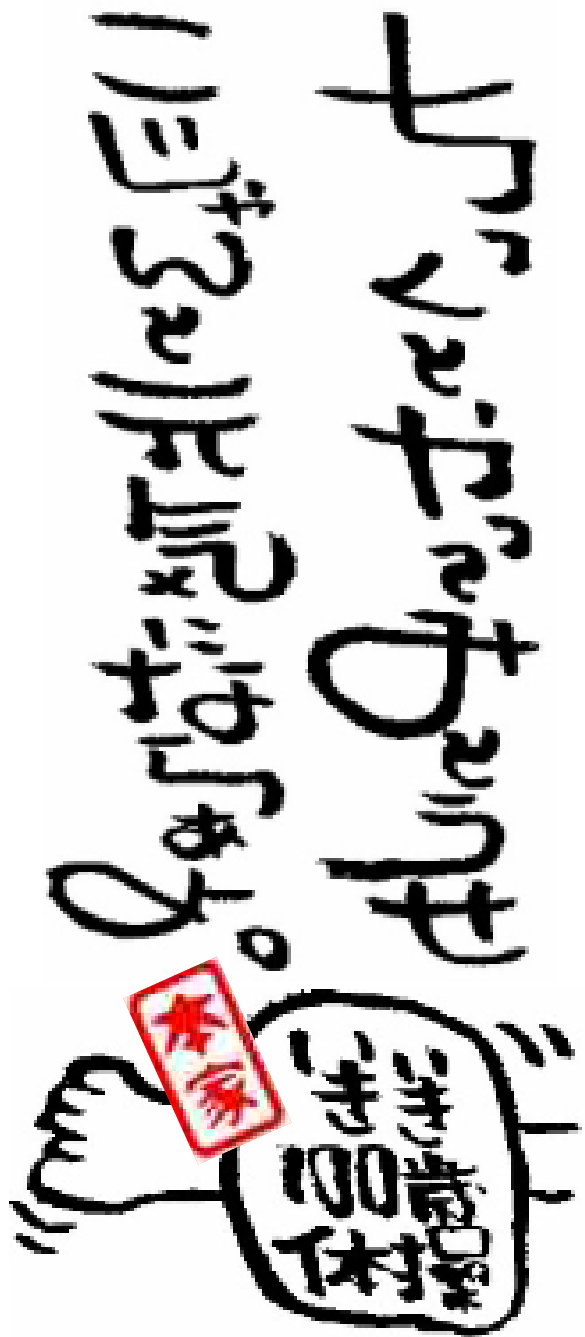




いよいよ百歳体操の取り組み ～住民主体の介護予防活動～

高知市健康福祉部高齢者支援課

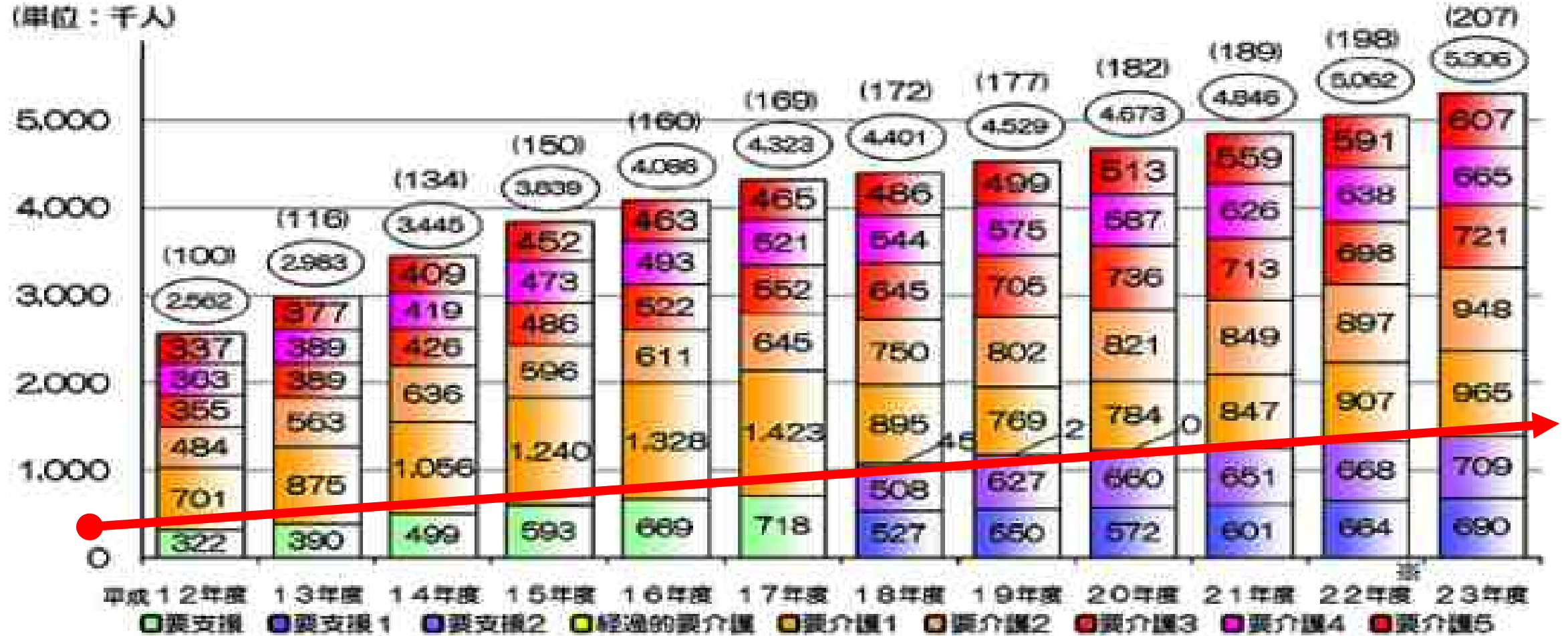
川村 明範（理学療法士）

- 1 いきいき百歳体操の開発
- 2 いきいき百歳体操の地域展開
- 3 なぜ住民主体でなければならないのか
- 4 なぜ地域づくりにつながるのか

介護保険認定者の推移

要支援の伸び率が大い

(単位：千人)



注()の数値は、平成12年度を100とした場合の指数である。

厚生労働省 23年度 介護保険事業状況報告

いきいき百歳体操の開発

H14年に保健所・福祉事務所の関係各課が集まり，介護予防検討会を結成

(健康づくり課，元氣いきがい課，介護保険課，健康福祉総務課，福寿園)

