第2回都道府県介護予防担当者・ アドバイザー合同会議(H28.2.25)

資料2-4

## 地域づくりによる介護予防 笑顔ころがる ころばん体操

~平成26年度モデル事業終了後の進捗状況について~

いちき串木野市地域包括支援センター 中袴田 洋絵



# 愛がいっぱい Chikikushikino City



#### 「山が6文字 日本一の市

- 平成17年10月11日生まれ 10歳
- 面積 112.30平方キロメートル
- 東シナ海に面する吹上浜北端。年間平均気温 18度の温暖な気候。
- 1つの航路、2つのインターチェンジ、3つのJRの 駅がある。
- 好きな植物:サクラ(市花)、マツ(市木)
- 好きなもの: 共生協働のまちづくり、安心安全、 活力ある産業、快適な環境
- 好きな言葉:「人が輝き、文化の薫る、世界に 拓かれたまち」
- 嫌いな言葉:人口減少、景気低迷、税収減
- 特技:「食」を核にしたまちづくり 「食のまちづくり宣言」や「焼酎で乾杯条例」「薩 州串木野まぐろプロジェクト」まど他市にない取り 組みを官民共同で進めている。

#### いちき串木野市における高齢者の現状

総人口	65歳以上		75歳以上	
	人口	高齢化率	人口	高齢化率
29,379	9,830	33.5	5,254 人	17.9 %

平成27年12月末現在

#### 【当初計画】

H26モデル事業	H27	H28	H29~
1ヵ所	5か所	5か所	最終的に30カ所

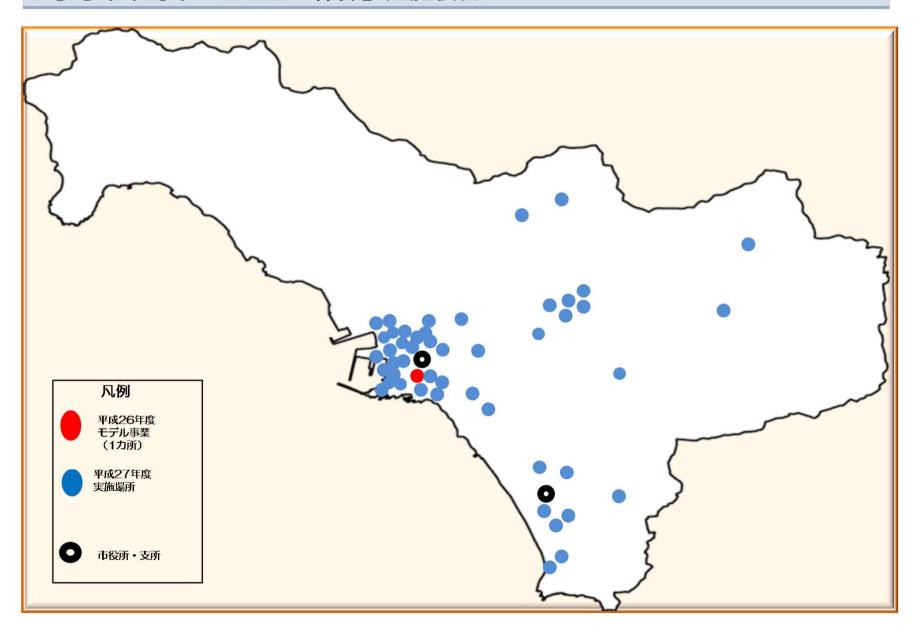


H28. 2月現在で

# 55/143公民館が 3月までに立ちあげ

「ころばん体操は、 よかよ~♪」 ほとんど住民の皆さんの 「ロコミ」で、 広まっています!!

#### いちき串木野市「ころばん体操」実施状況



# ころばん人口は? モデル1ヵ所36人

なんと!!
1200人徒

#### こんなに増えたのはなぜ?

- モテル事業を実施して、その効果を行政として実感
- ・説明会は土日、昼夜問わず出向く。
- ・手あげした公民館はすべて立ち上げる(行政の方針)
- ・ スタッフの確保、補正予算も組んだ (行政の覚悟)

通いの場の立ち上げ

他の住民へ口コミ

効果を住民が実感

交流もでき、1週間が待ち遠しくなる(継続へ)

津山方式が 根付き 好循環に!

## 担当者として・・・



安本ADの熱意

住民の力を 信じよう!

