

# 佐々町といきいき百歳体操との出逢い ～本物の住民主体へ～

佐々町役場 住民福祉課  
地域包括支援センター  
保健師 江田

# 佐々町概要 (H27年9月末)

## 介護保険被保険者数

町全体人口	13,804 人
町内世帯数	5,664世帯
65～74歳人口	1,836 人
75歳人口	1,667 人
高齢者合計	3,503 人
高齢化率	25.0 %
一人暮らし世帯	542 世帯
高齢者のみ世帯	553 世帯

} 全世帯数の  
19.5%

## 地域包括支援センター職員配置

職種	人数	業務内容
保健師	2	地域支援事業
看護師	1	
介護福祉士	1	
主任介護支援専門員	3	介護予防支援
介護支援専門員	2	
介護認定調査員	2	介護認定調査
計	11	

## 介護認定状況(第一号被保険者)

	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	計
認定者数	56	39	119	67	59	80	70	490
割合 (%)	11.4	8.0	24.3	13.7	12.0	16.3	14.3	100



## 高齢者支援から始まった地域づくりへのあゆみ

### H18年 地域包括支援センター設立

まじめに国のとおり取り組んだ4年間・・・

なんの結果も出ず、保険料は増え、認定率は上がっていくばかり。

### H22年 佐々町独自で佐々町のこれからの事を考えて歩もう！

(独自の高齢化施策をしていた和光市が刺激に)

現状分析(介護保険サービスの手前で何をすべきなのか)・ビジョンの明確化

⇒関係者・関係機関へとことん伝えていった。

### H24年 新たなものとの感覚はなく 介護予防・日常生活支援総合事業をスタート

(要支援1・2対象者が給付とともに地域支援事業を使える／地域支援事業に地域力を入れ込む)

○訪問型生活支援サービスを新設

### H27年 新たなものとの感覚はなく 新しい総合事業をスタート

(要支援1・2対象者に通所介護・訪問介護が使えなくなる、ちょっと痛いけど地域の中で受け皿をもっと開発していかなければ。)

**確信** それが地域の力となり住民の自信に変わっていく！自分たちの地域づくりへ

○これまでの通いの場(介護予防)の体制整理／これまでの生活支援サービスの体制整理

○ポイント制の整備(地域住民の参加促進)

○生活支援・介護予防の体制整備におけるコーディネーター機能の強化

○協議体設置(住民・民間等とともに協働した資源開発)

## 佐々町の地域支援事業における今後の方向性

住み慣れた地域で過ごして頂くために、必要な人には必要なだけの介護サービスを十分に利用してもらいたい

佐々町住民の保険料が必要な人に適切に使われているか、現在のサービスは権利尊重だけのサービス支援になっていないか

介護保険法第4条 国民の努力及び義務の再確認

「できない事の支援」ではなく「できている事の継続や改善可能な部分の支援」へのこだわり

多様化する高齢者ニーズに介護保険制度だけでは対応できない、

自立となったのちも不安なく在宅で過ごせるための地域支援体制の整備が必要



### 給付の適正な利用

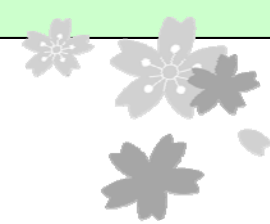
- \* 認定率を2015年までに国平均レベルに近づける(軽度者数減を指標に!)  
= 自立した高齢者割合の増加
  - \* 要介護2~5の施設・居住系サービス利用者割合の減を目指す  
= 在宅生活者割合の増加
1. 介護認定新規申請事前点検の徹底(介護保険制度・地域支援事業の説明)
  2. 認定者でサービス利用のない方への訪問活動
  3. 『地域ケア会議』における自立支援型ケアマネジメント支援と給付適正化事業を実施(毎週1回)
    - 生活行為評価導入
    - 介護サービス利用に関して廃用症候群・認知症の予防・改善に重点を置く