「介護予防とは…」の共通認識からスタート

高齢者ができる限り要介護状態に陥ることなく，健康で生きいきとした生活を送れるように支援すること

- 1) 元氣高齢者が虚弱にならない
- 2) 虚弱高齢者が元氣になる
- 3) 要援護高齢者が自立に近づく

いきいき百歳体操の開発



介護予防に効果があると注目されていたもの
パワーリハビリテーション

- [メリット] 介護度の高い高齢者でも安全に運動が実施可能
- [デメリット] 機器が高額。機器を設置するスペースが必要



〔普及啓発を考慮すると〕

安全かつ効果的でコストのかからない運動メニューの開発が必要であった ⇒ 高知市の理学療法士が開発を担当

いきいき百歳体操



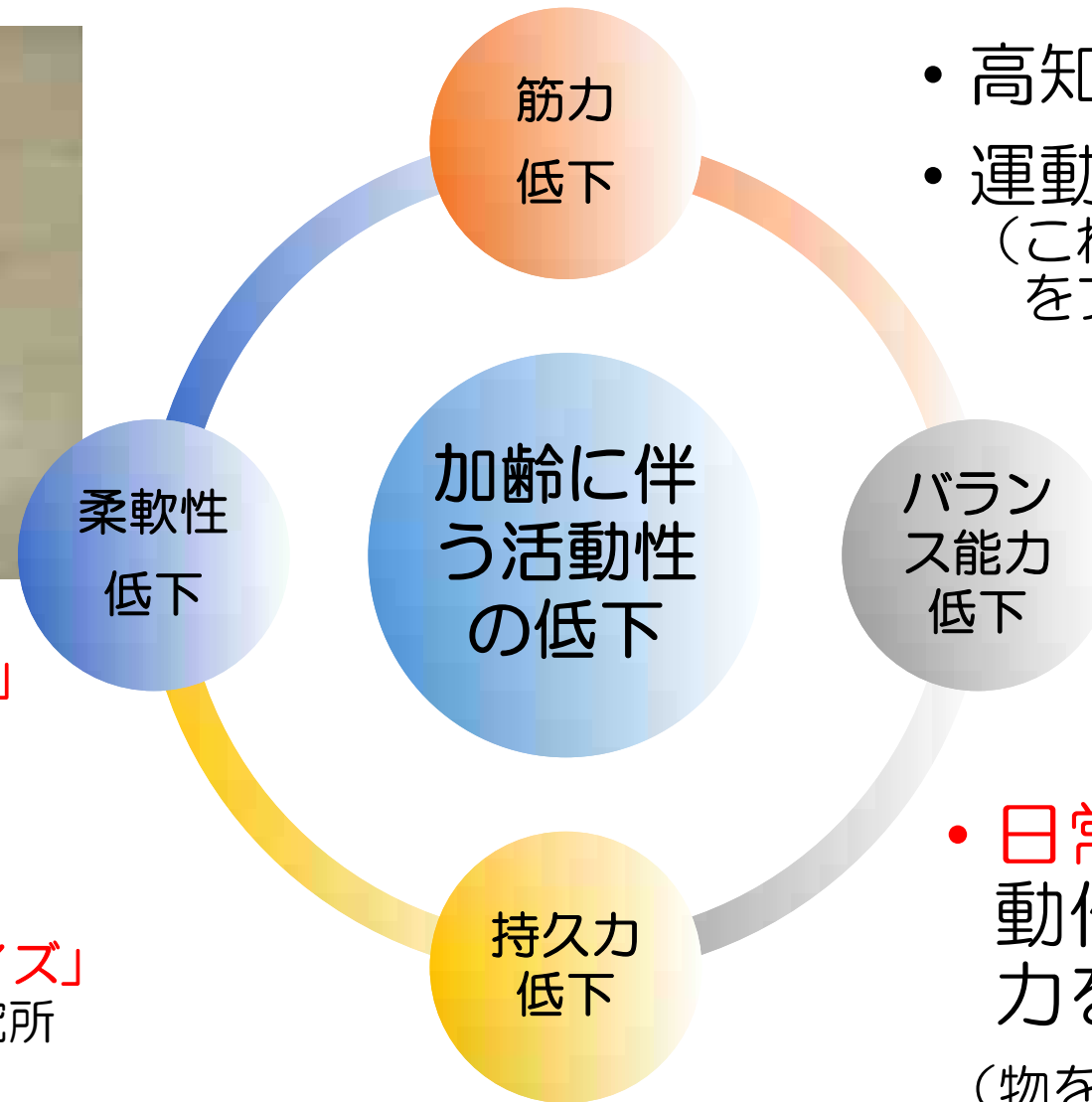
翻訳

「高年齢者の運動ハンドブック」

米国国立老化研究所
東京都老人総合研究所
大修館書店 2001

「50歳からの健康エクササイズ」

米国国立保健/老化医学研究所
高野利也
岩波書店 2001



- ・高知市の理学療法士が開発
- ・運動のメインは**筋力運動**
(これにバランスと柔軟性の要素をプラス)



- ・**日常生活で必要**とされる動作，それらに必要な筋力をアップ

(物を持つ・立つ・歩く＋ケガや痛みの予防改善)

いきいき百歳体操

- 1本が220gで最大10本(2.2kg)まで負荷を増やすことのできるおもりを手首, 足首につけて運動を行うことにより筋力とバランス能力を高める

1 準備運動

2 筋力運動

- 腕を前に上げる運動
- 腕を横に上げる運動
- 腕の曲げ伸ばし運動
- 椅子からの立ち上がり
- 膝を伸ばす運動
- 脚の後ろ上げ運動
- 脚の横上げ運動

3 整理体操



いきいき百歳体操の効果

いきいき百歳応援講座(2002)より

