

# 高知市の介護予防の取組み ～いきいき百歳体操～

高知市 高齢者支援課

# 高知市の紹介

- 人口 334,223人 (H28.4.1現在)
- 高齢化率 27.7%
- 第1号被保険者数 92,639人
- いきいき百歳体操会場数 **338会場**
- かみかみ百歳体操会場数 **282会場**



# いきいき百歳体操（介護予防）を 取り組むに至った背景

- 介護保険認定者の増加
- 新規認定者の7割が要支援・要介護1
- 要支援の認定者が急増
- 主治医意見書に記載された介護が必要な原因と考えられる疾患
  - 第1位：高血圧
  - 第2位：関節症

介護予防の推進を重点  
課題として位置づける

## 筋力作り運動の必要性 (米国国立老化研究所)

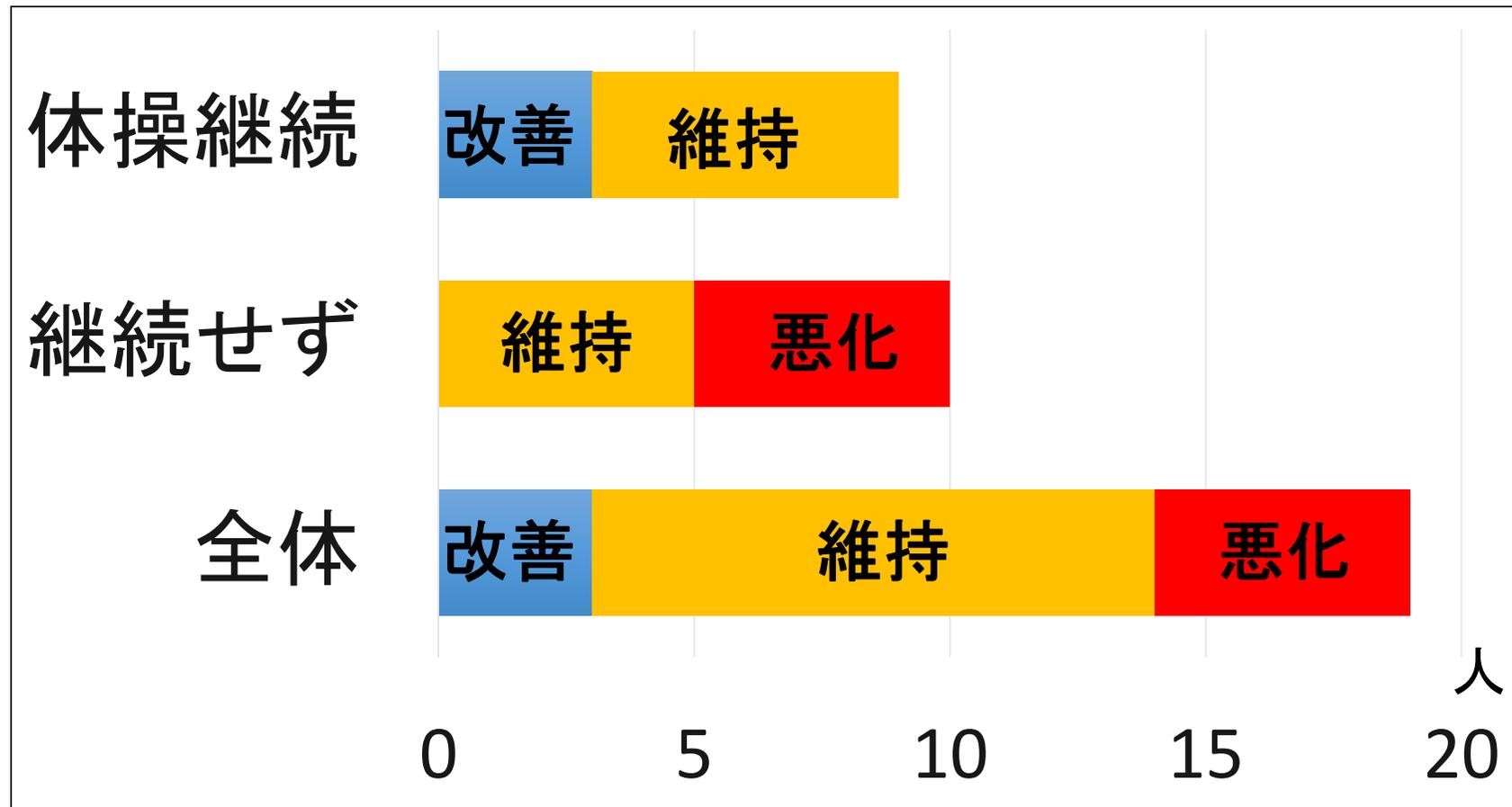
- 加齢によると考えられていた病気や虚弱状態が筋量や筋力の低下に関係していることが分かってきた
- 高齢者がどの年齢においても筋量や筋力を維持し、回復させることができるということが分かってきた

