

大阪府大東市

事業の特徴・アピールポイント

- 虚弱高齢者と元気高齢者が一緒に活動することで、地域の見守りの目が育っている
- 体操の参加者が周囲の虚弱高齢者を呼び込んで、みんなが元気になっている

自治体の概要

人口	125,150人	高齢化率	22.6%	平成25年3月末時点
一号被保険者数	29,064人	要介護認定率	17.2%	平成25年10月末時点
介護保険料（第5期）	4,980円			

事業の概要

（1）「大東元気でまっせ体操」とは

自治会、老人クラブ、校区福祉委員会、自主グループ等の地域団体が担い手となり、市内在住の高齢者を集め、大東市オリジナルの「大東元気でまっせ体操」「健口体操」等を実施している。

地域主体の介護予防の拠点をつくることは、高齢者の活動性を高め、虚弱化を防止することにつながっている。



（2）事業の広がり

現在市内で活動している団体は108団体。月3回以上の開催が88団体、月2回以下の開催が20団体で、実利用者数としては1,981人（市内の高齢者人口の約7%に相当）に上っている。

（3）実施頻度・規模・利用者アクセス・利用者負担

実施頻度	月2～3回、午前もしくは午後の2～3時間で開催されている。
規模	会場ごとの利用者数は、10～40人程度
利用者アクセス	会場への移動手段は、徒歩、歩行器、自転車、車椅子で送迎は行っていない。
利用者負担	参加に伴う利用者の負担はない。

（4）利用者像

事業の要綱は特に定めておらず、誰が利用者となるかは会場ごとに異なっている。老人クラブ主催の会場は、クラブ会員限定のところもあるし、自治会主催は自治会員限定のところもある。しかし、団体会員に限定をしているものの、数人であれば、会員外の参加も受け入れている団体のほうが多い。

ほとんどの会場で利用者の年齢、要介護認定等の要件はない。そのため、利用者の中には認知症の人が参加している場合もあるし、片麻痺のある人、骨折後や難病の人が参加している会場もある。平均年齢は70歳代後半であり、男女比率は1対9で女性のほうが圧倒的に多い。利用者の状態像で見ると、元気高齢者から要介護5の人まで幅広く含まれているが、二次予防対象者が65%にのぼっている。中には、デイサービスと併用している人やデイサービスをやめて地域の体操に参加している人もいる。特に要支援者には地域包括支援センターが積極的に「大東元気でまっせ体操」への参加を

勧奨していることから、要支援の参加者増につながっている。

(5) 事業運営の担い手

事業運営の担い手は、市が主催する介護予防サポーター養成講座修了者が中心で、その他体操に参加してサポーターに勧誘され、利用者側から担い手になった人もいる。また各団体の運営スタッフは介護予防サポーターだけではなく、老人クラブの会長や福祉委員会会長等があり、それらの人たちがリーダーを担うこともある。

「大東元気でまっせ体操」の利用者は70歳代後半であったが、事業の担い手は若干若い70歳代前半で、男女比は利用者と同じ9割が女性である。また元気高齢者から虚弱高齢者まで幅広い人が担い手として活動している。

(6) 会場施設

特別な設備は不要であるため、自治会館、公民館、集会所、市の老人センター、老人憩の家、保健センター、総合福祉センター、ふれあいデイハウス（ミニデイ）、公園等地域に身近な場所が会場となっている。

(7) 事業への支援

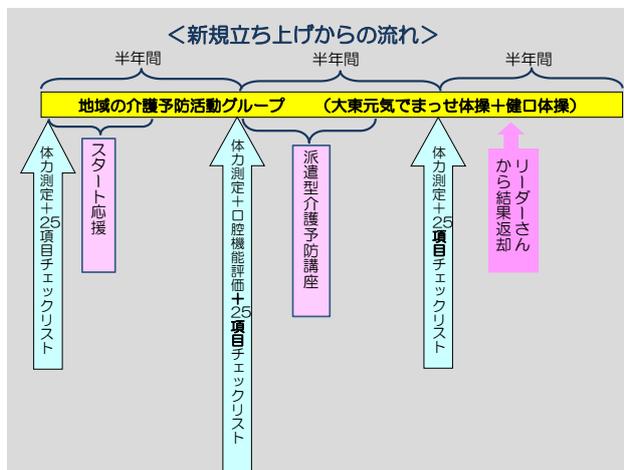
①行政による支援

行政が各団体の活動に対して資金的支援をすることはないが、「大東元気でまっせ体操」を開催している自治会館、公民館には介護予防拠点整備事業としてバリアフリー化の改修費の助成がある。