公民館という最小 単位に出向く 毎日現場へ。住民との触れ合い

ー住民としても 地域に愛着 保健師としての原点

#### 県のバックアップ体制

- トップセミナー開催
- 事業の進捗管理
- 現地支援内容の検討、助言
- アドバイザーとの連絡調整
- 各種報告書作成における助言
- 全体研修会、戦略策定会議の実施
- かごしま地域づくり介護予防推進 支援事業体制整備と、推進支援委員 会の開催

県全体としての 推進体制





#### 住民の皆さんが運動の先生!!



6回目以降は自 分たちで運営し ます!

前に出る講師役は交代でしています。





歌詞カード の張り替え も、自分た ちでやっ ます!

CDラジカセの 操作も!

#### いろんなアイデアも生 きれます!



毎週公民館で集う ので、長年こわれて いた扇風機の修理 もしました。



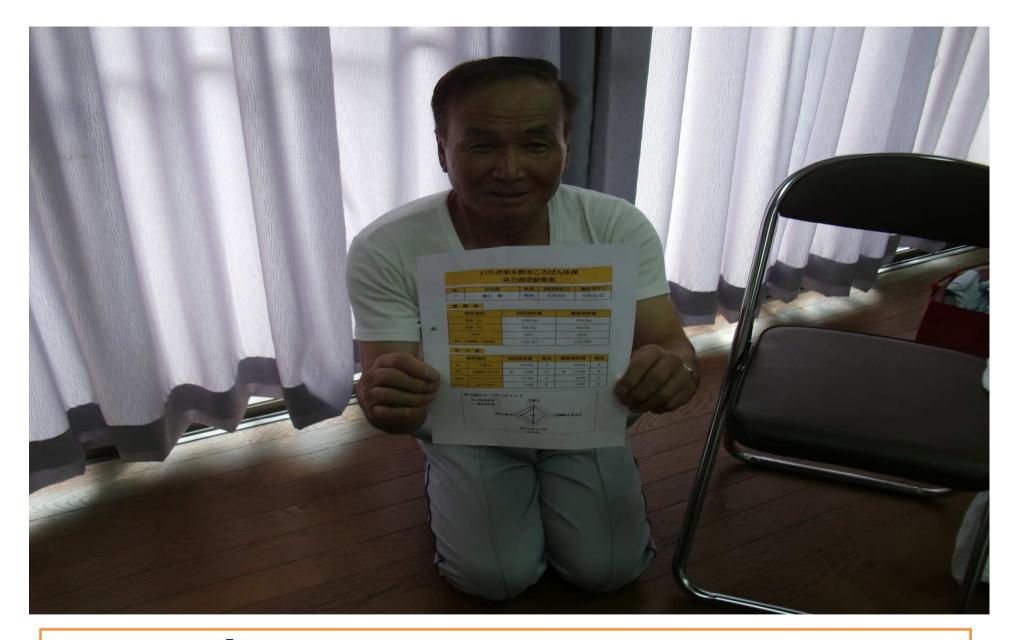




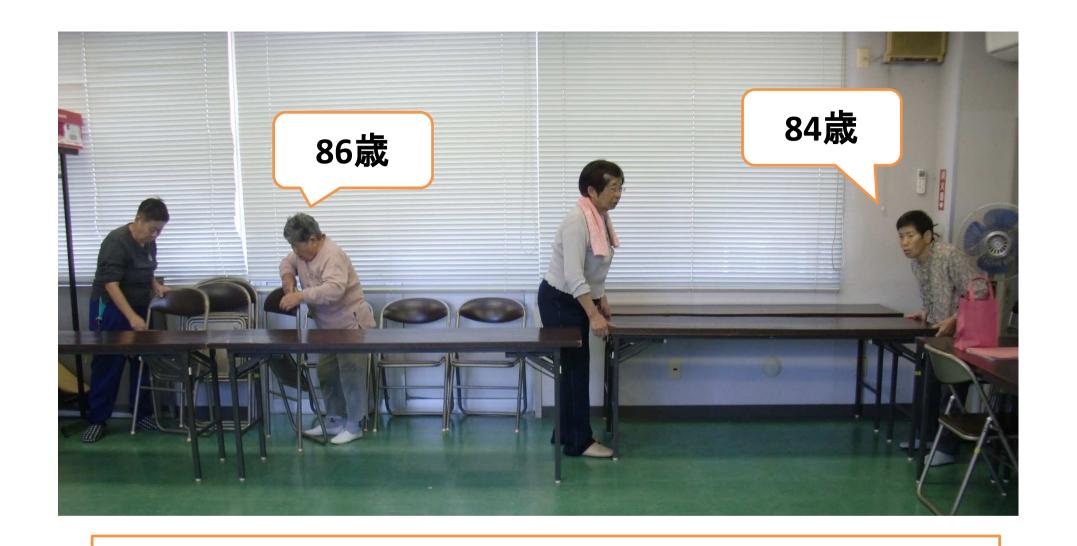
## 住民さんの手作りです!!

