

住民主体の介護予防

～いきいき百歳体操の経験から～

高知市保健所長 堀川俊一

高知市には高齢者の介護予防を目的とした筋力向上トレーニング(いきいき百歳体操)を週1回以上住民のみで行っている会場が320カ所あります

A high-angle photograph of a large group of elderly people, mostly women, sitting at rows of wooden desks in a large hall or gymnasium. They are all performing a synchronized exercise routine, with their arms extended forward and slightly to the side. The room is filled with people, and the desks are arranged in a grid pattern. The lighting is bright, and the overall atmosphere is one of a large-scale community activity.

いきいき百歳体操

NHK 2008年

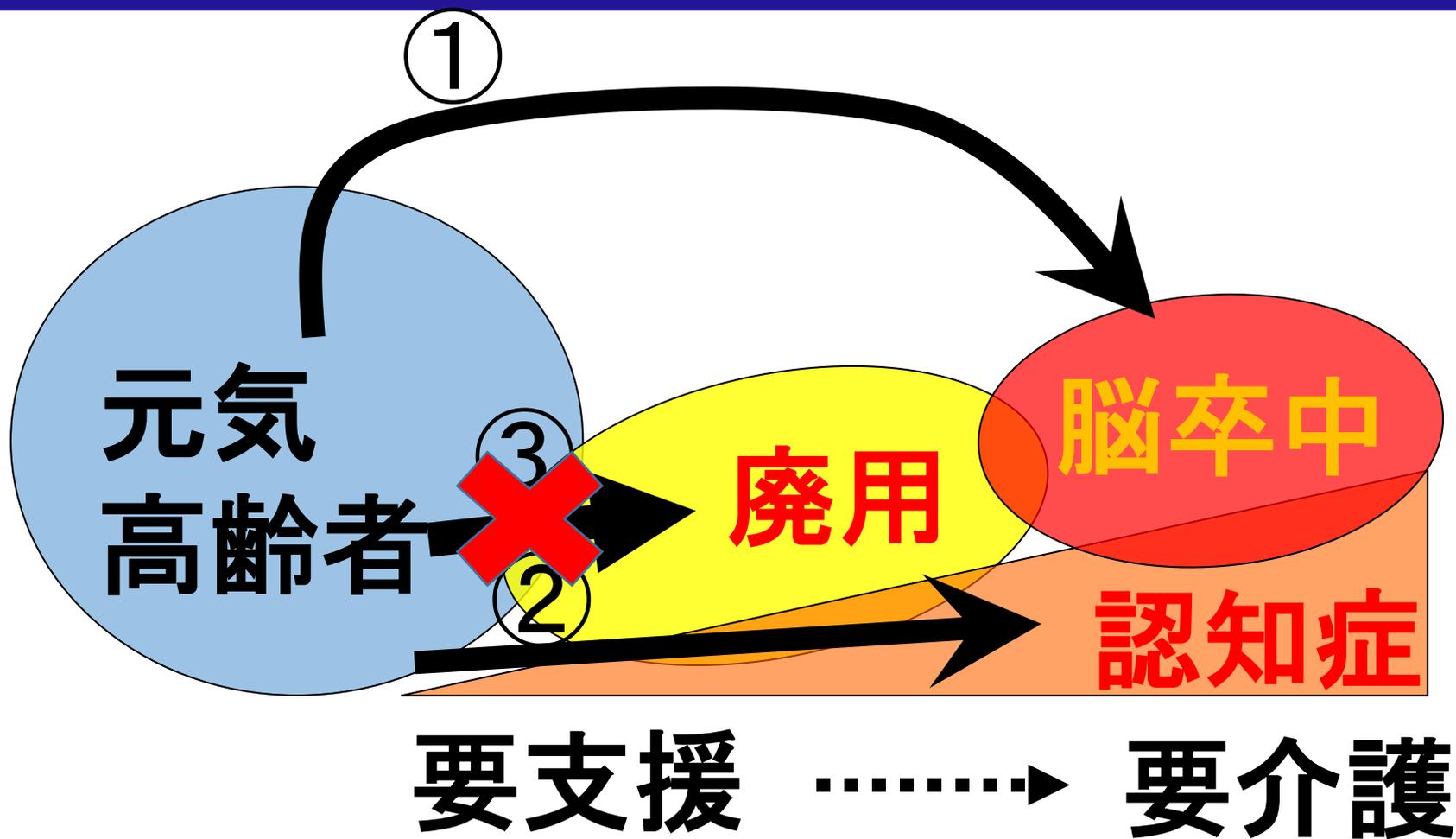
なぜ、どうやって
「いきいき百歳体操」が
できたのか

要援助状態の原因と考えられる疾患

	第1位	第2位	第3位
要支援	高血圧	関節症	骨粗鬆症
要介護1	高血圧	関節症	脳梗塞

主治医意見書より北九州市(2002)