### 介護予防を含む地域支援体制の確立

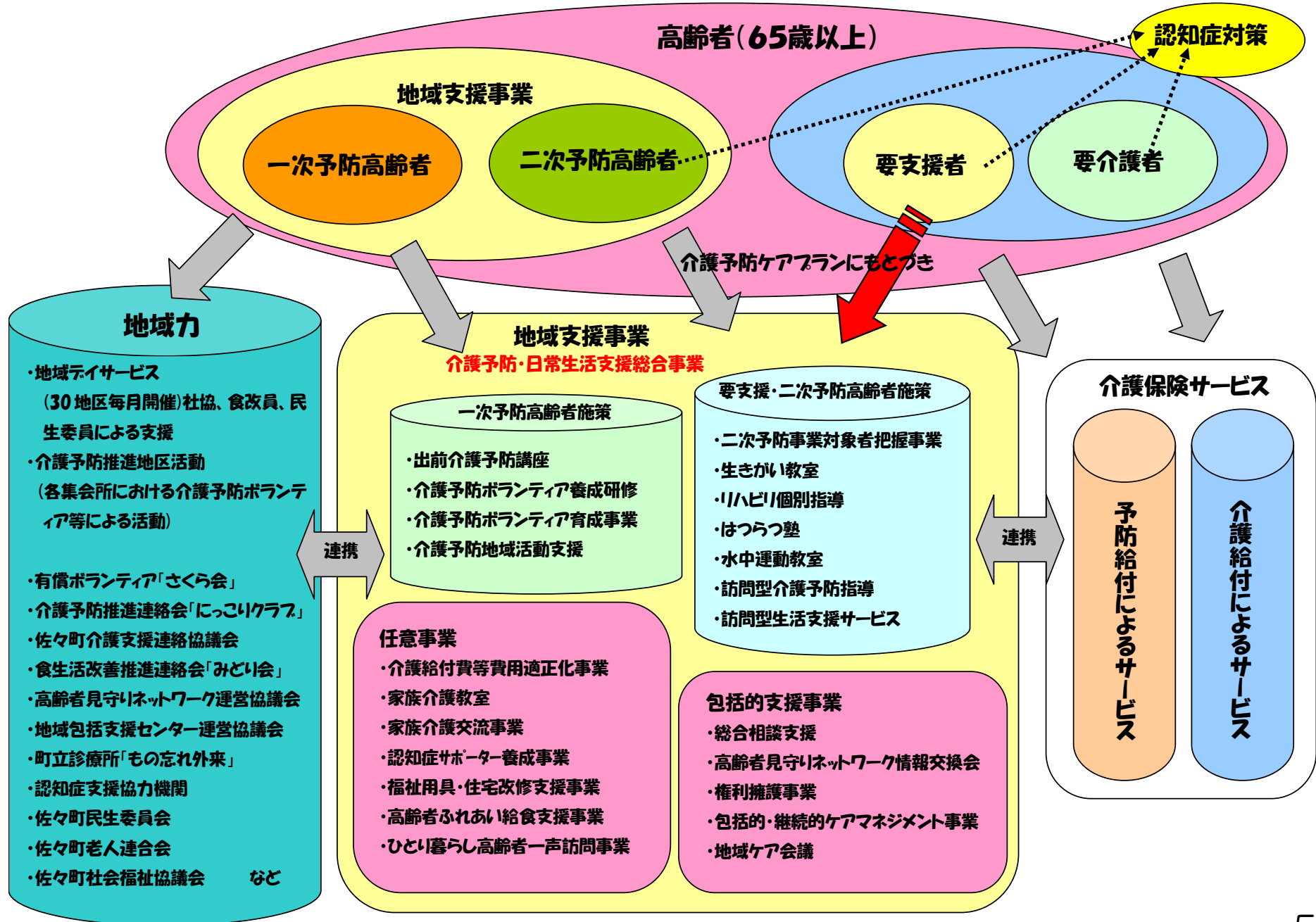
- \* 75歳以前からの介護予防(身体機能維持・認知症予防・閉じこもり予防等)が重要
  - 佐々町の介護保険制度の現状とビジョンを伝える出前講座
  - 地区集会所を活用した介護予防活動の推進・介護予防ボランティア育成
  - 団塊の世代を対象とした『地域デビュー講座(仮称)』
  - 総合福祉センターを活用した介護予防事業のメニューの拡大
- \* インフォーマルサービスの確立・推進
  - 「こんな支援があれば、まだ在宅ひとり暮らし大丈夫!」というような支援体制の確立(傾聴・家事支援・中学生登校時ゴミ出しなど)
- \* 認知症になっても安心して過ごせる地域づくり
  - 認知症サポーター養成、全町内会へ
  - 町立診療所(神経内科)と密接な連携を図る

### 【将来のビジョン】

「住み慣れた地域でいつまでも暮らしたい」そんな願いを叶える、  
地域で支えることによって安心して過ごせるまち、佐々町を目指します!



