迎) ボランティアポイント 地域報告会		
こころ ／ 認知	認知症予防 早期発見 早期治療	認知症予防講演会・介護教室		
		オレンジカフェ		
		ものわずれ相談、認知症・うつ専門相談		
		認知症キャラバン・メイト 認知症サポーター養成講座 はつらつ脳力アップ教室	認知症初期集中支援チーム 認知症支援コーディネーター 認知症地域支援推進員	
その他	家族支援 介護者交流会 認知症を支える家族の会 男性介護者の会	ホームヘルプ第1号訪問介護 デイサービス第1号通所介護		

荒川区ころばん・せらばん体操

(一般介護予防事業 + 健康増進事業)

【根拠法令】介護保険法、健康増進法



実施状況(直営会場のみ) ①



26会場 110回／月(区内公共施設、大学、塾)

毎日どこかで
ころばん体操

64歳以下2.8%
(43人)



平成30年度実人数

1,528人

(延べ約5万6千人)

平均年齢

74.3歳

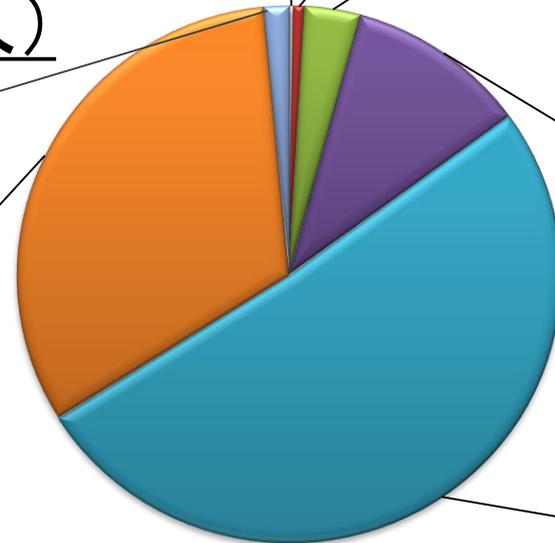
49歳以下 0.3%
50代 0.7%
60～64歳 1.8%

90代
1.8%

65～69歳
9.5%

80代
35.3%

70代
51.6%



実施状況(直営会場のみ) ②

18年間で
延べ約82万人が参加

自主会場も合わせると
年間、延べ約8万人が参加



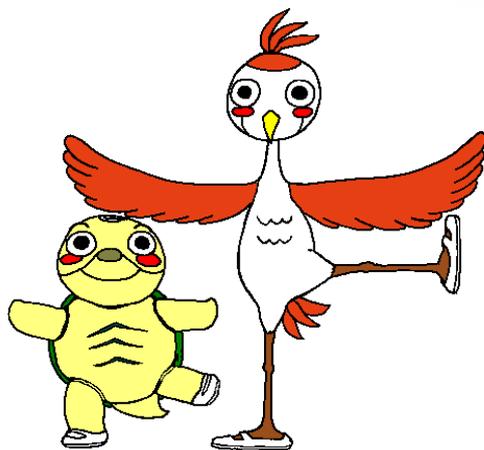
* 2002年度の参加者数は不明

体操のプログラムの例

(全体で1時間半程度)

NO	項目	内容
1	集合 (体操開始 30 分前)	リーダーさんは 30 分前に集合します。
2	準備・設営	参加者も一緒に準備をします。 体操物品・音源の準備, 血圧計・椅子の設営
3	体操開始 準備運動 5分	内容は自由です。 例) あらみん体操, 脳トレ運動, 歌と手話等
4	ころばん体操① 18分	椅子に座ってできる「ちえあばん」も一緒にできます。
5	せらばん体操 15分	椅子に座ってできる「ちえあばん」も一緒にできます。
6	休憩 10分	
7	ころばん体操② 18分	
8	片付け	参加者も一緒に片付けます。 椅子や物品の片付け
9	レクリエーション	内容も参加も自由です。 例) 踊り, 歌
10	片付け	音源の片付け