介護予防の最大のターゲット



米国国立保健研究所・
老化医学研究所

50歳からの 健康エクササイズ

岩波書店 2001



なぜ高齢者に筋力トレーニングが必要なのか

- 加齢によると考えられていた病気や虚弱状態が筋量や筋力の低下に関係していることが分かってきた
- 高齢者がどの年齢においても筋量や筋力を維持し、回復させることができることが分かってきた

「90歳以上の廃用による虚
弱老人の多くが、かなり短
期間の簡単な運動で、筋
力を2倍以上にできる」

いきいき百歳応援講座 (2002年)

- 対象：67歳から96歳の20名

未認定・非該当8名、要支援
6名、要介護Ⅰ6名

- 期間：週2回 3ヶ月間

3ヶ月間の「いきいき百歳 応援講座」の効果

右膝伸展筋力の平均

6.8kg → 16.1kg

5m歩行時間の平均

10.6秒 → 6.0秒

「いきいき百歳応援講座」の効果

96歳女性



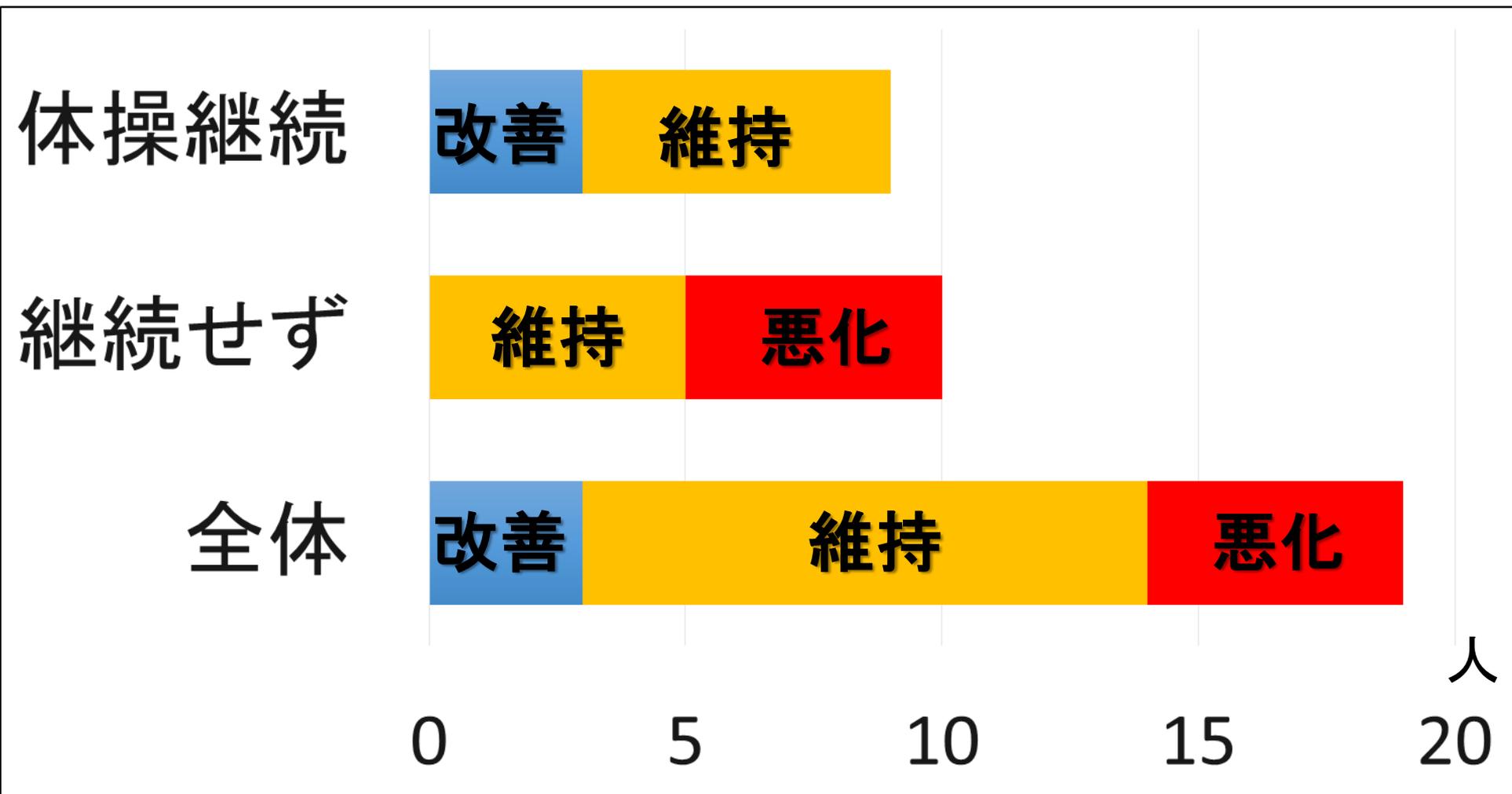
「いきいき百歳応援講座」の効果

