

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

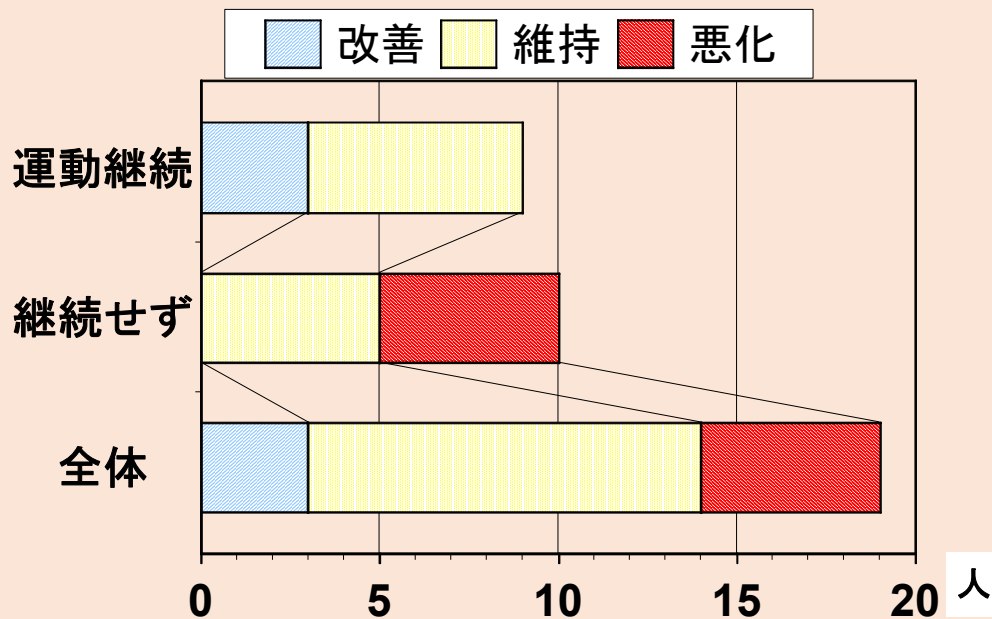
介護度維持	269	93.00%
改善	3	1.00%
悪化	11	4.00%
不明	5	2.00%

- 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 以前できていけなくなった趣味が再びできるようになった	203	7.8%

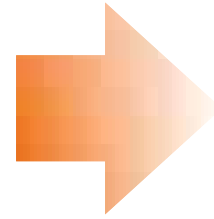
効果を継続するために

- 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

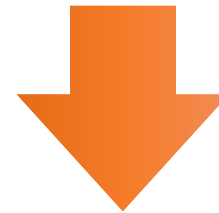
Copyright © Kochi City All rights reserved