## 三姉妹で頑張ってます!!





正座ができるようになりました!!
3か月目の体力測定も改善しました。



参加者全員でお当番を決めて、 準備や後片付けも当番でしています。



#### 体操後の お茶会の風景

男性陣も会話が弾みます!





毎週、 おご(会うように)なったなあー

今までは、1年に1度会うばっか いじゃったどなー

#### 体操だけではない、ふれあい、支え合いの声

- 顔見知りの人が増えて、挨拶をするようになった。
- 一人暮らしの方は、家まで誘いにいっています。
- 連絡もなくお休みされたら、帰りに寄ったりして、見守りにもなります。
- ・ ころばん体操の1週間が待ち遠しい。
- お互いが気にかけたり、相談したりしています。
- ・ 週1回顔を合わすことで、会話が弾みます。
- 台風の後もみんなで顔をあわせて、情報交換できました。
- 「またいかんなら」と胸がワクワクする。
- ・とにかく気持ちが変わった。朝目が覚めると「幸せ」だと思う。皆さんと過ごせることに感謝。(91歳)



### お世話役さん研修会グループワーク 「うちのころばん自慢」

体操のポイントを書い たマニュアルを自分た ちで作成しました! DVDを作成しました! 準備運動、整理運動は、 曲を流しながらやって います。 足腰の悪い方は車で送迎したり、日にちを忘れがちな方は、当日電話を入れています。

体操前後に、脳トレやレ クレーションをしています。

ころばん体操の後、みん なで30分ウォーキング をしています。



「毎回楽しみにして いる」という声を聴 くと、頑張れます。

- ・月に2回、ころばん体操後にお茶会をしています。
- ·10回目お茶会、20回目 お茶会をしました。

参加者全員で、世話役(当番) をしています。



#### 運動の復習も行いました!

#### 元気いきいきフェスタ「ころばん自慢大会」



ころばん体操で元 気になって、医療 費を下げよう!

寝たきりにならないようにしよう! みんなで、介護給付費も下げよう!

### 地域リハビリテーション活動 コアメンバー会議

- 「ころばん体操」への参加
- 資源調査、活動調査

広域リハセンターから指導・助言を受け、 市独自で活動を開始しました!

• いちき串木野市リハビリテーション資源マップ作成

月1回の開催

現在まで6回開催



ころばん体操が5 年、10年継続する ために、リハ職が できることは何か。

#### 地域リハ職によるころばん体操開始!





#### ケアマネ研修会 52名参加

H28.2.12

# いちき串木野市介護支援専門員協議会 (ケアマネ協議会)

- 勉強会にて、「ころばん体操説明会」実施。
- 研修会にて、「ころばん体操」実技講習
  - ・ケアプランにぜひ!
  - ・インフォーマルなサービスへ。
  - ・ころばん体操の場にも顔を出してください。

・介護保険のサービスを利用しながら、ころばん体操に参加することで、地域に居場所ができます!卒業の受け皿としても!!

・地域のお世話役さん方にも、元 気な人はもちろん、支援の必要な 方も一緒になって参加できる居場 所となるのがころばん体操ですと 伝えています!



サービス利用者さんの Aさんの姿と、地域の居 場所の中でのAさんの姿 は、違うかもしれません。

#### 事業を通じて感じている課題

- ・体力測定結果の蓄積と評価の出し方
- ・主観的健康観などのアンケート結果集計
- ・医療費や介護度などの比較
- ・生活支援体制整備としての 位置づけ(生活支援サービス)
- •通所型サービスBへの展開
- -5年、10年への継続に向けて

ころばん体操の効果をどんな方法で・・・

今後の継続、展開をどうしたら・・・

#### 地域包括ケアシステム

病気にな 一声だったら 居場所 生き場所 く付き高齢者 •急性期病心 その人うしさ 暮らし 取組み 生活支援 き思で暮らすために まちづくり協議会・婦人会 活き場所 民生委員・ボランティア 役割·出番 **以未務や地域に**のつっ コーディネートを行います

#### 島平上 「**5レン**ジャー」の想い

これから先もずっと 島平上のみんなと暮 らしたいよねー



「島平上ハウス」と かできたら最高だ よね(笑)。

ころばん体操で、地域への温かい想いが 広まっています