96歳

3ヶ月後 97歳



応援講座参加者の1年後



**地域で体操を継続した者
は介護度が維持・改善**



**高齢者の身近な場所
に継続して参加できる
体操会場が必要**

いきいき百歳体操 の地域展開

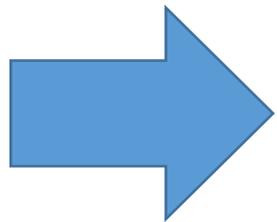
地域展開の方法

体操の効果、高齢者が
元気になれる方法があ
ることについて市民に
知ってもらおう

「住民主体」をモットーに、
行政からはお願いしない

支援の方法

- 体操のビデオ、重りの無料貸し出し
- 最初4回の技術支援



会場、椅子、テレビ、
ビデオデッキ、参加者は
住民が用意

□ 会場立ち上げの支援

会場、設備探し、参加者
集めを一緒に悩む

□ 継続の支援

3ヶ月、6ヶ月後、1年後に
体力測定

活動をサポートする 体制づくり

- ボランティア（いきいき百歳サポーター）の養成

これまでに928人

➤ サポーター・お世話役交流会の地区ごとの開催

➤ 年に1回体操参加者が一堂に会する「いきいき百歳大交流大会」の開催

住民の力で体操
が発展

◆ 体操会場の多様化

◆ 体操がかけがえのないものに

地域での体操の効果

週1回の住民主体の いきいき百歳体操での効果

杖がいらなくなった

84歳女性 5m歩行時間 7ヶ月後 5.8秒
7.9秒



週1回の住民主体の いきいき百歳体操での効果

歩幅が広がり歩行速度が大幅向上

89歳女性 5m歩行時間
13.5秒

7ヶ月後 7.6秒



体操を始めてからの変化

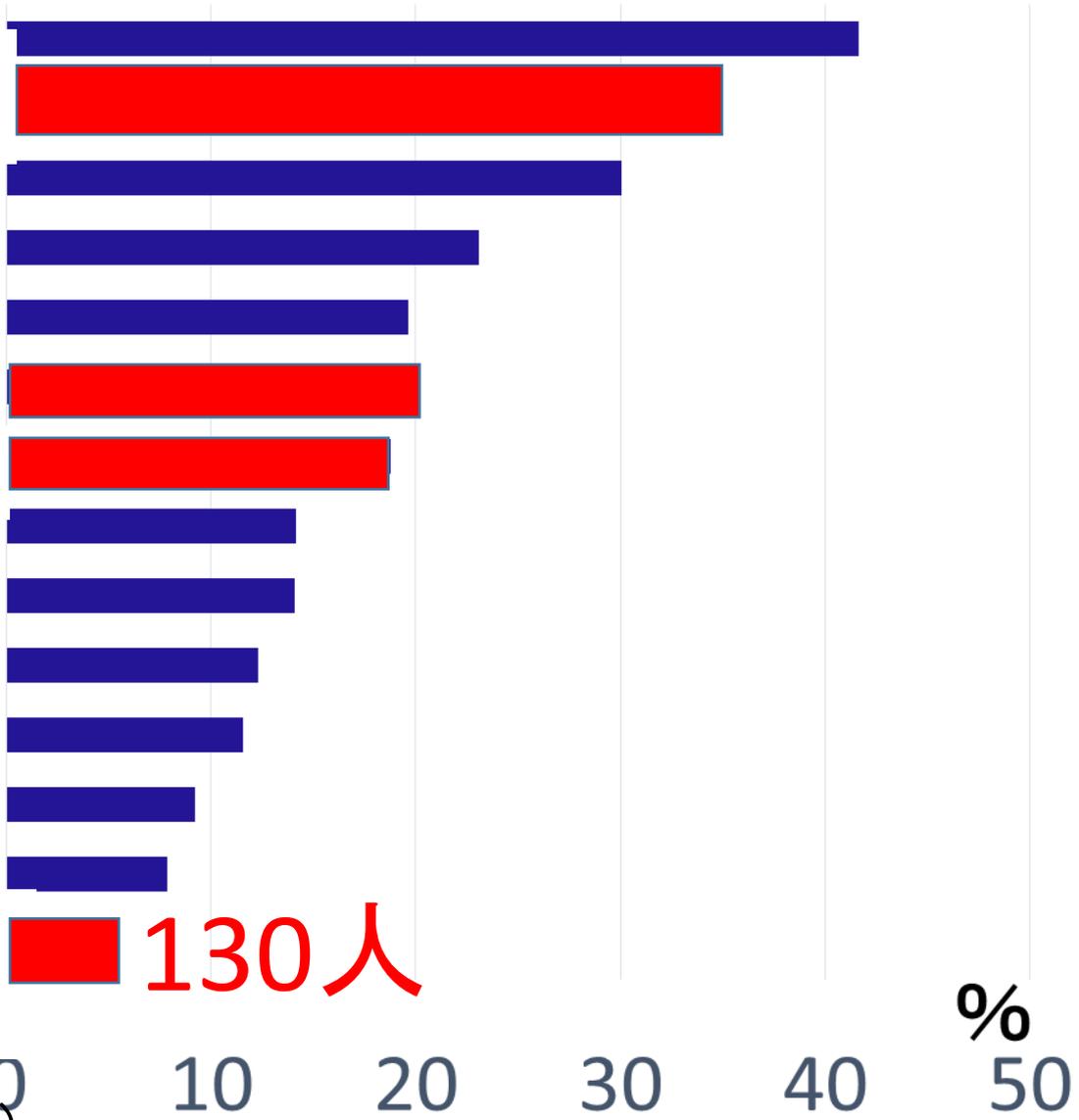
体力が**ついた**

気持ちが明るくなった
おしゃべりが楽しくなった
食事がおいしくなった

階段の上り下りが**楽**になった
腰痛や膝痛が**楽**になった

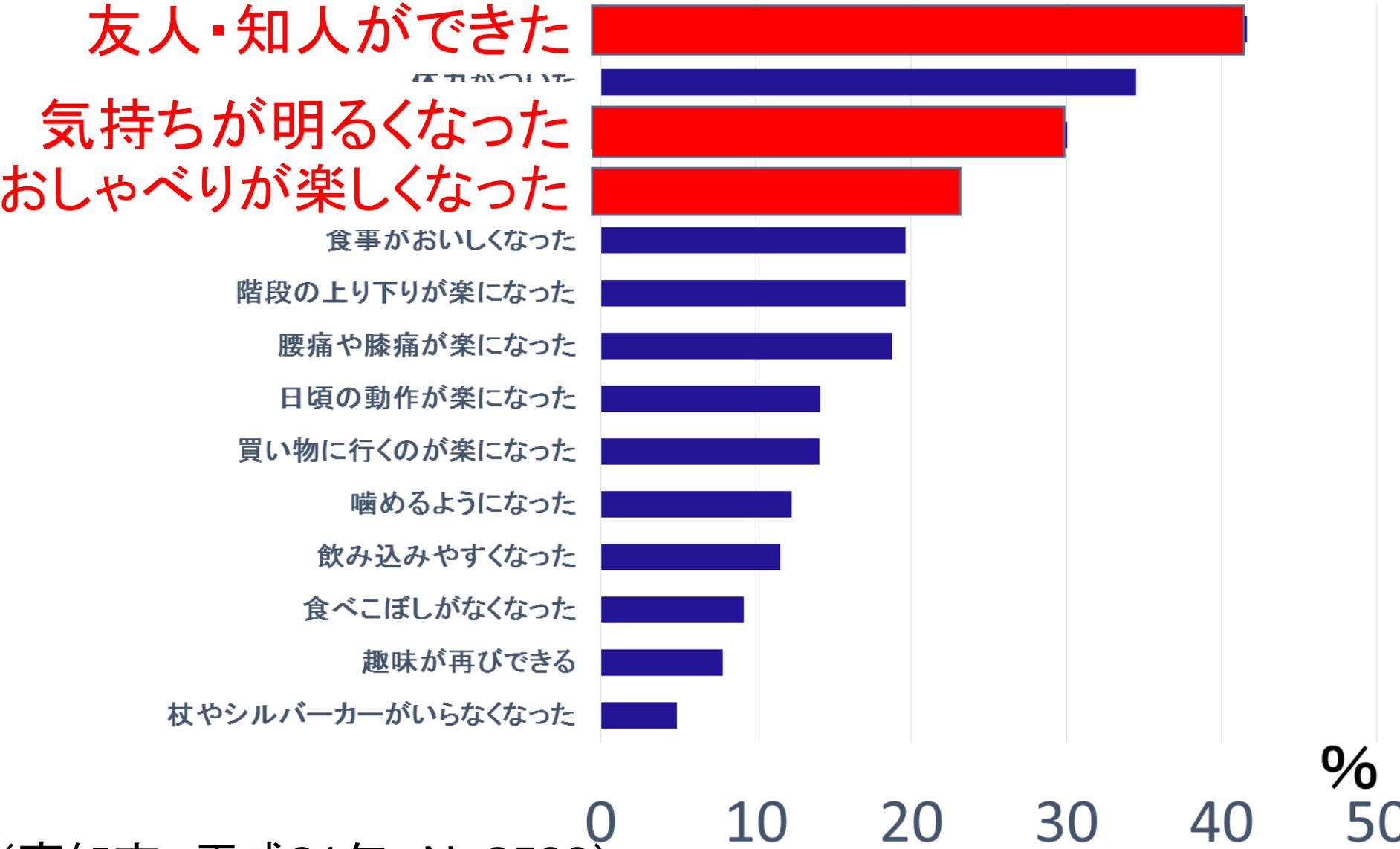
口頃の動作が**楽**になった
買い物に行くのが**楽**になった
噛めるようになった
飲み込みやすくなった
食べこぼしがなくなった
趣味が再びできる

