

# 千葉県印西市

## 事業の特徴・アピールポイント

- 住民が主体となり実施している。
- 参加手段(交通手段)を必要としない会場での実施。
- 地域住民が自発的に役割を担うようになってきている。

## 自治体の概要

人口	92,489人	高齢化率	17.5%	平成25年3月末時点
一号被保険者数	16,760人	要介護認定率	14.2%	平成25年10月末時点
介護保険料(第5期)	4,200円			

## 事業の概要

### (1) いんざい健康貯筋運動とは

健康づくり、介護予防に関心のある地域住民を対象に、地区リーダーやサポーター等を担い手として、住民主体での地域ごとに歩いて行ける場所で心身機能の維持改善や仲間づくり、地域づくりを目的に、体操や筋力運動を実施する。



### (2) 事業の広がり

平成26年2月現在、市内4カ所で開催。参加実人数は51人で、これは市内高齢者人口の0.3%程度である。なお、1会場あたりの実人数は12.5人となっている。

### (3) 実施頻度・規模・利用者アクセス・利用者負担

実施頻度	週1回は必ず実施することと決められており、各地区によって時間帯を決め1時間半から2時間行っている。
規模	1会場あたりの参加人数は8~18人
利用者アクセス	会場は徒歩で行ける場所であり、自力で集まることが基本となっている。中には自ら車を運転して来る参加者もいる。
利用者負担	地区活動として実施されているため、現在は利用者個人負担はなく、経費が発生する際は自治会で負担している地区もある。

### (4) 利用者像

利用要件は特にないが、地域での実施であるため、参加者については各地区でそれぞれ決めている。(地区集会所等での実施については、自治会が会場管理を行うため、参加は地区住民に限定している地区もある。)年齢についても特に制限は設けていないが、前期・後期高齢者の人数差はなく、女性が7割を占めている。

自力参加が前提であるため、移動は自立している。身体状況は地域住民のサポーターの受入れが可能であれば、市側からは特に制限していないため、軽度認知症であると自称している人や、そう思われる人も参加しており、脳卒中患者で慢性期の人も参加している。

#### (5) 事業運営の担い手

各地区の自治会の役員やボランティア的リーダーが主体となり、地域によっては全体で役割を分担して実施している。地域リーダーやサポーターは60歳代、70歳代であり、2地区は女性中心、もう2地区は男性中心で運営している。リーダーやサポーターはボランティアであり、もともとの職業は市議会議員、会社員、主婦等多岐にわたっている。

運営に参加している人は、地域との結びつきを強化したい、高齢化対策や地域での健康づくりがしたい等の意識がある人たちである。地域の中心メンバー（ボランティア活動を行っている、高齢者クラブの会長、市議会議員等）に事業説明をした際、貯筋運動の趣旨と地域活動の目的が合致したため、事業実施に向けた取組みへとつながった。

#### (6) 会場施設

基本的に、地区の集会所（例外として1カ所は公共施設を利用）を会場としており、特別な設備を必要としない。

#### (7) 行政による支援

事業は市の介護福祉課が担当しており、事業開始時に、市がサポーター養成講座を開催し、担い手の育成を図っているほか、事業がスムーズに進むよう、初回、3カ月後、9カ月後の体力測定や講座（現在は口腔機能改善講座）を実施する際には、市の介護福祉課や地域包括支援センター職員が関わっている（講座については健康増進課が協力している）。

また、貯筋運動に必要な物品（おもり、バンド、CD、個人のバイタル記録表やおもり結果表、体操メニューの保管ファイル、拡大歌詞カード等）は市が無償貸与している。記録表等がなくなった時には市の担当職員に連絡してもらい、職員が届けることや不定期での地域活動訪問等により継続して支援する体制をとっている。

## 事業の具体的内容

印西市での事業は、岡山県津山市の「めざせ元気！！こけないからだ講座」の全体プログラムを基に統一されており、地域により独自のレクリエーション的なプログラムを取り入れているところもある。