「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

- 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
- 方法：米国国立老化研究所の運動の手引書に準拠  
準備体操、7種のおもりを使った筋力づくり運動、  
ストレッチング
- 評価：前後の運動能力、自覚的健康感、生活状態の変化

# 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**



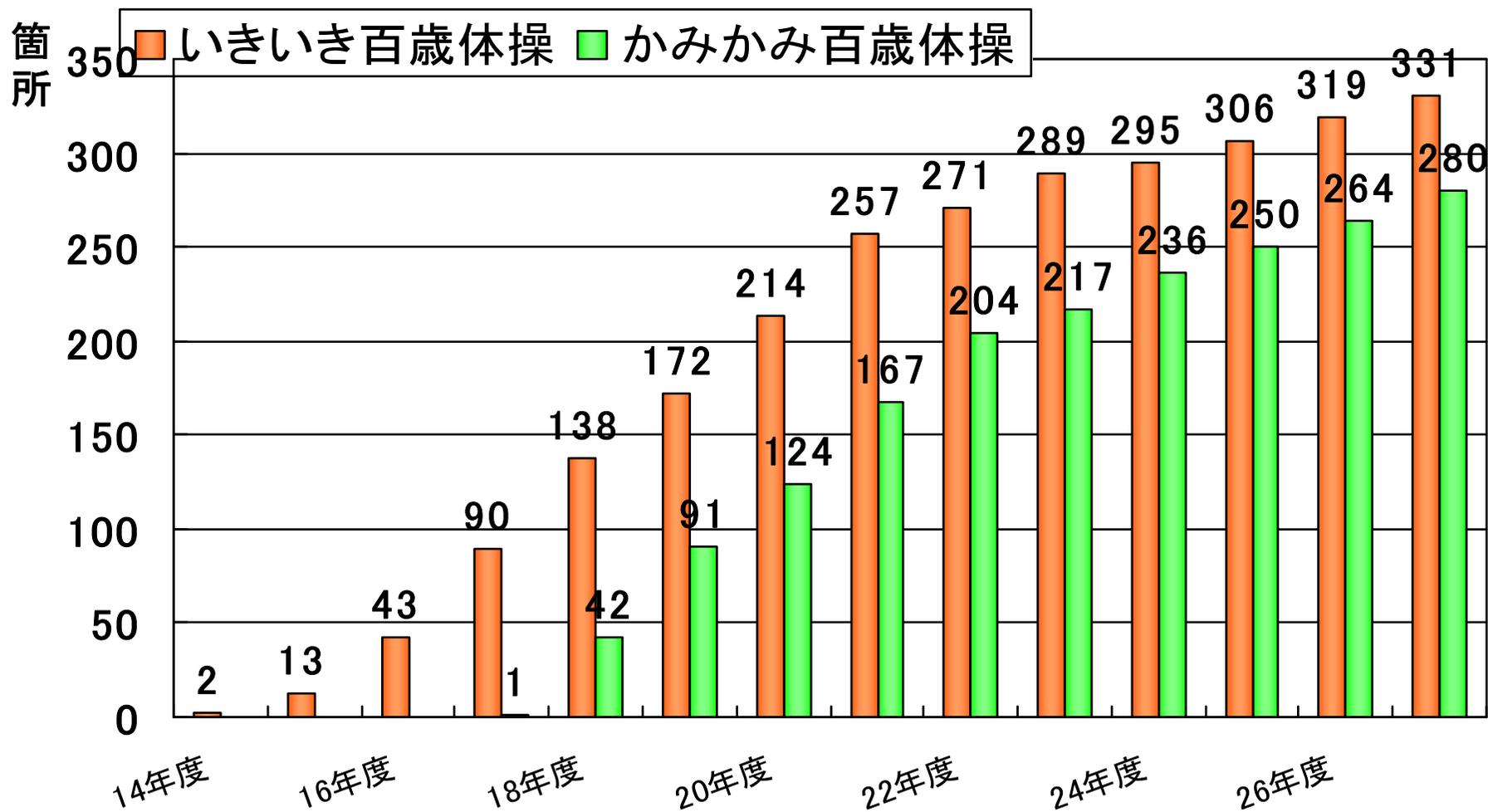
**高齢者の身近な場所  
に継続して参加できる  
体操会場が必要**

いきいき・かみかみに参加しての自覚的効果	数	割合
1.体力がついた	897	34.5%
2.腰痛や膝の痛み等がなくなった（楽になった）	485	18.7%
3.歩く時に杖やシルバーカーがいらなくなった	130	5.0%
4.階段の上り下りが楽にできるようになった	507	19.5%
5.靴下をはいたり、正座をする等の日頃の動作が楽になった	366	14.1%
6.買い物に行くことが楽になった	367	14.1%
7.たいていの物が噛めるようになった	320	12.3%
8.食べこぼしがなくなった	239	9.2%
9.飲み込みやすくなった	299	11.5%
10.食事がおいしくなった	512	19.7%
11.おしゃべりが楽しくなった	600	23.1%
12.気持ちが明るくなった	777	29.9%
13.友人・知人ができた	1079	41.5%
14.体操以外の楽しみが増えた	496	19.1%
15.体操以外の日にも出かけるようになった	484	18.6%
16.以前できていたことができなくなった趣味が再びできるよ		

杖やシルバーカーがいらなくなった方が130人もいます！

（平成21年高知市実態調査 N=2598）

# 実施箇所数の年次推移（高知市）



# 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
- 徹底した効果の宣伝

年間数百回の健康教育

- 市民の力を信じて待ったこと