佐々町の高齢者を支える地域支援体制図



# 生きがい教室

《目 的》 介護予防を目的とした生活機能向上プログラムを実施し、住み慣れた地域でその人らしく、いきいきと過ごされることを支援します。

《対象者》 積極的な介護予防が必要と思われる  
佐々町在住の高齢者

《内 容》 週1回 《参加費》 200円

◎午前中は集団活動・午後は個別活動を取り入れています。

【教室のテーマ】 自主性が活き、個性豊かに楽しめる空間



時 間	スケジュール
9:00~10:00	巡回バス出発 (交通移動困難な方のみ)
10:00~12:00	介護予防教室 ① 運動・講話 ② 脳レク・口腔体操
12:00~13:00	昼食・入浴
13:00~15:00	選択メニュー (手作業・リハビリ・カラオケ・ 囲碁将棋・習字 など)
15:00~16:00	巡回バス出発 (交通移動困難な方のみ)



# 運動個別教室

佐々町健康相談センター「リハビリ室」において、積極的な介護予防が必要な方を対象に、運動指導士による個別指導を実施します。

【目的】運動機能を主体とした日常生活動作の自立を図る。  
個別指導終了後もリハビリ室利用による自主的な介護予防活動ができる。



毎週水曜日 13:30~15:30

(1クール6ヶ月)

おおむね65歳以上の町内在住の方

本人負担 1回200円

# はつらつ塾

さまざまなメニューと短い時間で参加しやすい、  
介護予防を主にした高齢者の趣味活動の場です。

場 所： 佐々町福祉センター

参加費： 1回100円

	月曜日			水曜日	
10:00～ 12:00	いきいき サロン	3B体操 クラブ	おとこ料理 クラブ		
13:00～ 15:00	手作業 クラブ			カラオケ クラブ	個別運動 クラブ





# おとこ料理クラブ

料理って、とっても頭を使います！メニュー決定、材料調達、火加減、味加減などなど  
そして、みんなと会話しながらの会食

男同士だからいい！ひとつずつ体験して「はつらつ・元気！」を目指します。



毎週月曜日 10:00～13:00  
場 所:健康相談センター・調理室  
参加費:1回100円  
食材費:1回200円程度(実費精算)





# カントリークラブ

## ～土に集い、土に戯れ、仲間とふれあう～

農作業をとおして、運動機能低下・認知症・閉じこもり等の  
介護予防を図るとともに、農作物を生産販売することにより  
高齢者が地域交流しイキイキと活動できる場

適切な時間

参加費：一回につき100円

毎週火・金曜日 9:00～11:00

時間は季節により

自然のパワーでみんないっしょに、はつらつ元気を目指しましょう。  
作業をとおして、脳と体と心を使います！

## 住民と行政がいっしょに取り組む介護予防

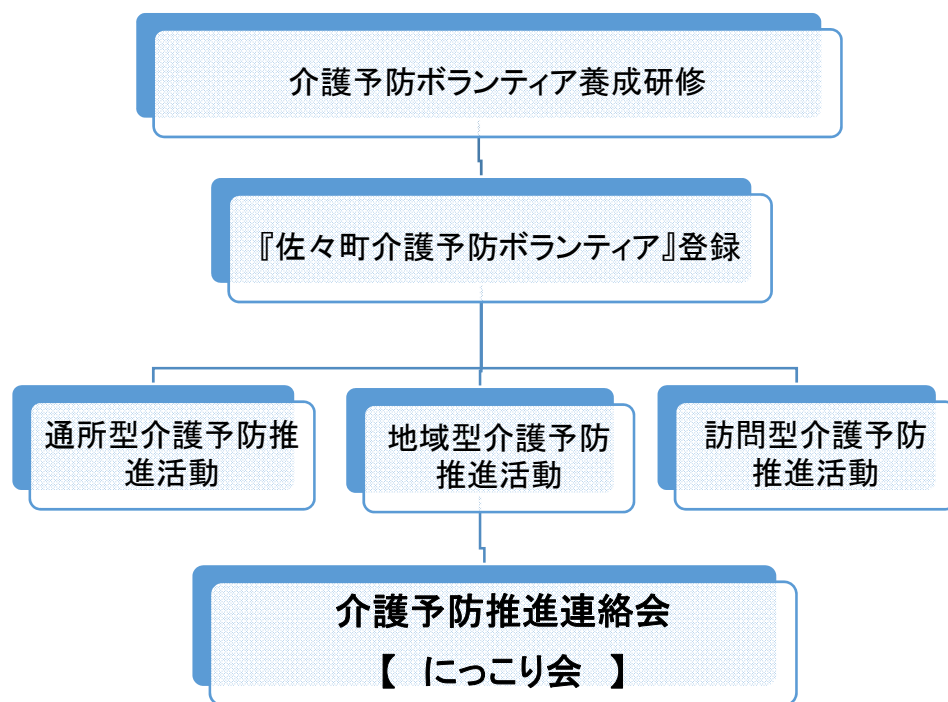
- 住民が介護予防について学び、地域の中で伝え続けていくことで、介護予防の推進、併せて地域で支え合う地域力の再生につながる。
- 住民と行政がひとつになって「自ら介護予防に取り組み、みんなで支え合う佐々町！」を目指す。