○ 内容は自由で、後述する推進リーダーの裁量が大きいのが特徴



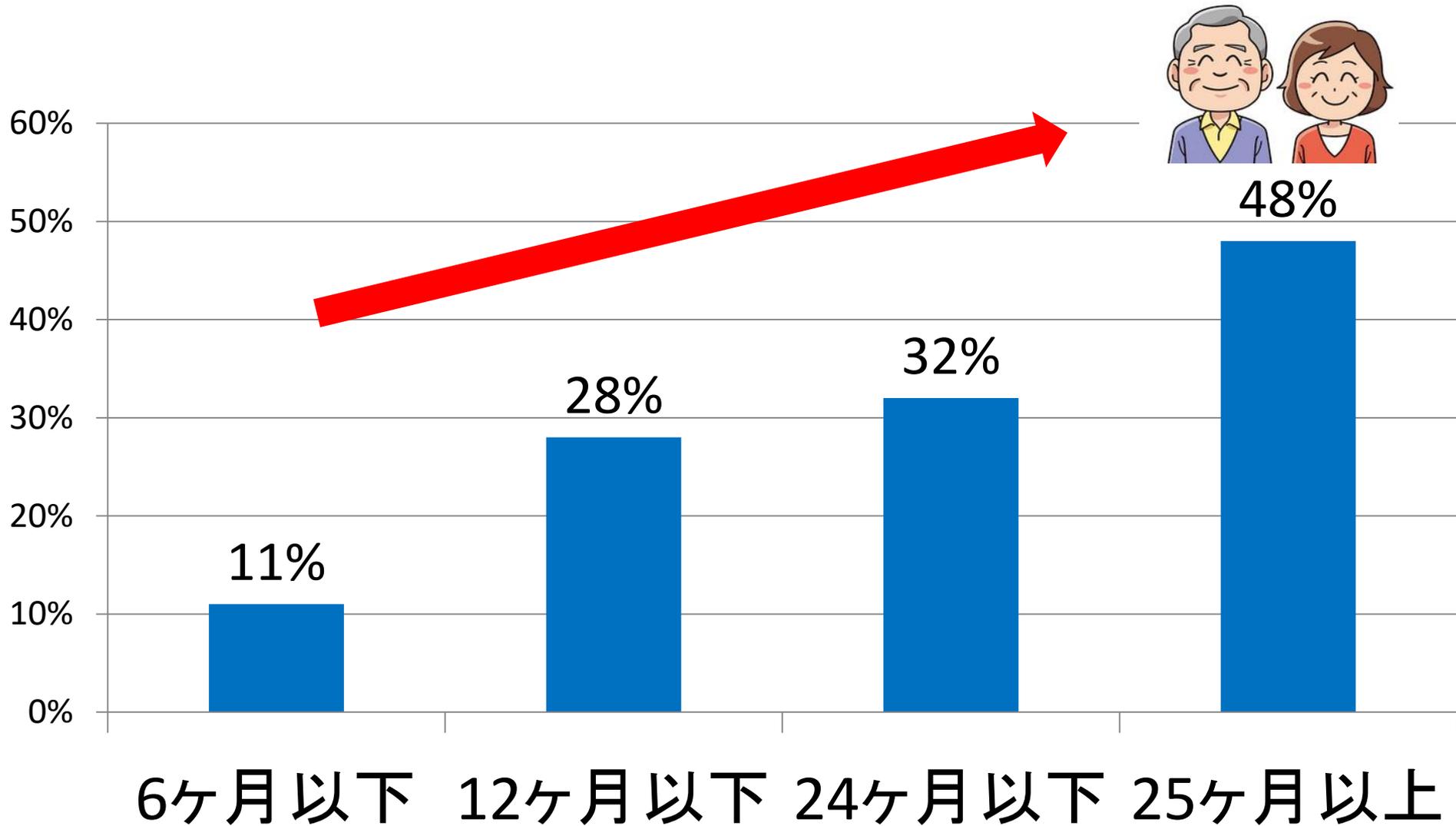
効果（１）

2003年に行った109名（54～85歳、平均年齢70.6歳）について、体操を4か月間実施した前後の測定結果を示す

測定項目	実施前	実施後	N	有意差
	平均値	平均値		**p<0.01
開眼片足立ち(秒)	40.4±33.9	61.9±38.5	108	**
10m歩行(m/分)	116.2±18.4	124.9±21.3	104	**
最大一步幅(%)	92.7±17.7	112.1±27.3	100	**
Timed up & go [TUG](秒)	6.0±1.1	5.7±0.9	108	**