「住民主体」をモットーに、行政からはお願いしない。

- 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

## 地域展開の方法

「住民主体」をモットーに、行政からはお願いしない

### 《開始の条件》

- ①週1～2回実施し、最低3ヶ月は継続すること
- ②地域の誰でもが参加可能であること

### 《支援方法》

- ①理学療法士や保健師による初回4回の技術支援
- ②体操のビデオ、重りの無料貸し出し
- ③開始3ヶ月、6ヶ月、1年後に体力測定、体操が正しく続けられているかフォロー。以後年1回。

どうして行政主体ではなく、  
住民主体の介護予防にこだわるのか？

- 行政では頑張ってもできないことが、住民でできてしまう
- 更なる広がりや新たな活動へと発展させていくことができる

# 住民主体だからこそ（住民と行政の比較）

	住 民	行 政
会 場	公民館・集会所・小学校の空き教室・スーパー・商店街・空き地・個人の家・ガレージなど…どこでも	〇〇保健福祉センター 健康センター
送 迎	歩いて参加できるので必要ない	送迎がないと集まらない 送迎費用や車両費整備費が必要
実施費用	会場費，お茶代 1回50円，月100円とか	運営スタッフの person 費
開始日時	住民の都合	行政の都合
継 続 性	辞めたいと思うまで継続	3ヶ月の期間限定
効 果	維持できる	3ヶ月終了後に何もしなければ 効果はなくなる

## 住民だからこそできる （地域の強み）

- 参加募集に町内会等のネットワーク（回覧板・掲示板・ご近所の口コミ）を使って呼びかけられる
- 元気高齢者も虚弱高齢者も介護認定者も誰でも参加できる
- 閉じこもり高齢者が地域に出てくる
- 地域の高齢者の誰でも受け入れられる
- 自分だけでなく皆一緒に元気になろう！仲間
- 波及効果が大きい（隣の地区がこんなことをしている）

## 住民だからこそできる (継続)

- 一緒に体操する仲間がいたり，楽しみがある
- 誘い合っでの参加や，休んでいる人のフォローも実施
- 継続できる工夫
  - 体操以外のお楽しみメニューを追加
  - 皆勤賞を準備
  - 次世代のお世話役の準備（皆で支える体制づくり）
  - 体力測定を実施