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



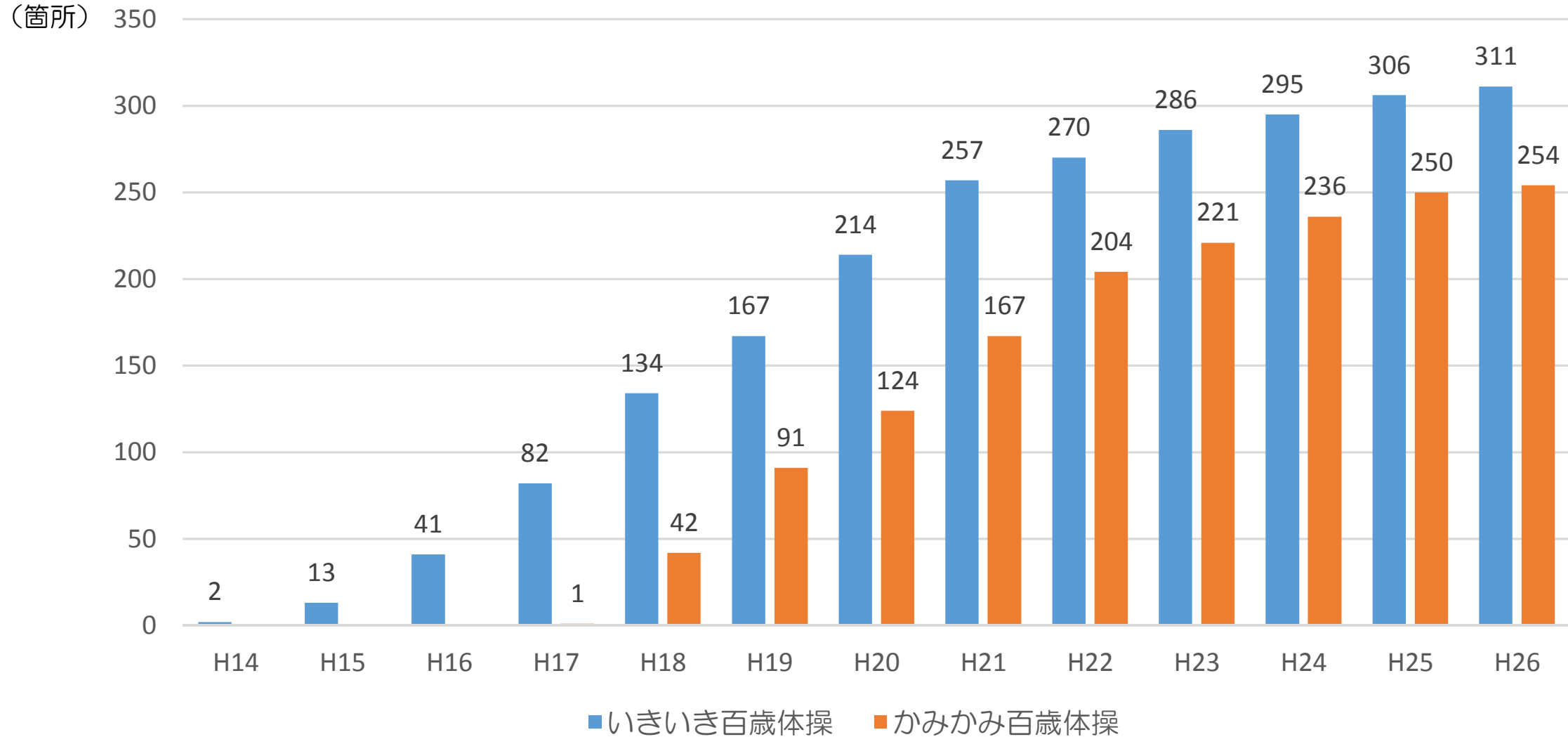
いきいき百歳大交流会
⇒ 平成16年度から 1回/年 開催



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

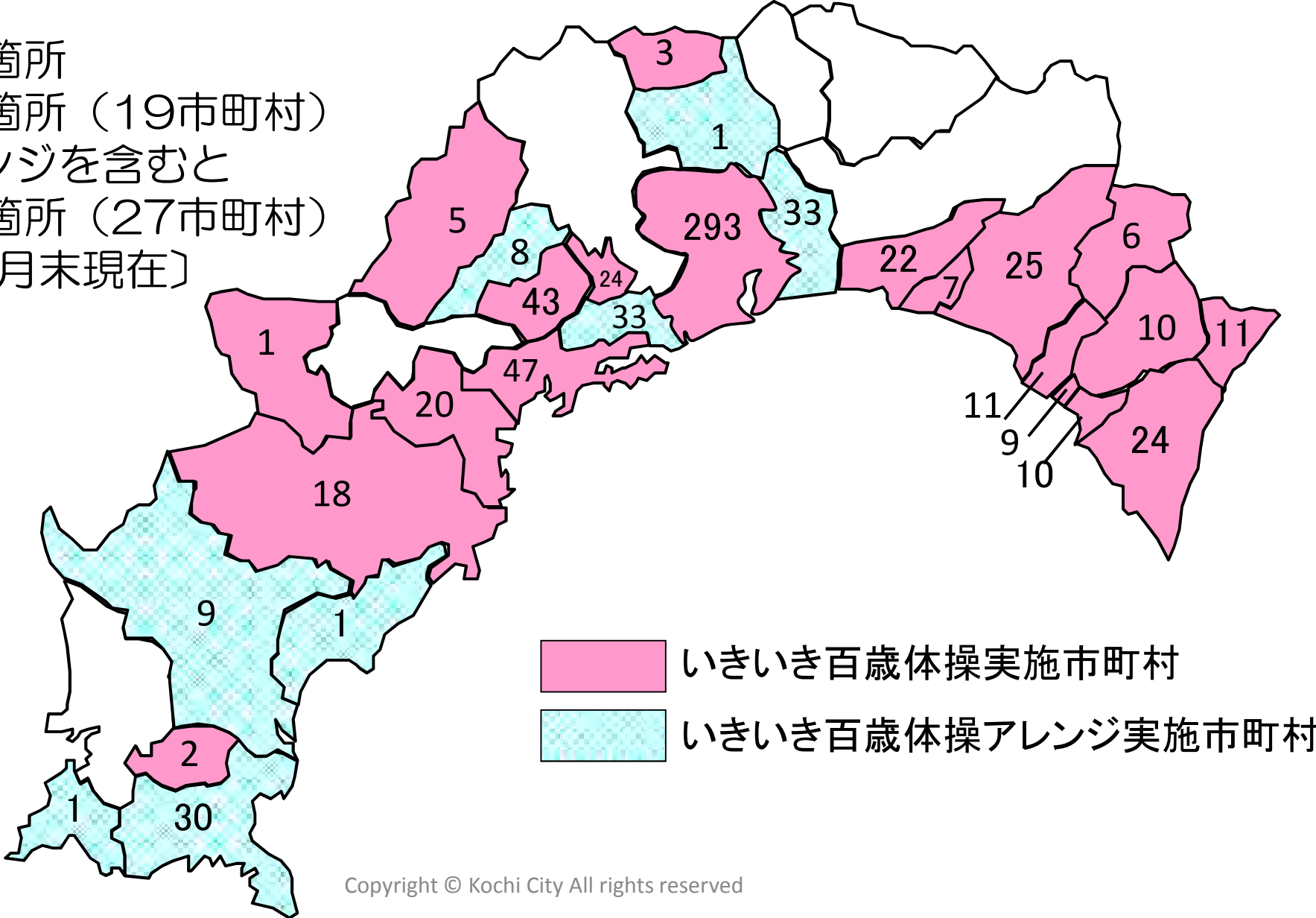
いきいき・かみかみ百歳体操実施箇所数の年次推移（高知市）

※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

いっきいき百歳体操実施市町村
 いっきいき百歳体操アレンジ実施市町村

いきいき百歳体操全国の実施状況

〔平成24年5月末現在〕

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

東海市4

全国で50数市町村
1500カ所以上

滝川市17
恵庭市16
上砂川町9

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