### 【介護予防の取組の変遷】

- H18年度に地域包括支援センターを設置して以来、住民に介護予防の取り組みをはたらきかけたが、これといった動きにつながらないまま2年が経過。その間に合併問題が浮上。地域サロンは全地区で月1回程度、開催されていたものの、いずれも職員のお膳立てで運営されていたため、合併により職員が手をかけられなくなると、自然消滅する恐れがあった。
- そこで、住民の主体的な取り組みを育てるために、H20年度から「介護予防ボランティア養成講座」をスタートし、地域サロン参加者が職員の指導がなくてもできる介護予防の方法を学んでもらった。
- 現在6年目に入り、地域包括支援センター・健康センター・社会福祉協議会の3者が協働して、団塊世代を対象として「地域デビュー講座」と命名し、継続している。
- 平成20年に、H20年度の養成講座修了生による「地域型介護予防推進活動」がスタート。当初は8か所で、自主的な集まりが立ち上がり、現在は、14地区まで増えている。今後、全町内会（30地区）開催を目標に展開中。
- 上記の活動のほかに、養成講座修了者は、「通所型介護予防推進活動」として、要支援・二次予防高齢者の介護予防事業でも活躍している。
- また、通所だけでなく、「訪問型介護予防推進活動」として、要支援・二次予防高齢者向けの生活支援サービスにも活動の幅を広げている。



# 佐々町介護予防ボランティア組織図



## 【佐々町介護予防ボランティア登録】

介護予防ボランティア養成講座修了生に対し、登録希望の有無・活動場の確認。希望者のみ登録。登録者には、活動場の提供・支援や、連絡会・研修会案内をおこなう。

## 【地域型介護予防推進活動】

地元地区集会所において自主的な介護予防活動を展開。地域内に声かけ・参加呼びかけ、教室メニューの検討・教室運営を実施。

## 【通所型介護予防推進活動】

福祉センター2階で開催する「生きがい教室」「はつらつ塾」において、スタッフとともに介護予防活動を実施。

## 【訪問型介護予防推進活動】

要支援・二次予防高齢者のうち、生活行為になんらかの介助を要する方に対し、訪問により生活行為の自立支援に向けての生活支援サービスを実施。  
(いっしょに掃除を行う・いっしょに調理を行う・いっしょに買い物を行う・いっしょに洗濯を行う・などの日常生活支援)

## 【介護予防推進連絡会】

毎月1回定例開催。ボランティアの情報交換や、学習・振りがえりの場。





### 【専門職の関与の仕方】

- 養成講座で佐々町の現状・方向性を皆で明確にし、共有した。現状を理解し、期待され役割を持てば、自分たちの行動へと変わっていった。
- 養成講座後の育成として「介護予防推進連絡会」を月1回開催。情報交換および介護予防に関する知識の習得の場の設定。ボランティアのモチベーションの維持につなげている。
- 「介護予防推進連絡会」では、介護予防ボランティアのみではなく、介護予防事業担当者や地域サロン担当者も参加する。佐々町における介護予防の方向性の統一化および個々のケースの切れ目ないケアの実現を図っている。
- 佐々町全体の介護予防への取り組みの方向性がぶれないよう、定期的に住民や各関係団体へ、ビジョンを確認し、成果を報告している。

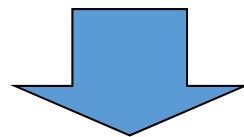
## 介護予防ボランティアによる地域活動の利点

### 【ボランティア活動内容】

1. 地域内に声かけ・参加呼びかけ
2. 教室メニューの検討・教室運営
3. 地域包括センターへ活動内容の報告

### 【行政スタッフ支援内容】

1. 教室初回時、開催目的・介護予防について説明
2. 数回、教室の状況により運動指導・ボランティア支援実施
3. 体力測定・アンケート集計
4. ボランティアと連絡調整  
教室の開催状況確認・相談支援



### 【教室の効果について】

1. 地域の実情に合わせた教室の展開ができる
2. 教室後のフォローがしやすいので継続参加や見守り体制につながる
3. 最寄り会場で実施されることにより参加しやすい
4. 転入者の地域参加のきっかけとなり、地域内交流の場となっている
5. 教室が開催されることで地域内で介護予防活動の理解が深まる