対象

- ・ 67歳から96歳の22名（内2名中断）
未認定・非該当8名，要支援6名，要介護Ⅰ6名

期間

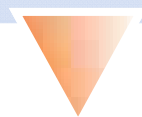
- ・ 週2回 3か月間

方法

- ・ 準備体操，7種のおもりを使った筋力運動，整理体操

評価

- ・ 前後の運動能力，自覚的健康感，生活状態の変化



いきいき百歳体操の効果

いきいき百歳応援講座(2002)より

効果

- ・ 平均右膝伸展筋力 前 6.8kg ⇒ 後16.1kg
- ・ 平均5m歩行時間 前10.6秒 ⇒ 後 6.0秒 等

健康福祉部内の各課係長以上の職員を対象に
効果検証結果の報告会実施

市長へ効果検証結果を報告

5メートル歩行速度

97歳女性

前(9.2s)



後(3.3s)



89歳女性

前(13.5s)



後(7.5s)



身体機能評価の比較

身体機能評価	初回	1年後	p 値	n
握力	23.4	23.7	$p < 0.01$	$n = 471$
開眼片足立位	30.5	34.2	$p < 0.01$	$n = 438$
30秒間椅子立ち上がり	16	18.7	$p < 0.01$	$n = 453$

- ・平成21年度から24年度において、初回と1年後の評価データの確認できるものについて比較した。
- ・すべての項目において、優位に改善が得られた。

初回介護度内訳 (n=288)

未申請	265
非該当	2
要支援 1	6
要支援 2	2
要介護 1	9
要介護 2	2
要介護 3	2

1 年後の変化の割合

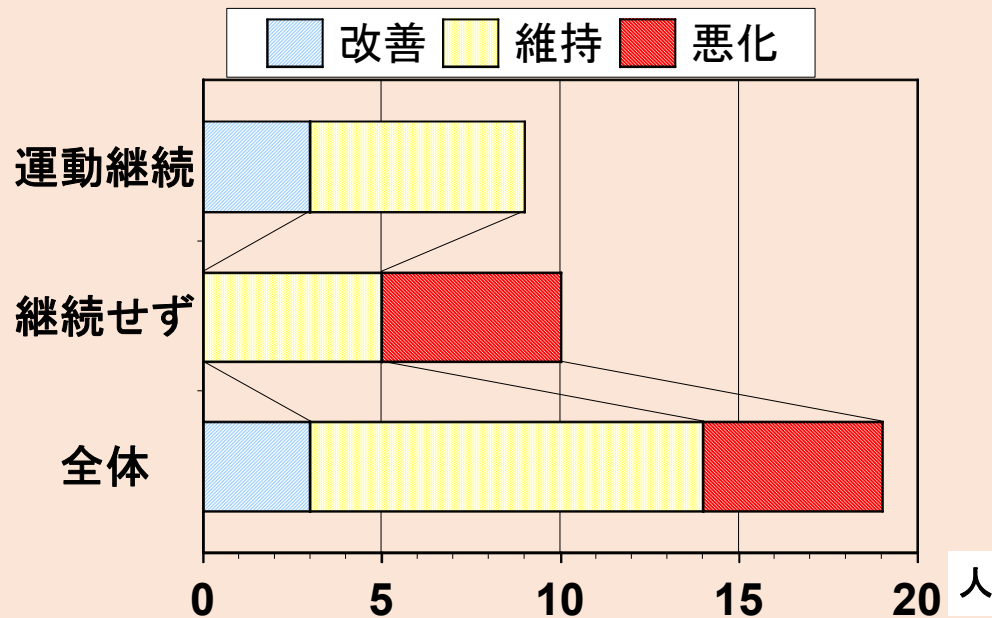
介護度維持	269	93.00%
改善	3	1.00%
悪化	11	4.00%
不明	5	2.00%