杖やシルバーカーが**いらなくな**った



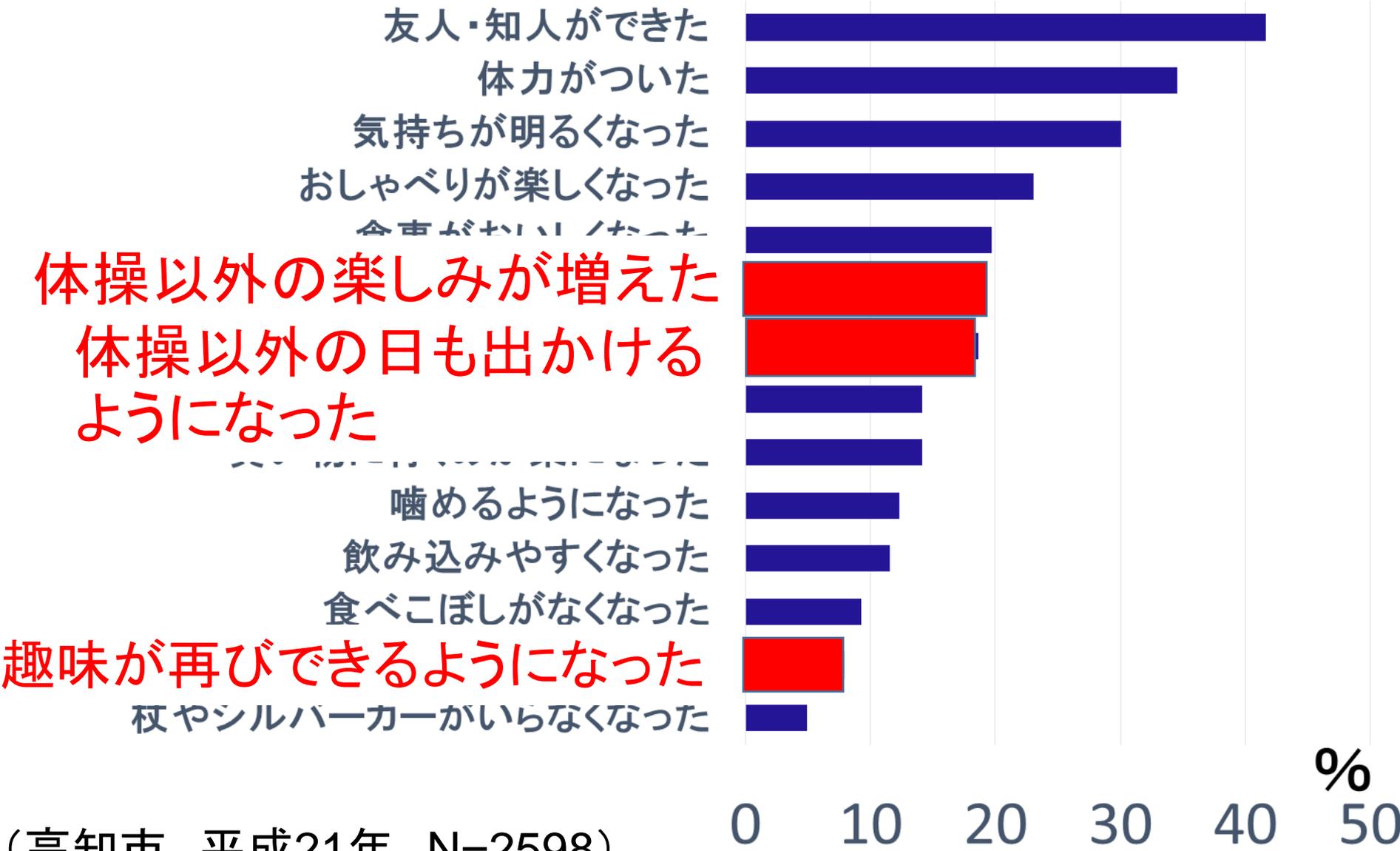
(高知市 平成21年 N=2598)

体操を始めてからの変化



(高知市 平成21年 N=2598)

体操を始めてからの変化



(高知市 平成21年 N=2598)