効果（２）

体操継続期間と転倒しなくなった人の割合



効果（3）

参加前後の心と体の変化

骨折しても治りが早くて、
また体操会場に復帰できた！

杖をついてきた人が
杖を忘れて行った



友人ができた

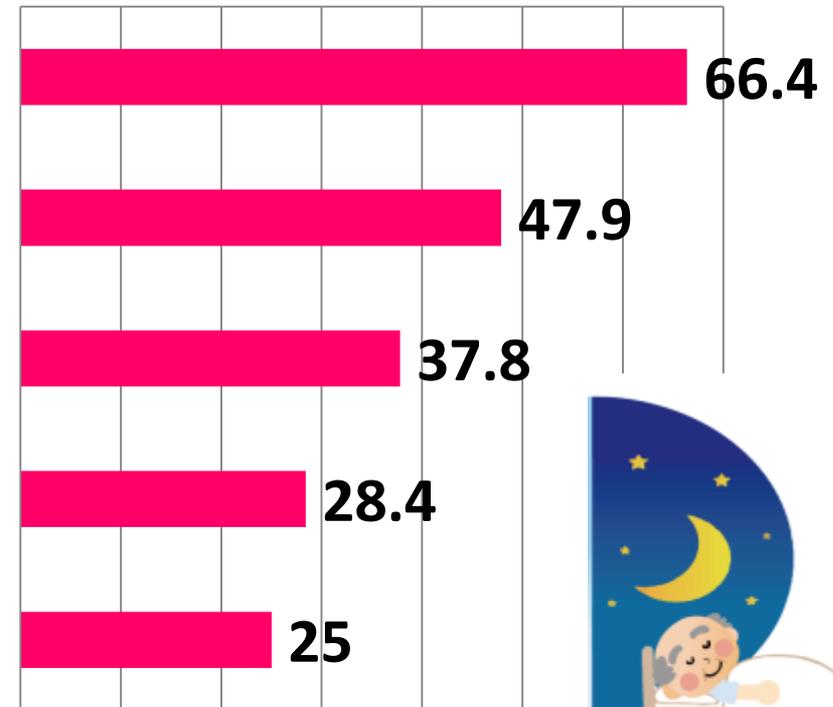
気持ちが明るくなった

足腰の痛みが軽減した

外出が多くなった

眠れるようになった

0 10 20 30 40 50 60 70 %



ころばん体操推進リーダー養成講座

【講座】全7日制(2.5か月間)



「体操を続けたい、広げたい」という

区民の強い要望を受けて、平成15年度より開始

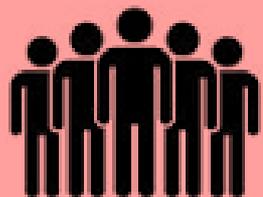
講師：首都大学東京教授、推進リーダー等

内容：* 介護予防の学習(オーラルフレイル、社会的フレイル、
認知症予防等含む)

* 体操の方法、効果、指導のコツを学習

* 推進リーダーの役割・コミュニケーション術

* 会場運営等(運営マニュアルによる)