## 介護予防ボランティア地域活動集計表

地区名	開始月	H20年度			H21年度			H22年度			H23年度			H24年度		
		実施回数	参加実人数	参加延人数	実施回数	参加実人数	参加延人数	実施回数	参加実人数	参加延人数	実施回数	参加実人数	参加延人数	実施回数	参加実人数	参加延人数
芳ノ浦	H20. 7月	21回	18人	199人	10回	11人	74人	6回	10人	40人	12回	18人	99人	10回	17人	109人
新町	H20. 8月	10回	29人	123人	18回	22人	181人	23回	24人	340人	19回	26人	307人	22回	29人	336人
松瀬	H20. 9月	11回	12人	114人	22回	12人	224人	21回	17人	217人	20回	16人	251人	22回	15人	229人
浜迎	H20. 10月	6回	16人	92人	9回	18人	118人	11回	24人	142人	12回	22人	170人	12回	21人	164人
栗林	H20. 10月	11回	18人	96人	19回	22人	126人	8回	13人	94人	8回	17人	84人	9回	14人	105人
北	H20. 11月	7回	22人	49人	21回	11人	126人	10回	11人	64人	18回	10人	128人	16回	14人	108人
神田	H20. 12月	4回	18人	68人	12回	12人	96人	8回	14人	83人						
東町	H20. 11月	15回	17人	195人	34回	13人	322人	35回	12人	256人	30回	14人	258人	23回	18人	225人
志方	H21. 4月				46回	11人	262人	66回	9人	327人	75回	9人	311人	86回	15人	424人
口石	H22. 5月							8回	43人	174人	7回	29人	148人	8回	29人	164人
土手迎	H22. 5月							6回	31人	121人	9回	28人	182人	6回	26人	101人
里	H23. 5月										2回	15人	20人	36回	28人	648人
野寄	H23. 8月										7回	10人	53人	9回	10人	77人
里山	H24. 3月										1回	13人	13人	12回	18人	158人
若佐	H24. 5月													10回	7人	49人
計		85回	150人	936人	191回	132人	1,529人	202回	208人	1,858人	220回	227人	2,024人	281回	261人	2,897人

## 地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業②

### 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



H27年度 広域アドバイザーの依頼を受け、あわてて「いきいき百歳体操」に向き合う。  
ホントのはじめての出逢いはH18年… これだ！と確信

上司を説得し、H27年7月から3か所モデル地区実施。2か月後評価を議会報告し、9月補正にて錘を購入。以後、各地区に展開を進めている。

現在、実施地区10か所 / 参加者 約250名 (H30年度までに全地区展開予定)



## 【これまでの通いの場における問題点と課題】

○新規立ち上げ地区の低迷。6年間で半分の地区で立ち上がったがリーダー的存在がいないと厳しい状況。

○今のリーダー的ボランティアの力量にかかった活動内容の展開。リーダーが活動できなくなった時の継続への不安。リーダーの負担は明らかなもの。それを見て、よし！しようと思う人は・・・。