体操の広がりに

体操会場は320箇所

300箇所

200

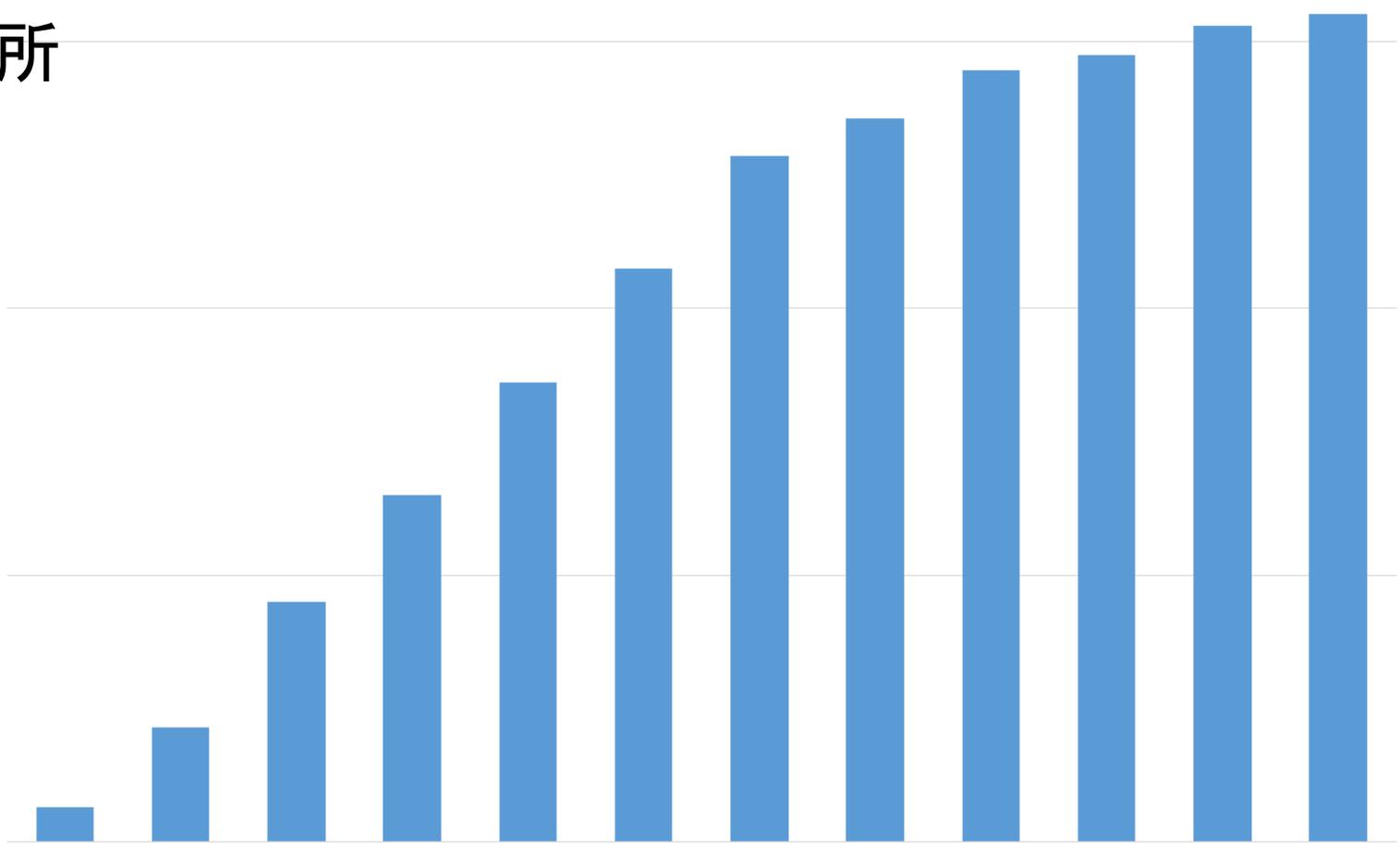
100

0

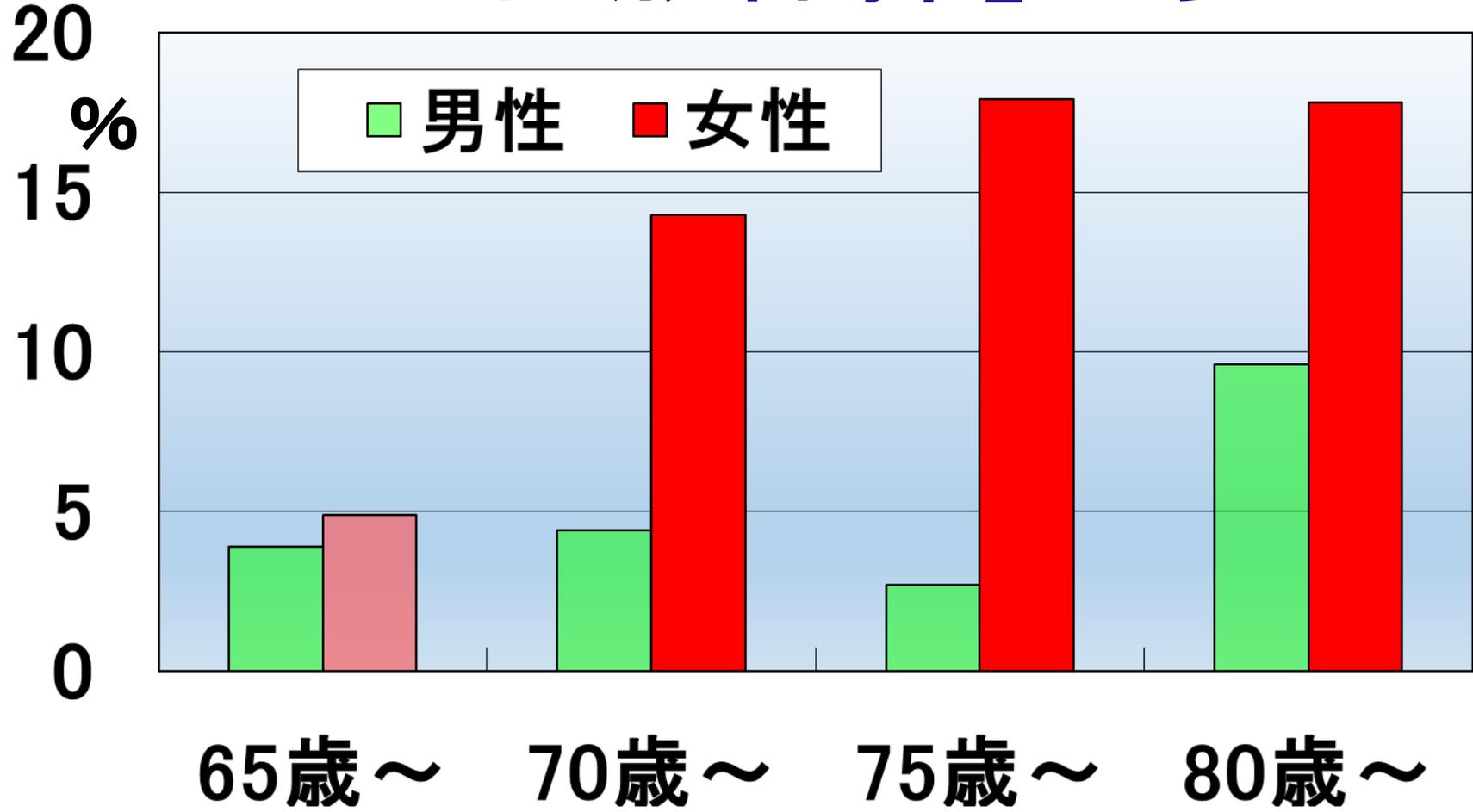
平成

15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26

年度末



70歳以上の女性の十数%が「いきいき百歳体操」に参加



(高齢者アンケート調査 介護保険非認定者 N=1148 平成23年高知市)