### 【事業全体の構成】

#### 1. オリエンテーション（地区で事業を実施する際には説明会を行う。）

事業の趣旨や目的、運営方法（住民主体で行う）を説明し、運動体験をしてもらい、今後の地域での取組みについて、住民が決定する。

#### 2. 取組み決定後は週1回必ず運動を実施する。統一プログラムは以下のとおり。

① 1週目：体力テストの実施・運動1回目

② 以降、3カ月間は1週間に1回の運動を行う。

③ 14週目（3カ月目）：体力テストの実施・今後も地区での運動を継続するか否かを、参加メンバーで決める。

#### 3. 3カ月以降の事業の取組みが決定されると、「いんざい健康貯筋運動」のプログラムに沿って運

営していく。

### 【1日のプログラム】

#### ① 会場の準備を行う

- 地域参加者が自分たちで設営
- 椅子や血圧計、その他の物品を準備

#### ② バイタル測定

- 実施グループで用意した自動血圧計で血圧、脈拍を測定して各自のファイルに綴ってある記録表に記録する。血圧測定や記入に支援を要する人にはサポーターやグループの仲間が手伝う。

**\*以降の体操、運動の進行については、地区リーダーやサポーターが行い、地区によっては当番制にしているところもある。**

#### ③ 準備体操

- 全身の運動
- プログラムが進むと健口体操を追加

#### ④ 貯筋運動

- 上肢運動2種類、立ち上がり運動1種類、下肢運動3種類
- 椅子座位、立位でおもりを用いた筋力運動を歌いながら行う
- 毎回の各種運動で使ったおもりの数について右の記入表に記入

**\*初回のおもりはだれもが0本でスタート。各回運動種類ごとに「A：楽」に10回実施できたら、次回おもりを1本（0.2Kg）をバンドに入れることができる。逆に「C：きつい」人は次回おもりを1本減らす。「B：普通」は現状維持となる。自分の変化を把握することが運動に対する意欲の維持・向上、自己管理、目標設定へとつながる。**

#### ⑤ 整理体操

- ストレッチを中心とした運動

**\*地域によっては、貯筋運動を2回繰り返したり、ラジオ体操やレクリエーションを取り入れている。**

#### ⑥ 参加者が会場の片付けをし、解散

**\*時間は1時間半から2時間程度で地域により異なる。**

### ☆貯筋運動の結果を記入してみましょう☆

日付	月	日	運動種類/負荷	重りの本数(負荷)	実施回数	ランク(A~C)
①腕を前に上げる運動 ♪花	右				回	
	左				回	
②腕を横に上げる運動 ♪我は海の子	右				回	
	左				回	
③椅子からの立ち上がり ♪富士の山	右				回	
	左				回	
④膝を伸ばす運動 ♪茶摘み	右				回	
	左				回	
⑤脚の後ろ上げ運動 ♪かたつむり	右				回	
	左				回	
⑥脚の横上げ運動 ♪七つの子	右				回	
	左				回	

ランクと次回負荷	A 楽 (次回1本増やして実施)
	B 普通 (次回同じ本数で実施)
	C きつい (次回1本減らして実施)

## 事業の経過

### (1) 事業に取り組んだ経緯

- ① これまでの介護予防事業の実施形態では、利用対象者の拡大を図ることが困難である。
  - 参加方法や対象者に限定があり、人数に定員がある。

- ▶ 会場までの送迎がないと参加できない。
- ▶ 行政に対する依存度が高い。
- ▶ 超高齢社会に向け、住民主体での取り組みが必要である。

② 超高齢社会に向けた地域包括ケアシステムの構築には、地域力の活性化、強化が必要である。  
上記の観点から、問題、課題解決を図る目的で取り組んだ。

## (2) 事業のスタート

平成 24 年 3 月に高知市、津山市の事業視察を行い、事業実施のノウハウを学び、地域での事業展開の準備を行った。

印西市では、運動・口腔・栄養・認知の介護予防を総合的に実施する「まるごと教室」の利用者が多く、教室終了後の受け皿が必要になったため、平成 24 年 10 月からモデル事業として開始することにした。

平成 25 年度からは、実際の地域展開を行い、4 月に 1 地区がスタートした。この地区では健康づくりを目的に市の出前講座を利用して定期的に活動をしていたが、講師を定期的に派遣することが事業の趣旨に反し、また、マンパワー不足のため、講座を担当していた健康増進課での継続が困難となっていた。介護福祉課の地域づくり型事業の取り組みについて、健康増進課に情報提供をしてあったことで、職員による講師を必要とせず、住民主体でできる運動を地域リーダーに紹介できるようになり、活動につながった。