- ・平成22年度から24年度において、初回と1年後のデータの確認できるものについて比較した。
- ・参加者は介護保険を申請していないものが多く、1年後も維持している者が多かった。

いきいきに参加しての自覚的効果	数	割合
01 体力がついた	☆ 897	34.5%
02 腰痛や膝の痛みがなくなった	☆ 485	18.7%
03 歩く時に杖やシルバーカーがいらなくなった	130	5.0%
04 階段の上り下りが楽にできるようになった	☆ 507	19.5%
05 靴下を履いたり，正座をする等の日頃の動作が楽になった	366	14.1%
06 買い物に行く事が楽になった	367	14.1%
07 たいていの物が噛めるようになった	320	12.3%
08 食べこぼしがなくなった	239	9.2%
09 飲み込みやすくなった	299	11.5%
10 食事が美味しくなった	512	19.7%
11 おしゃべりが楽になった	☆ 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うになった	203	7.8%

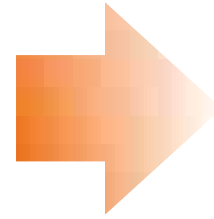
効果を継続するために

- ・簡易版のいきいき百歳体操の開発
- ・宅老所で週1回簡易版のいきいき百歳体操を行う（9名が参加）

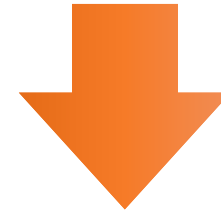


応援講座参加者の1年後の介護度の変化

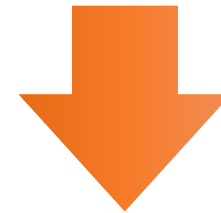
Copyright © Kochi City All rights reserved



地域で体操を継続した者
⇒ 介護度が維持・改善



身近な場所に継続して参加
できる体操会場が必要



地域展開へ

2 いきいき百歳体操の地域展開

(1) 地域での体操紹介

(2) 行政の支援体制

(3) 住民主体の活動をサポートする
体制づくり

(1) 地域での体操紹介

市民を対象とした介護予防の普及啓発
〔日常的な保健活動をベース〕



民生委員，老人クラブ等の会に参加してPR
⇒ 普及啓発目的で住民を集めて行うことはしない



住民から健康講座の依頼があった際は，その中で介護予防の話題提供を行う



平成18年度実績：541回，技術支援回数328回

(2) 行政の支援体制

「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か月は継続すること
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最初4回の技術支援
②体操のビデオ（VHS・DVD），重りの無料貸し出し
③開始3か月・1年後に体力測定，体操が正しく実施できているかの確認