◆ 体操は県下、全国へ

県下市町村への普及

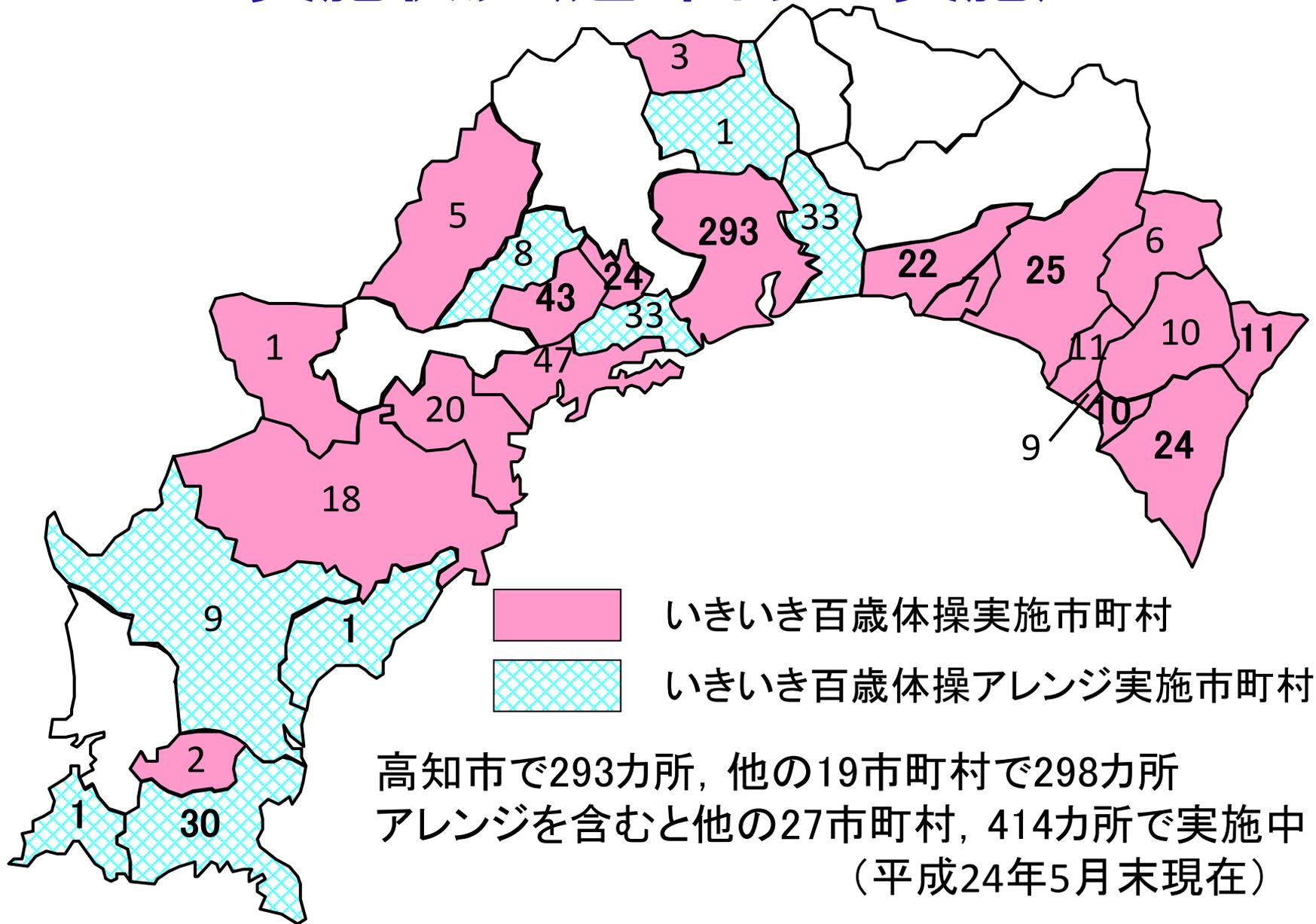
他市町村から高知市への指導依頼



高知県と協議

- 県が県下保健所対象に研修会を開催。
高知市は資料提供、講師として協力
- 各保健所が市町村対象に研修会を開催

高知県下でのいきいき百歳体操 実施状況(週1回以上実施)



高知市で293カ所，他の19市町村で298カ所
 アレンジを含むと他の27市町村，414カ所で開催中
 (平成24年5月末現在)

平成24年5月の実施状況

大阪市城東区45, 旭区20,
北区14, 東淀川区14,
平野区13, 西区11,
浪速区10, 鶴見区2, 島本町31

淡路市45
洲本市27
南あわじ市26

津山市169
総社市97, 玉野市12

西条市16

北九州市4
福岡市1
行橋市6

門川町10

高知市293,
他27市町村
414

東海市4

草津市64, 近江八幡市35,
栗東市29, 守山市17,
湖南市16, 竜王町8, 大津市3

静岡市50

滝川市17
恵庭市16
上砂川町9

下線の5市はアレンジしたものを実施

1体操会場当たりの高齢者人口

市町	人口	体操会場数	高齢化率	1体操会場当たり の高齢者人口
北海道滝川市	42,292	15	29.4	829
静岡県静岡市	719,188	178	25.9	1046
滋賀県栗東市	66,396	49	15.8	214
大阪府大東市	125,150	88	22.6	321
兵庫県淡路市	47,229	70	32.6	220
岡山県津山市	105,961	180	26.4	155
高知県田野町	2,881	11	37.2	97
高知県高知市	338,087	306	24.9	275

平成24年度介護報酬改定の効果検証及び調査研究に係る調査(平成25年度調査)
生活期リハビリテーションに関する実態調査報告書より

(厚生労働省ホームページより)

いきいき百歳体操はなぜ広がったのか

- 効果が実感できる体操の開発
- 「**住民主体**」をモットーに、市民の力を信じて待ったこと
- 徹底した効果の宣伝