○女性のリーダーからの立ち上がりほとんどで、その後の男性の参加が難しい。

○まずは集うことを重点にはじめたので、取り組み内容・回数は様々。特に身体機能的に介護予防の効果があるかどうか不明。

○盛り上がりとともに、ある一定のレベルの者が満足する内容になっていく傾向。

○世代が変わっても、事業担当者が変わってもこの展開は続けていけるのか・・・

## 【いきいき百歳体操を取り入れて、見えてきた効果】

○リードする人がいないからと立ち上がりに苦慮していた地区からの立ち上がり。誰かが先生になる必要のないことにみんなが安心。

○今までリーダーの負担が大きかった地区が、この機会に「毎週、やりたいならみんなでやろう！」と体制を新たにできた。参加者が受け身的から自主的に変わった。

○今回、町内会長をはじめ、男性への説明を中心に進めると、男性が主になって新たなスタートをきることができた。男性が納得しやすいエビデンスや取組み内容の魅力！

○虚弱な方が参加できるようになり、その方々の頑張る姿が支え合いの輪を広げている。

○町の介護予防教室で取り組んだところ、効果を感じた要支援者が地元でもしたいとの声をあげ、その周りに協力支援が整い新たな地区が立ち上がった。

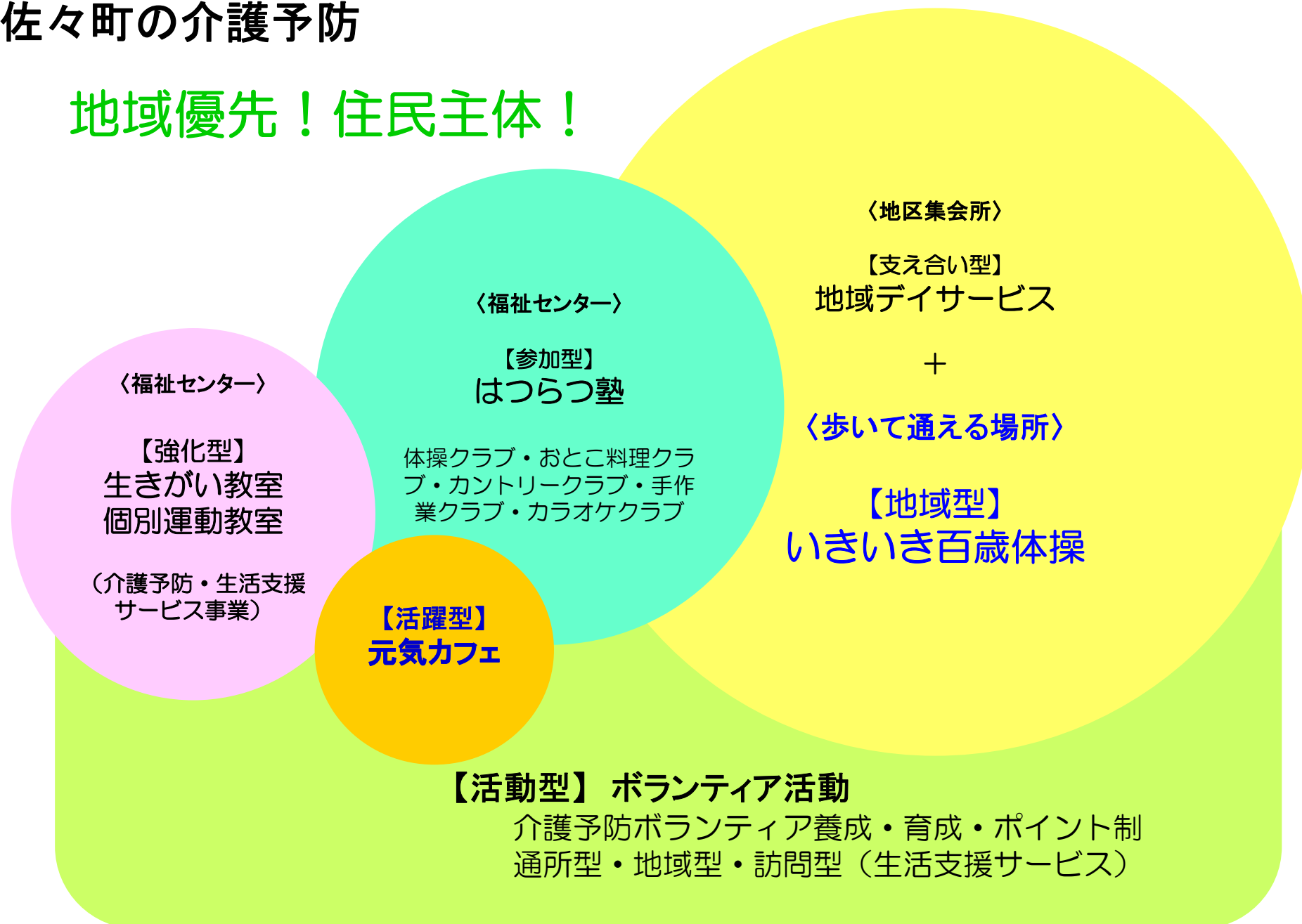
○あちこちから、新たなキーパーソンが続々でてきた。今まで、めぼしい人を見つけていたような・  
・・

○地域を知ったセラピストのいきいきした顔！帰す在宅のイメージがつく。地域ケア会議での発言も変わってきた。やはり、**地域・住民の姿が、地域づくりの師匠！**

○町の介護予防教室で見られるような、凛とした高齢者のお姿が、地域の通いの場でも見られるようになった。⇒ 介護予防教室の参加によってフォローしていた人が、地域の通いの場でフォローできること、**要支援者の受け皿的位置づけになることを実感する。**等々

# 佐々町の介護予防

## 地域優先！住民主体！



## 高齢者見守りネットワーク情報交換会（H23年～）

町内会長会・民生児童委員協議会や老人クラブ連合会・福祉協力委員等と連携を図り、高齢者支援に関する情報交換会を定例（各地区年1回）で行い、日頃の支援体制の強化を図る。

個の支援 ⇒ 地域づくり

地域づくりのきっかけの場



愛犬ももが..