(3) 住民主体の活動をサポートする体制づくり



いきいき百歳サポーター育成（住民ボランティア）
⇒ 平成14年度から



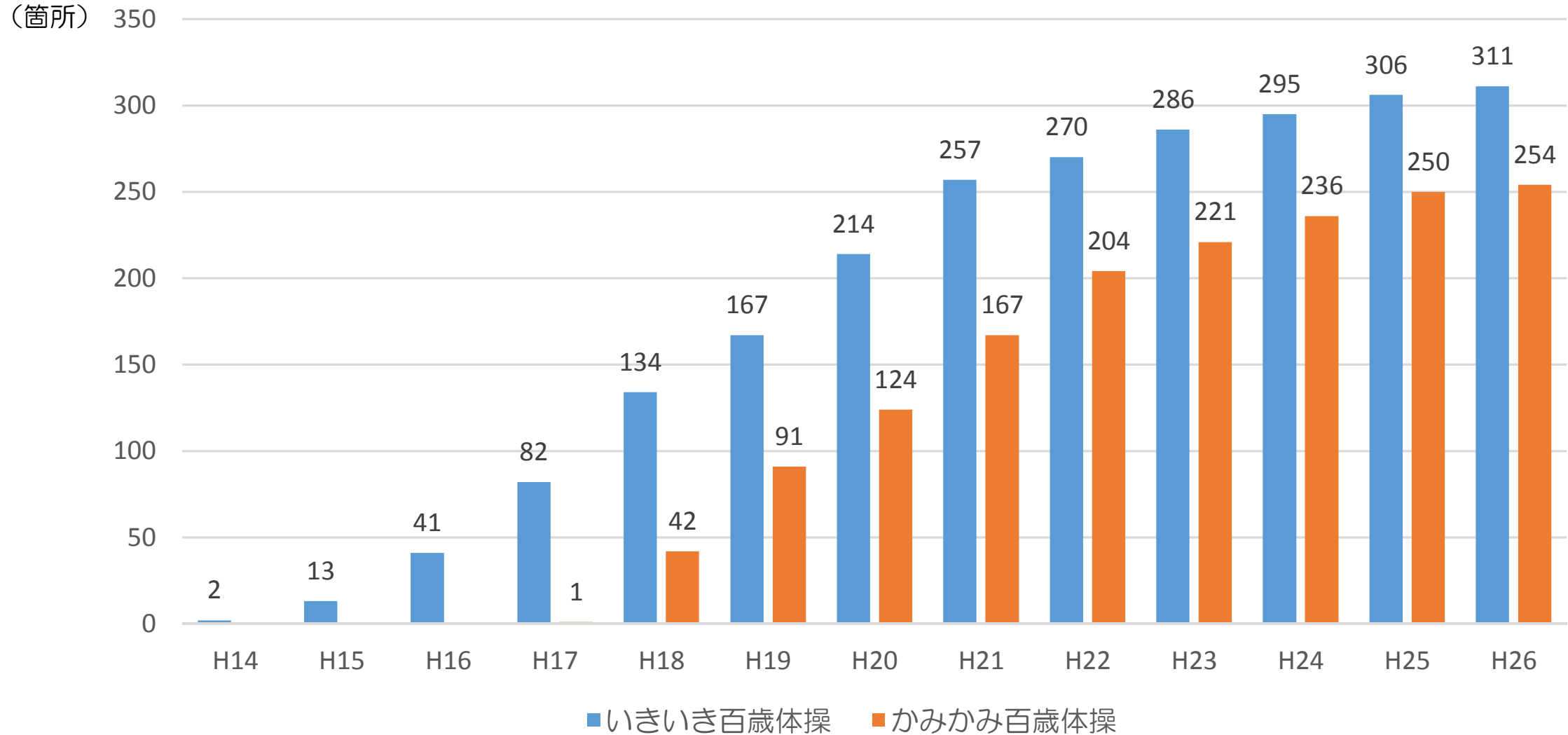
いきいき百歳大交流大会
⇒ 平成16年度から 1回／年 開催



インストラクター（報償費雇いの臨時職員）養成
⇒ 平成17年度・18年度
理学療法士，保健師，看護師 等
地域での開催開始時の支援，継続支援を担う

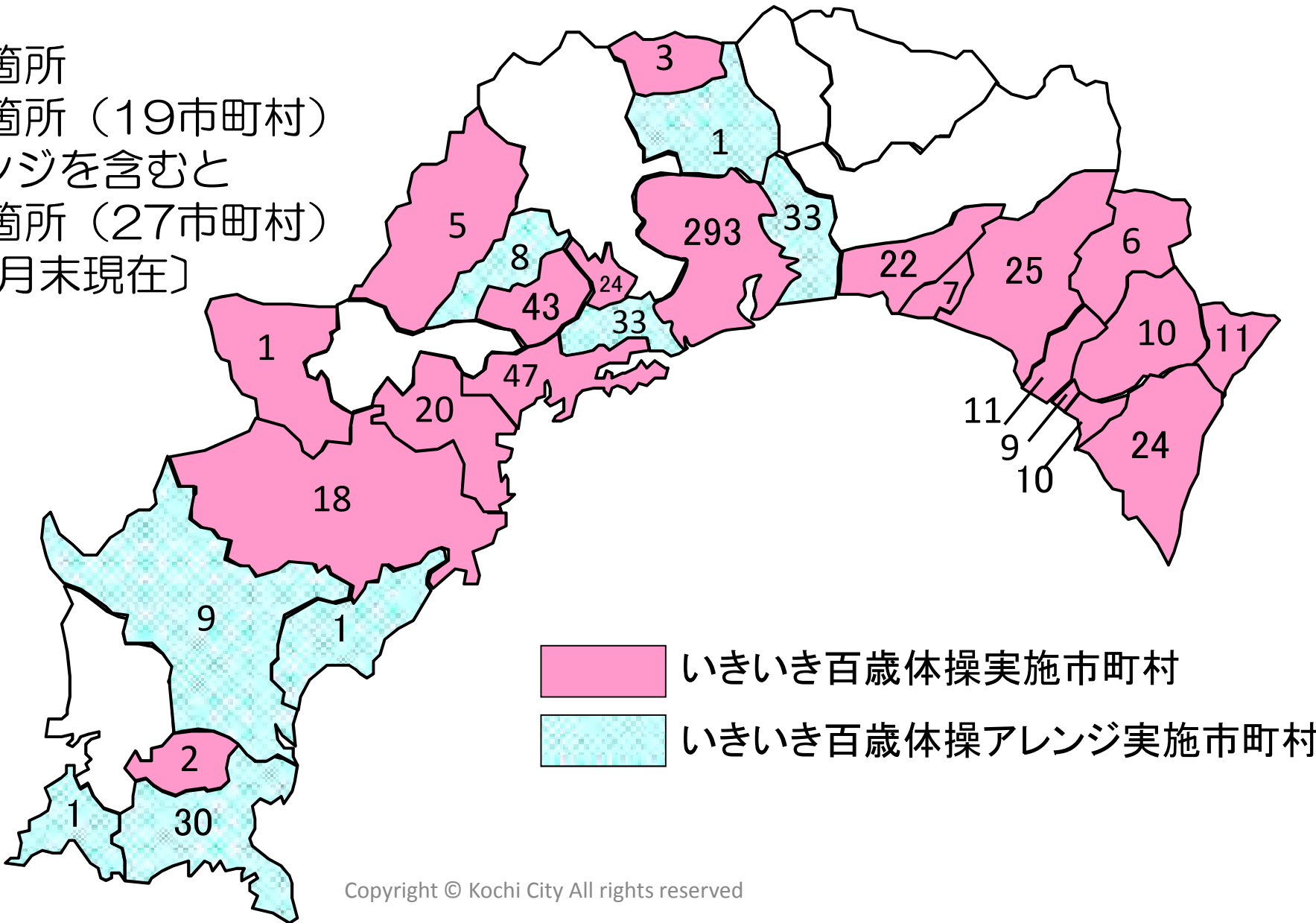
いきいき・かみかみ百歳体操実施箇所数の年次推移（高知市）

※H26については7月末時点



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）

高知市内：293箇所
高知市外：298箇所（19市町村）
アレンジを含むと
：414箇所（27市町村）
〔平成24年5月末現在〕



海外で体操を行っているところ

- ・パラグアイ
- ・タイ

海外からの視察

- ・韓国
- ・中国

いきいき百歳体操全国の実施状況

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

〔平成24年5月末現在〕

東海市4

滝川市17
恵庭市16
上砂川町9

全国で50数市町村
1500カ所以上

静岡市50

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

高知市293, 他27市町村414

下線の5市はアレンジしたものを実施

3 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

⇒ いきいき百歳体操（簡易版，スペシャル版）



視覚的資料を用いた体操効果の宣伝，メディアの利用

⇒ 体操効果を分かりやすく伝えるための資料の作成



「住民主体」をモットーに，行政からはお願いしない

⇒ 行政は後方支援に徹する



「運営は住民で行う」ことを最初にしっかり説明する

⇒ 行政依存を作らない

3 なぜ住民主体でなければならないのか

体操が多くの高齢者に受け入れられ 介護予防につながるために



誰でもでき、運動器の機能向上の効果のある体操の開発
⇒ 行政の役割（動きが激しい、難しい体操は高齢者に向かない）



歩いて行ける範囲に体操会場がある
⇒ 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
⇒ 行政だけでは難しい（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・効果を体感している人からの声かけは効果大きい）

多くの高齢者が体操を継続するために

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、
帰りに喫茶店に寄って話したり、
休んだら心配して帰りに寄ってくれたり

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

⇒ 住民主体ならではの自由な発想