年間数百回の健康教育
- 市民とともに悩んだこと
会場探し、テレビ、ビデオ、いす等の調達

体操がうまく広がらない事例

□住民を信じていることができない

- ◆ うちの住民は行政依存型で住民主体なんて無理
- ◆ 最初から住民主体は無理なので3ヶ月間講座を行った後自主化しようとしたけどうまくいかない

体操がうまく広がらない事例

□住民のニーズにマッチしない

- ◆ うちにはせっかく作ったご当地体操（虚弱な高齢者には難しい）があるのでそれを住民主体で広げたい
- ◆ 月1-2回行われているミニデイに体操を導入してもらおうと思ったが拒否された

なぜ**住民主体**でなければならぬのか

多くの高齢者が体操を継続し介護 予防につながるために

- 歩いて行ける範囲に会場がある
→行政主体では難しい(人、予算、
会場等)
- ずっと継続して行える
→行政主体では難しい(人、予
算)

多くの参加者が集まるために

- 住民はどこに虚弱高齢者がいるかよく知っている。
- 住民の口コミで参加者が増える。知り合いからの声かけ、効果を体感している人からの声かけは効果が大い。

体操が継続されるために

最初は効果を実感して来てくれてもいずれ飽きてくる。参加者の多くが継続しているのは

—一緒に体操する仲間がいるから

—体操に行けば体操以外の様々な楽しみごと(茶話会、食事会、歌、踊り、保育園児との交流等々)に参加できるから

ボランティアのモチベーションが維持されるのは

週1回の開催はボランティアにとっても大きな負担それでも続けるのは

- 身近な高齢者が元気になることで **やりがい**を感じる。
- 参加者から「ありがとう」と喜ばれ、**感謝**される。
- 一緒に体操して **自身も元気**になれる。

なぜ**地域**づくりにつながるのか

高齢者同士のつながりが強化される

- 住民同士の**情報交換**の場になる
- 高齢者が互いに知り合い、**支え合う**ようになる

高齢者に情報を伝える場として活用できる

既存の地区組織（町内会、老人クラブ、自主防災組織等）の
活性化につながる

地域の課題解決の場となる

終わり

ご静聴ありがとうございました