## 住民だからこそできる （発展）

- お楽しみメニューが盛りだくさん（茶話会，食事会，季節の行事，歌，レクレーション，脳トシなど）
- 高齢者同士の見守り（休むと心配して帰りに立ち寄る）や支え合い（おかずのおすそ分け，ついでの買い物）
- 新たな活動へ（仲良しさんで旅行，高齢者大学へ参加）
- 世代間交流
- 町内会活動が活発化

## 住民だからこそできる (地域の課題解決)

### 地域の住民が感じていること

- 高齢者が青信号の間に道路を渡りきれない……危険……  
⇒警察と交渉して青信号の時間延長
- 町内会の活動が衰退して、集まるのはいつも役員だけ……  
体操を実施している時の方が多く集まる  
⇒町内会の活動にも参加して、活動費も分配してもらおう  
と積極的に参加、町内会が活発化。避難訓練も実施。
- 高齢者の状況を把握するのは大変  
⇒体操会場に顔を出せば多くの情報が集まる(民生委員)

# 県下市町村への普及

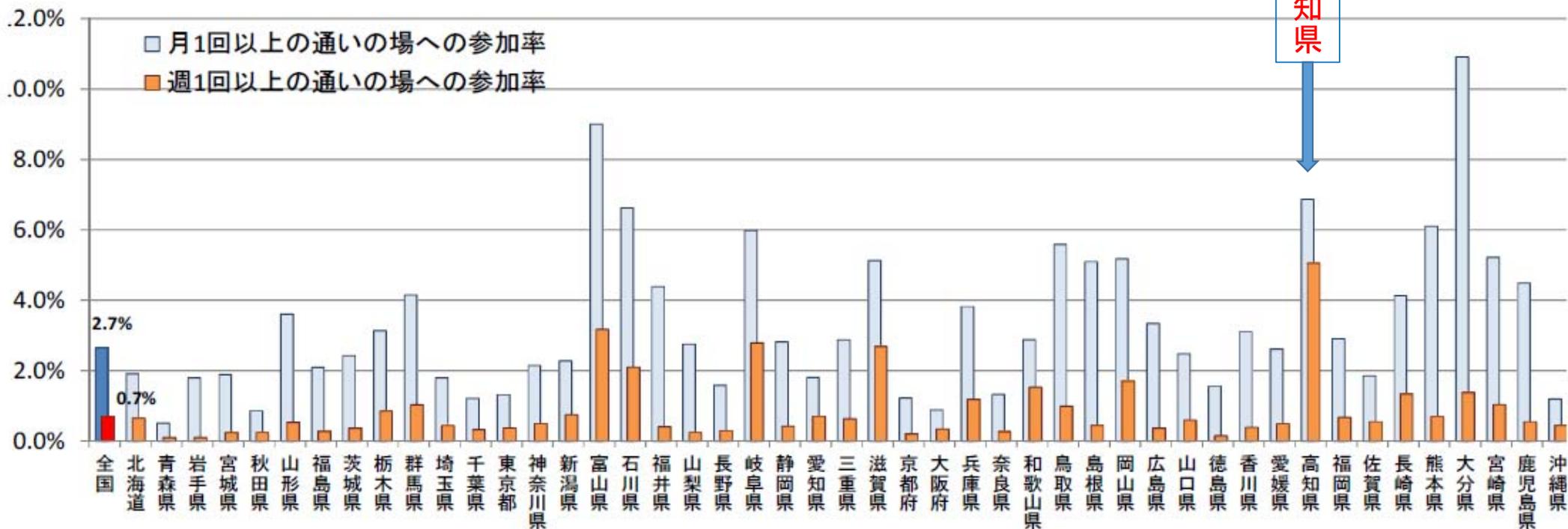
他市町村から高知市への指導依頼



高知県と協議

- 県が県下保健所（**広域支援センター**）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（**広域支援センター**）が市町村対象に研修会を開催

図 6 通いの場への参加率（都道府県別）<sup>1), 2)</sup>



- 1) 月1回以上の通いの場への参加率 = 開催頻度が月1回以上の通いの場の参加者実人数 / 高齢者人口
- 2) 週1回以上の通いの場への参加率 = 開催頻度が週1回以上の通いの場の参加者実人数 / 高齢者人口

平成25年度 介護予防事業及び介護予防・日常生活支援総合事業(地域支援事業)の実施状況に関する調査結果