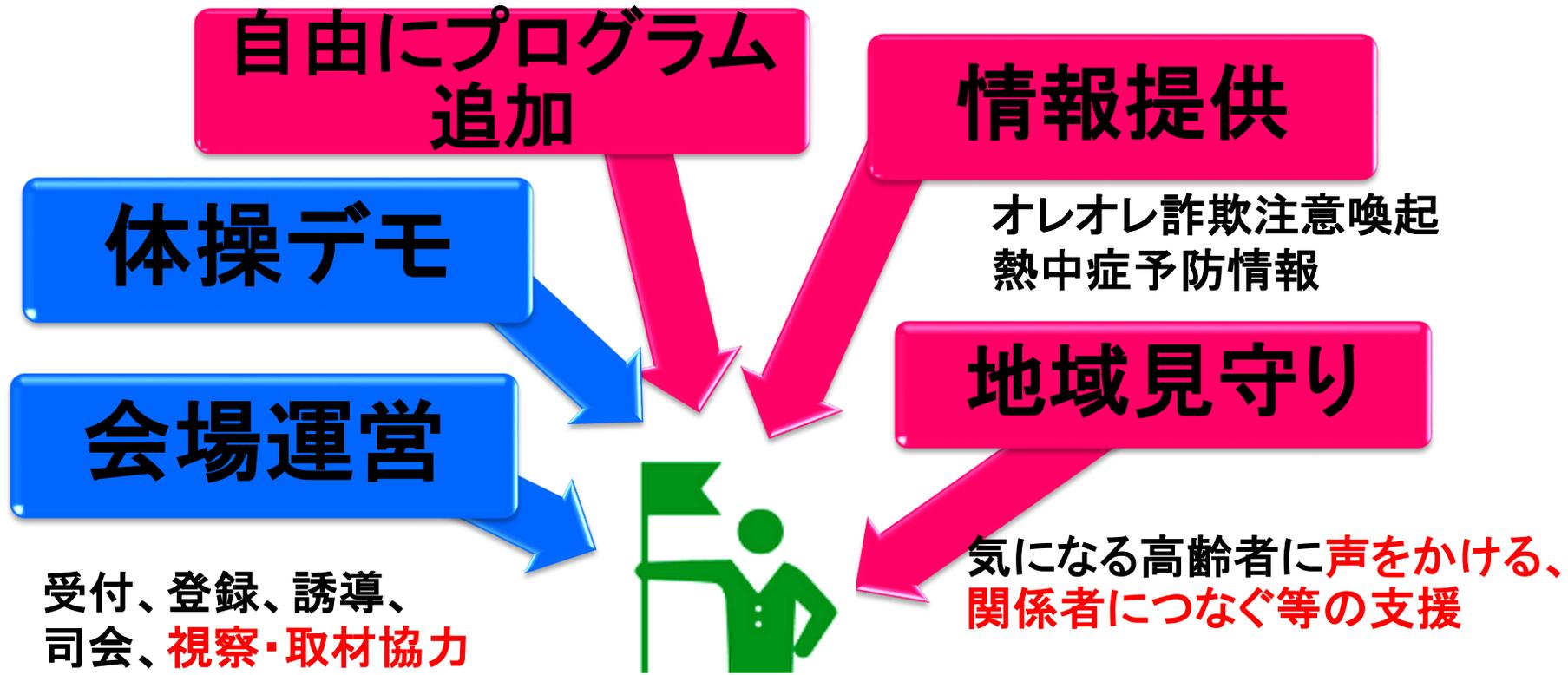
【修了者】18回 450名 現在**149名**活動

(H30年度末現在)

推進リーダーの役割とは・・・

ころばん体操の運営 +α

地域見守り
情報提供
自由裁量でプログラム追加



推進リーダーの自主性 & 創意工夫

課題と展望

- (1)事業の継続（参加者の増加と区民の主体性の維持・向上）
- (2)ころばん体操の場を利用した健康づくり・介護予防事業の展開

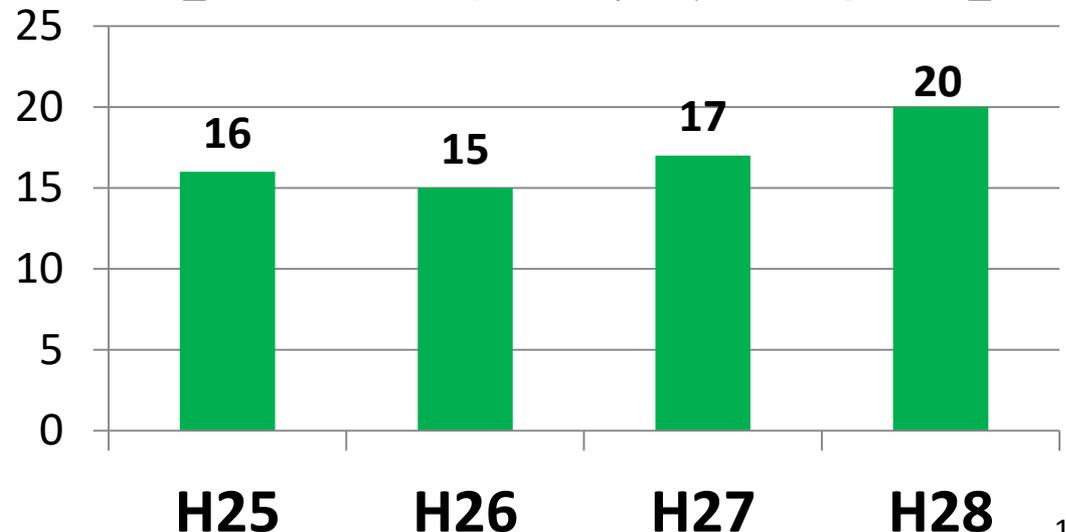


自主活動の開拓と運営(H25年度～)