ボランティアのモチベーションが 維持されるために

週1～2回の開催はボランティアにとっては大きな負担
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



4 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

⇒ 高齢者が互いに知り合い，支えあうようになる

⇒ 住民同士の情報交換の場になる

地域の商店や医療機関，介護サービス，各種イベント情報等



高齢者に情報を伝える場として活用できる

⇒ 健康講座，交通安全，振り込め詐欺等の啓発



地域の課題解決の場となる

⇒ 「支え合いマップづくり」を行い，地域に必要な事を検討する

⇒ 警察と協議して，会場前の歩行者信号の長さを伸ばす



地域福祉がすすむ

⇒ 地域で福祉課題を検討すると，よく新たな会場を作ることが具体的目標となる



既存の地区組織の活性化につながる

⇒ 町内会，老人クラブ，自主防災組織 等

Qatar Japanese Community
 (1333) H.H. Khalifa Bin Zayed Al Nahyan Foundation
 P.O. Box 14148
 Doha, Qatar

入場無料

10月7日(火)
高知県民文化ホール【アトリウム】
 開場 9:00 / 開演 9:30 / 閉場 12:00

お楽しみ会

お楽しみ会とは、子どもから高齢者まで、年齢・性別・国籍・文化の違いを超えて、お互いに交流し、学び、楽しむための活動です。
 お楽しみ会では、子どもから高齢者まで、年齢・性別・文化の違いを超えて、お互いに交流し、学び、楽しむための活動です。
 お楽しみ会では、子どもから高齢者まで、年齢・性別・文化の違いを超えて、お互いに交流し、学び、楽しむための活動です。

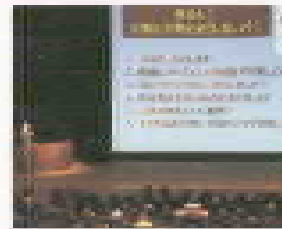
お楽しみ会メニュー

- 1. 開場
- 2. 開演挨拶
- 3. 高知県民文化ホール
- 4. お楽しみ会
- 5. 高知県民文化ホール
- 6. お楽しみ会
- 7. 高知県民文化ホール
- 8. お楽しみ会
- 9. 高知県民文化ホール
- 10. お楽しみ会

お楽しみ会メニュー

- 1. 開場
- 2. 開演挨拶
- 3. 高知県民文化ホール
- 4. お楽しみ会
- 5. 高知県民文化ホール
- 6. お楽しみ会
- 7. 高知県民文化ホール
- 8. お楽しみ会
- 9. 高知県民文化ホール
- 10. お楽しみ会

附錄四：本會之沿革



大盤2931-10

- | | |
|-------|---------------------------|
| 9:00 | 開場 |
| 9:30 | 開会挨拶
佐々木孝雄、岡田清 |
| 9:50 | 基調講演
「10・20年代の日本の経済状況」 |
| 10:10 | わがやがて百歳家族 |
| 10:30 | 休憩 |
| 11:00 | 長年会場運営 |
| 11:30 | 90歳以上の方の表彰 |
| 11:50 | 松江高齢福祉コンサート |
| 12:00 | 閉会挨拶 |