ありや、こないだ見かけたばい！



# 地区割り担当制の導入(H25年～)

地域住民のやる気に十分に responding していくために！

5人の職員で32か所を、  
高齢者人口の同等規模を分けて受け持つ。

「高齢者は変化しやすいのが特徴」  
「住民は縦割りではない」

- 初期の段階での問題解決に大きな効果
- 職員の地域づくりへの自覚が芽生えた。  
各職員が個の支援から地域づくりを考えるようになった。
- 地域づくりに関与し地域力を体感することにより、地域住民への尊敬の念がより一層深まった。

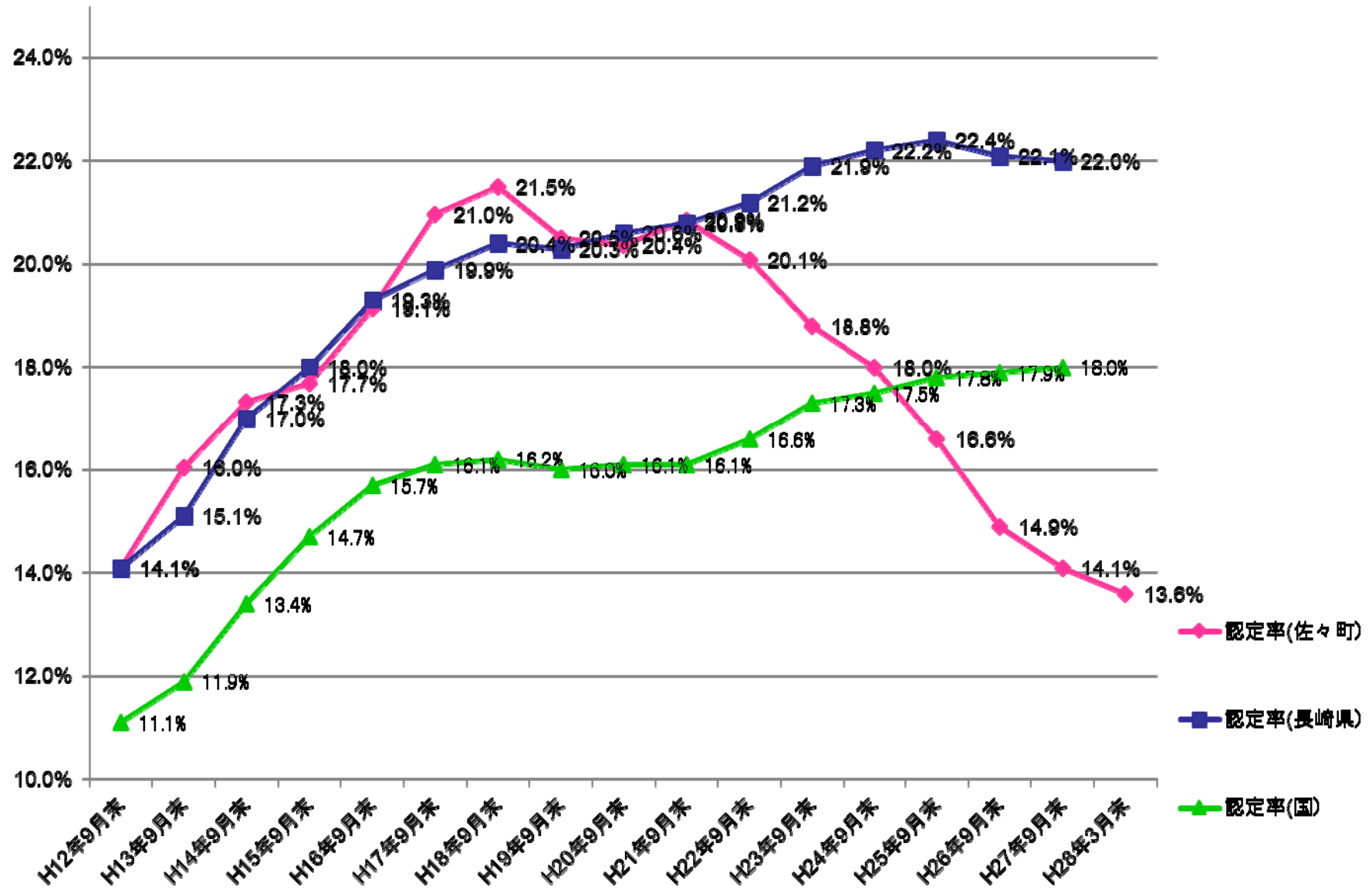
地域によって職員が育つ

- 高齢者見守りネットワーク情報交換会
- 総合事業対象者・予防給付利用者のプラン作成はもちろん
- ケアマネ支援
- イキイキ百歳体操支援
- 担当地区の相談はなんでも対応  
など