- 運営者：区民、町会、地域包括支援センター、社会福祉協議会 等
- 自主活動向けリーダー養成講座(3日制)
- セラバンド、DVD、CD貸出
- 地域のニーズや要望をくみ取った運営

• 声掛けに行く
• レクやゲーム
• 昔の歌を歌う
• お茶会
• 男性限定の会場
等

【自主活動会場数の推移】



ころばん体操の会場を利用した健康づくり・ 介護予防事業の展開

- ころばん体操は、介護予防事業として高齢者部局で始まり、その後、保健所に移管され健康づくり事業としても実施されるようになった。
- そのため、事業担当は保健所保健師が担っている。
- 保健師の視点で、体操でポピュレーションアプローチを行いながら、フレイルその他の要支援の観点からのハイリスクアプローチを行うことが可能。
- 今後の事業展開には、多くの可能性があると考える。

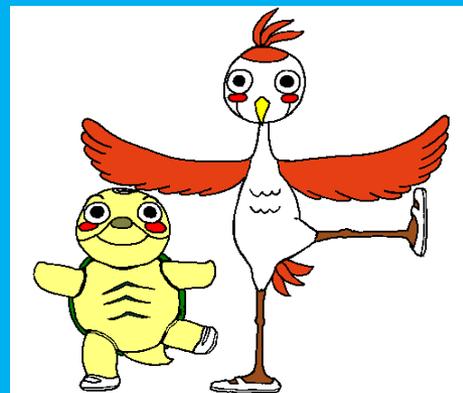
“荒川区では、今日もどこかで ころぼん体操！”

ころぼん体操をはじめとする
「荒川区オリジナル健康
づくり体操群」は、

- ◆ 民学官の協働
- ◆ 「運動」と「社会とのつながり」がセットになった画期的な仕組み
- ◆ 地域に根付いて発展
- ◆ 介護予防事業と健康づくり事業をあわせて、ひとつのパッケージ化

健康寿命の延伸
「生涯健康都市あらかわ」
の実現
区民の幸せ のために

今日もどこかで
ころぼん体操！



～地域ケア会議の地域課題から事業創出～

(1) 見守り支援員銭湯派遣事業

地域の課題：一人で入浴することが不安、風呂掃除が大変などで、入浴だけを目的にデイサービスを利用する高齢者が増加しており、安心して入浴できる環境整備が必要

概要：区内5か所の公衆浴場に見守り支援員を派遣し、一人で入浴動作は可能だが、入浴時にわずかな支援と見守りが必要で、かつ公衆浴場利用の規則を守れる要支援2までの方を対象に、入浴前の健康教育を含め支援を行う。

- ①実施回数：各公衆浴場 週2回
- ②参加費：事業参加は無料、入浴料は自費
(高齢者入浴補助事業の活用)
- ③送迎：希望者には、区に登録されているボランティアとマッチングを行い、無料で派遣



(2) 新たな居場所の創設

地域の課題: 多様な高齢者に適した居場所づくり

概要: 生活支援コーディネーターが、地域の住民やボランティア団体、認知症のご本人、民間企業などをつなぎながら、新たな居場所づくりを行う。



① あら！おみそしる(オレンジカフェ、サロンを兼ねる)

認知症キャラバンメイト、地域包括支援センター、地域住民が中心となり、認知症の方本人も一緒に、味噌汁を作り、食べる会を開催。

味噌汁の具は、特別養護老人センターのプランターで栽培(入居者が水やりを行う)。また、その肥料を作るため、近隣の飲食店の残飯を寄付してもらっている。

② 青空テラス

地域包括支援センター、地域住民が参加して、地元造園業者の支援を受け、特別養護老人ホームで野菜などを栽培し、収穫する。水やり当番を住民と認知症の方本人が参加して行っている。

ご清聴ありがとうございました。