『いざいざと、書院に元服に』



**副議長：高松市教育
環境推進部部長
兼高松市環境政策
推進課長 佐藤 正
（昭和44年生まれ、高
松大学法学部卒、
環境省入省、
環境省入省後、
高松医科大学環境衛生学専攻
学、高松市山部保健所長、高松市
十年の環境保護部長、高松市環
境推進課長を務めた後2006年より「環境
局長」に専任増強）副知事
の一人です。**

堀江真美の「もっと元気！コンサート」



高橋伸の方向に資金を注ぎ、株式に投資するという形の裏付けがもとに成り立っています。創刊以来の彼の投資を聞いていたとき、その頃の銀行や証券会社へよく出入りしていたとします。ハナダとあるものは、合併商社で完全に会社として行政が決定されます。彼が北の地盤を築き、アメリカ、日本、中国、韓国といった会社から提供を受けるという関係と、創設者が北の地盤を築き、アメリカ、日本、中国、韓国といった会社から提供を受けるという関係とが、この関係の中心になります。

05-13

- 料理店・喫茶店・バー・居酒屋
- 店舗・施設・口腔ケア等の相談や血圧測定等をはじめとしたケア
- セラピューティック・ケア協会による「**癒しのケア**」
- おむつメーカー・協賛による尿便感知や防漏製品配布
- 食品メーカー・協賛による介護食提供や防漏製品配布
- 施設など**「ゆるキャラ**」も登場す。

Figure 1. A schematic diagram of the experimental design.

2002年 第1期 总第100期

[illegible]

1. 本行在中华人民共和国境内设立分支机构，应当经国务院银行业监督管理机构批准。
 2. 本行在中华人民共和国境内设立分支机构，应当符合下列条件：
 (一) 有符合本行注册资本要求的注册资本；
 (二) 有符合本行注册资本要求的实收资本；
 (三) 有符合本行注册资本要求的资产；
 (四) 有符合本行注册资本要求的净资产；
 (五) 有符合本行注册资本要求的其他资产；
 (六) 有符合本行注册资本要求的其他条件。

此乃一極端之論調也。蓋此等論調，其目的在使社會主義者，不致於對社會主義之理想，發生懷疑。然此等論調，其結果則使社會主義者，不致於對社會主義之理想，發生懷疑。然此等論調，其結果則使社會主義者，不致於對社會主義之理想，發生懷疑。



NPO法人
いきいき百歳応援団 事務局

高知市はりまや町1丁目29-1
TEL: 087-828-4400 / 携帯: 090-1170-8000

いきいき100さいたいそう

〒780-0000 高知市はりまや町1丁目29-1

高知市はりまや町1丁目29-1
NPO法人
いきいき百歳応援団事務局

行

〒780-0000 高知市はりまや町1丁目29-1

この表を7枚中1枚を以下の事項に記入の上、返送して下さい(封書不要)

氏名

性別

住所

年齢

TEL

メールアドレス

※この表は、任意で記入してください(返送不要)

いきいき百歳体操で楽しく 仲良く健康に。



アンケートへのご協力をお願い

お世辞後の方へ

NPO法人いきいき百歳の委員は「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」の支援を通じて、一人でも多くのお年寄りに元気でいきいきと暮らしていただけるよう、みなさんとともに活動しています。

つきましては、下記のアンケートへご協力に、お困りのこと、支援してほしいことなども記入いただきご返願いただけないでしょうか。（見手不要）

今後の活動の参考にさせていただきます。
何卒ご協力をお願い致します！



いきいき百歳体操って？

誰でもカンタン！ イスに座ってできる体操！

2002年高齢者向け運動プログラムとして高知市が、アメリカ国立老化研究所の「高齢者のための運動の手引」を参考にして開発しました。その特徴は一つ200グラムの重りを自分にあった数だけ手首や足に付け、体操を行うことにあります。ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、お年寄りから子どもまで誰でも簡単に体操することができ、日常で使う筋肉を鍛えます。



私たちのお年寄りも
簡単にカンタンに
運動できますよ。

どんな効果が
あるの？

歩く力の向上の他に 基礎代謝増加等にも効果が！

67歳から96歳までの男女22名が、週2回3ヶ月間、いきいき百歳体操を継続して行ったところ、ヘルパーの助けをあまり借りずに自らで歩く力や、スピードが向上した方がたくさんいました。筋力（右膝伸屈筋力・ボールを蹴る力）も平均して6.8kgから16.1kgへと大幅にアップしました。その他にも基礎代謝率の増加、血糖値が低下するなど筋力以外にも様々な効果が出ています。



参加者の声！

きっかけは友達に誘われたからです。この体操に参加して近所以外にも友達が出来ました。友達が出来ることがとても嬉しいです。今では体操場に見えぬ方々も参加して楽しんでいます。行事に行くことが楽しくなっています。