事業担当職員間で、「住民主体」の共通理解を図ること、事業の浸透には健康増進課等他課と連携して周知を行い、理解を得ることの必要性について、共通認識を持った。また、住民に対しては「自発的に取り組む」という観点から、慎重に周知を行う必要があり、住民からの出前講座要請や地区リーダーからの相談を受けた際に、事業趣旨に沿ったニーズのある地区（住民が自発的に地域づくりや地域のつながりの再構築を地域集会所の活性化を図りつつ行いたいという、ニュータウンの初期入居地区や、転入したが地域のつながりが希薄な現在入居時期のニュータウン地区、高齢化率の高い既存地区等）に事業を紹介した。

行政側が事業実施を勧めるのではなく、住民側から実施したいとの能動的な動きを待つことが重要であった。

## (3) 全市展開に向けた対策

現在は出前講座の 1 講座により、事業紹介を行っていることや、地域包括支援センターの職員が地域でのニーズ等を把握し、事業趣旨に沿ったニーズのある地域に事業紹介を行っている。事業を担うサポーターの確保が困難であるため、実施を希望する地区にサポーター養成講座を実施し、自主運営ができるように準備を行った。

## 今後の方向性・課題

### (1) 今後の方向性

地域主体での実施は今年度から開始し、市内 4 地区で行っているが、地域包括ケアシステムの構築の一助と成りうるべく、地域づくりを兼ねた市内全地域での実施を目指している。

介護予防や健康づくりだけにとどまらず、自助、共助、互助の理念が浸透した生きがいの持てる地域づくりを考えている。

## (2) 今後の課題

### ①人材

事業を企画、運営していくうえで、専門職だけでなく事務職も含めた行政職員の確保、事業実施を担うサポーターの養成と確保という点が課題である。

また、介護予防事業対象者の高齢者だけではなく、若い世代にも参加してもらいたい。そのことにより、世代間交流が促されたり、地域の介護予防に関心を持ってもらい、事業の支援（サポーター）や介護予防につながる健康づくりに取り組むことや、貯筋運動の次期参加者となり地域活動に継続して関わってもらえるようになると期待できるからである。

### ②財政

現在は貯筋運動に利用するおもりやバンドを市が購入して貸与することで事業実施の際の住民負担を軽減し、事業を住民任せではないという背景づくりをし、事業実施への意欲を高めている。

この貸与が必要最低限の準備は行政が継続して支援していくということの目に見える根拠となり、住民主体での事業実施のカギともなるため、購入費用の予算確保が欠かせない考える。

### ③施設・設備

地域によっては地区集会所が適した場所がないため、地域住民の範囲を広域にして、公共施設を提供する必要がある等、実施方法について検討が必要である。

### ④利用者のアクセス

今後は地域に適した会場がない場合、広域を視野に入れた会場設定が必要な際には徒歩や自力での参加が困難なことも予想される。

住民間での助け合い（共助）で行われることや、公共施設に限らず自宅提供等での事業実施も期待したいと考えている。

## 他の市町村へのアドバイス

### ■ 事業目的の明確化

事業実施に対する目的を明確にすることが、まず重要である。そのうえで、職員、住民双方が住民主体への意識変容を図れるように方向付けを行うことや、本事業の取組みが必要である社会保障や人口動態等の背景の周知を行う必要がある。さらには、住民主体という理念について、職員間で共通認識を持つことも重要である。

### ■ 庁内外の関係者との連携

介護予防担当部署だけではなく、地域包括ケアシステム構築に係る部署や保健・健康づくり担当部署等庁内各所、また住民のネットワーク把握や自治会、民生委員等との連携をすることも必要であり、住民の持つ力を信じて、行政が先回りをしないことが必要である。

これらのことを踏まえ、今までの事業展開とは異なる手法を手探りで進めながら、先駆的に事業を実施している自治体の実績を鑑みて進めていくことが事業発展のカギであると考えている。

※写真は印西市の承諾により掲載