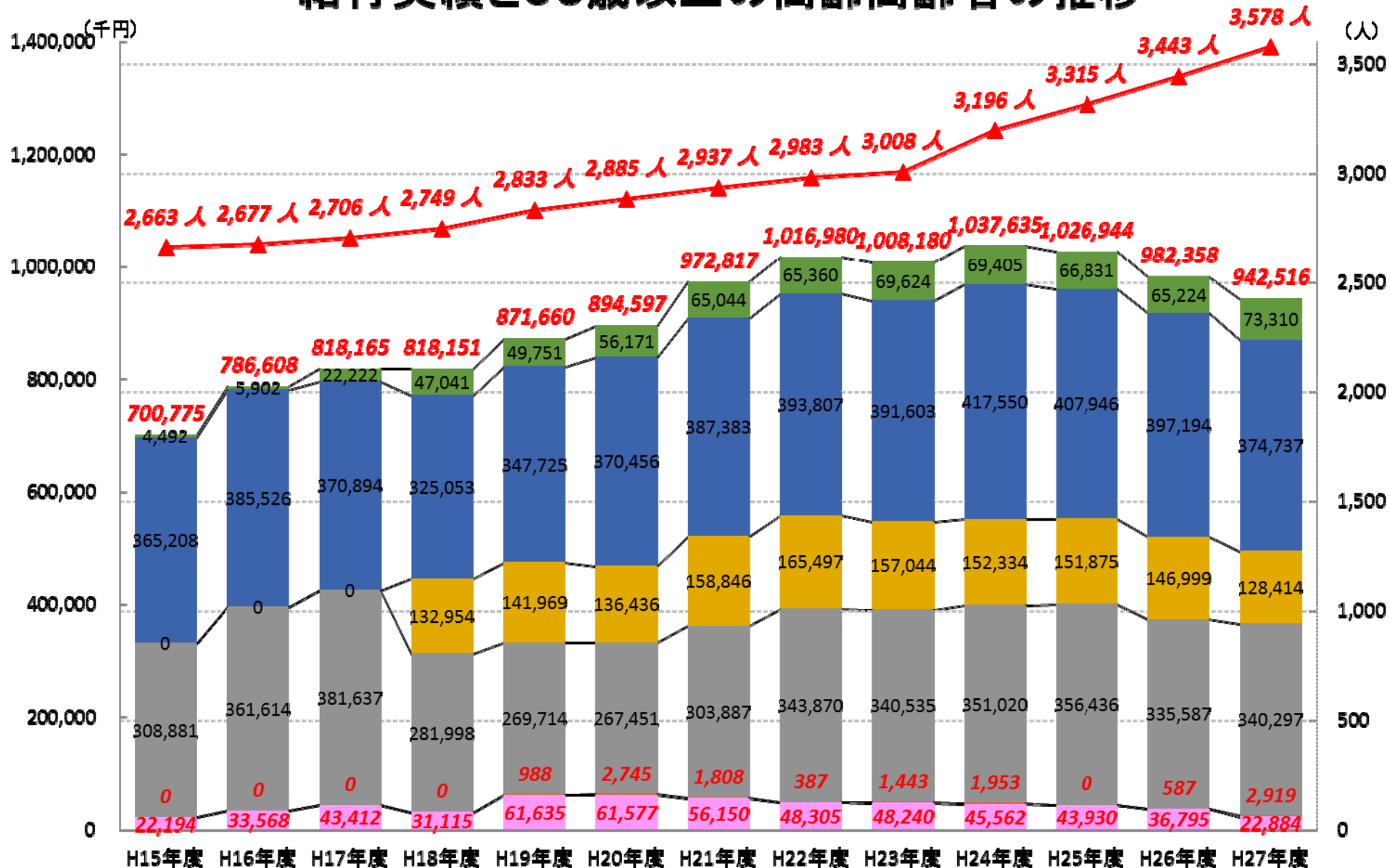
町内会長さんや民生委員さん、地域の方々としっかりつながってます。  
「私がこの地区の担当です。  
まかせて下さい(\*^\_^\*)」



## 平成12年度からの認定率の推移



# 給付実績と65歳以上の高齢高齢者の推移



■ 給付費合計  
■ 施設介護サービス  
■ 地域密着型介護  
■ 居宅介護サービス  
■ その他  
■ 地域密着型介護予防

佐々町のやり方で今後の発展は・・・継続は・・・

(この規模だから。あの人がいるから。などよく言われてた・・・

今までのやり方だと否定できないかも)

## 地域の中での介護予防の展開

### 今までのやり方と何が違うのか

「住民主体で、地域づくりの視点」 ○

「住民を信じて、その気を引き出す」 ○

「市町村から頼むのではなく、住民のやりたいという声を待つ」 ×

「介護予防のエビデンスのこだわり」 ×

\*地域における介護予防展開で絶対的な信頼をおけるものに出会わなかった。そこを納得させたのは、いきいき百歳体操の十数年間のこれまでの実績。

**「いきいき百歳体操の展開」には本物の住民主体とするノウハウと介護予防のエビデンスがある。この展開のノウハウとエビデンスをそのまま確実に信じて取り組めば、介護予防は発展し、また地域づくり・人づくりの近道であると確信しています。**