高知市・Aさん

健康にいい
定かでない？

健康作りだけでなく 仲間作りの場としても最適！

百歳体操は体操作りとしての場だけではなく、

●体操に参加することで友達が出来て楽しい

●家だと寂しいけど体操に行くと誰かに会える

●競争などの音の返りができる

など、お年寄り同士の新しい繋がりの場になっています。

また情報交換もでき、お年寄りの見守りにもなっています。



私は夫婦二人で参加しています。夫は耳が見えにくく、初めはあまり積極的に参加していませんでしたが、体操やその後にあるお茶会で仲間とおしゃべりをする楽しさを知りました。ずっと夫婦でこの百歳体操に参加していきたいと思っています。

●つたさん・Bさん

体操を始めると、自宅からスーパーへ行く途中にある公園が手頃だったので、百歳体操を始めることになりました。元気に運動することが出来るようになりました。若い物置をやるくらい簡単に身につくのが出ます。

●たんぽぽ組・Cさん

iki-iki 100-sai exercise



アンケート調査票

「いきいき百歳体操」の運営などについて以下の選択肢をご覧になり、該当するものすべての数字に○をつけてください。また、各選択肢に自由回答欄を設けています。ご自由に書きください。

1 運営資金に困っている

2 会場の確保や空調などの会場設備の不備に困っている

3 椅子、テレビなど、必需品に困っている

4 サポーター・ボランティアなど、人材確保に困っている

その他、お困りこと、支援してほしいことなど、ご自由にお書きください

いきいき百歳応援団に参加して、 お年寄りを元気にする サポートをしませんか？



いきいき百歳応援団について

平成14年に始まった「いきいき百歳体操」も10年になり、高知市内280ヶ所、高知県下570ヶ所を超える会場で多くの高齢者がいきいきと元気に体操をしています。このような活動は全国でもめずらしく、各方面から注目されていますが、各会場の運営などは地域のボランティアによるもので、それぞれの会場でお世話役さんのご協力、協力が多く必要になってまいりました。また、お世話役サポーターの高齢化もあり、会場の活性化、継続のためのネットワーク、支え合いが必要ではないかと考え、平成23年12月に11人の仲間とNPO法人いきいき百歳応援団を立ち上げました。元気でいきいきと暮らせる高齢者になりたい、増やしたい、そんな思いをお持ちの皆さんの参加をお待ちしています。

活動方針

- 「いきいき百歳体操」を活用した保健、医療または福祉の推進
- 「いきいき百歳体操」による地域間ネットワーク構築
- 「いきいき百歳体操」を生かしたまちづくりの推進
- 「いきいき百歳大交流大会」の開催及び継続のための仕組みづくり

主な事業・活動内容

- ① お困りごと相談（アンケート・ヒアリングなど）
「サポーターが欲しい」「会場費がけっこうかかる」などお困りのことがあればご相談ください。
- ② いきいき百歳新聞の発行
各会場の様子や参加者の声、イベントのお知らせなどを紹介します。
- ③ お世話役研修会の実施
講師を招いてのセミナー・交流会などを行います。
- ④ いきいき百歳大交流大会の開催支援
実行委員会と連携して楽しく有意義な大会にします。
- ⑤ 行政への協力要請、行政との協働
会場の声を行政に届けます。
- ⑥ 各会場の見学および交流
県内各会場にお邪魔し、会員のみなさんと交流を図ります。
- ⑦ その他レクリエーション等のご紹介
短足、交流安全指導などを行います。

入会金・会費等は必要ありません！

会員（お世話役・サポーター）募集中！

サポーターさんが足りていない会場があります。

いきいき百歳応援団は、会員（現在お世話役をされている方や、これからともに活動をしていただける方）を募集しています。

入会申込ハガキに必要事項をご記入の上、投函してください。（切手不要）

——お世話役さんの声——

- お年寄りの方の笑顔がやりがいです。
- たくさん元気もらえます。
- 貴重なコミュニケーションの場になっているのがうれしいです。
- 学びさせていただくことが多いです。
- 高知の未来を自分達が支えているのだと思うとやりがいがあります。

かみかみ百歳体操も推進中!!

口の元気はおいしく食べ、会話を楽しむために大切です。日頃の口の手入れや歯医者さんを受診することと合わせて、かみかみ百歳体操で口を元気にし、おいしく食べ、人とおしゃべりを楽しむ生活を送りましょう。

Q1 かみかみ百歳体操って どんな体操？

食べる力を飲み込む力をつけるために、イスに座って口の周りを動かす運動です。

Q2 どんな効果があるの？

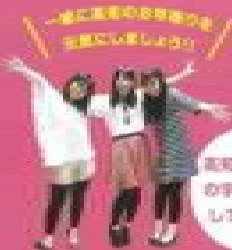
まず、唾液がよく出るようになります。唾液が出ると、口の中が清潔に保たれ、食べることや飲み込むことが楽になります。また、口の周りに力がつくので、食べこぼしやむせることが改善されます。

Q3 いつやれば効果的なの？

いつでもかまいませんが、食事の前におこなうと口の準備運動になり、むせることの予防になります。週1回以上、「いきいき百歳体操」と合わせておこなうとより効果的です。

高知県内570ヶ所で開催中！

各会場の運営は地域のボランティアによるものなので、どうしても多くの協力を必要としています。



高知県立大学の学生も応援しています！



お年寄りの元気が、
高知の元気！
高知の元気が、
日本の元気！