それ以外には、高齢者10人以上で新たに月3回以上の開催をすることを決めた団体に対し、市がスタート応援事業として「大東元気でまっせ体操」のビデオやDVD、血圧測定結果を記載できる出席簿と血圧計を無料で提供するとともに、体力測定を実施したり、運動指導員を3回派遣している。

また、新規立ち上げ会場ではなくとも、各会場とも年2回体力測定を行うが、その結果を返却するタイミングで、市職員が各団体の様子を見に行くようにしている。その際、出席簿を回収し、新規参加者や脱落者の把握、ならびに参加率の把握を行っている。加えて、活動や参加者に何か困りごとがないかの相談にのるようにしている。相談内容（体操の参加者に認知症の疑いの人がいる、体操の参加者が増えて会場に入りきらなくなった、体操の参加者が減ってきた等）によっては、地域包括支援センターとともに、リーダーやサポーターとの会合を持って、課題解決への支援を行っている。特に、同じ体操ではついていけない、障害や痛みを持つ参加者の体操のアレンジや配慮については市の理学療法士がアドバイスのために活動現場に行くようにしている。

さらに、活動が半年以上継続した団体には、市で年2回の体力測定・25項目チェックリスト、年1回の口腔機能評価を行っている。



これらとは別途、年 3～5 回コースの派遣型介護予防講座（運動、栄養、口腔、認知症のリスクに対する実技と講話）を開催し、講師として運動指導員、栄養士、歯科衛生士を派遣している。

なお、体操参加者のうち、90 歳以上の人には、毎年市長から「ご長寿賞」の授与がある。また、5 年経過グループには「ますますお元気で賞」の授与と副賞としてレクリエーション器具やヨガマット、重錘バンド等を提供している。

②行政以外の専門職の支援

地域包括支援センターやコミュニティソーシャルワーカー（大阪府全体で中学校区に 1 人配置されている全年齢を対象とした相談員）が体操参加者の相談を受け付けている。さらに、体操脱落者に対して、本来はリーダーが脱落の理由を確認することになっているが、その確認が難しいケース等については、地域包括支援センターが自宅訪問をしてフォロー等を実施している（他グループの紹介、介護認定申請等）。

また、地域包括支援センターは、いきいき介護予防相談会として自治会館等で地域の高齢者を対象によもやま相談、健康相談、体力測定、口腔の講話、栄養の講話等を組み合わせた相談会を開催している。体力測定の結果の説明の際に「大東元気でまっせ体操」を体験してもらい、体操グループの新規立ち上げにつながっている地域もある。

事業の具体的内容

事業の内容は各実施団体に異なるが、一例を以下に示す。

09:00：リーダーが開錠

- サポーターや参加者が次々と集まる
- 椅子の用意や DVD の設定等会場設営
- 自動血圧計で血圧測定・その結果を受付簿に記載

09:30：リーダー挨拶

- 「大東元気でまっせ体操」座位バージョン約 20 分
- 「健口体操」約 15 分
- 「大東元気でまっせ体操」立位バージョン約 20 分
- レクリエーション 約 30 分
- お茶とお菓子で交流会 約 60 分
- 椅子の片付け等会場設営撤収

12:00頃 終了

事業の経過

（1）軽度介護認定者の割合の増加

大東市が本事業に取り組んだ最も大きな要因は、介護認定の軽度者の伸び高かったことである。健康大東 21 の健康意識への調査で高齢者の半分以上が運動不足を認識しているものの、定期的な運動をしている者は 3 割程度に留まっていることが明らかになった。平成 18 年度から開始される地域支援事業介護予防事業では、ハイリスクアプローチが中心の構想であったが、ポピュレーションアプローチとして新たなハイリスク者の発生予防と、ハイリスクアプローチとしての介護予防教室の卒業者

の受け皿を作るため「身近な場所で気軽に仲間と一緒に運動できる場所」をつくることで、町ぐるみの介護予防を進めようと考えた。

(2) 事業のスタート

町ぐるみでの介護予防を進めるにあたり、住民にとってなじみやすい各種のツール作成を行った。まず作成したのが、住民に「介護予防」を理解してもらうための30分程度のパワーポイント「みんなで考えよう介護予防～今からでも遅くはない！！みんなでやればできる！！元気で自分たちでつくる」。さらに、75歳以上の高齢者向けラジオ体操をコンセプトとした市のオリジナル健康体操「元気でまっせ体操」を開発し、ビデオ、DVD、カセットテープ、CD、MDを作成した。

平成17年度に、民生委員、校区福祉委員、老人クラブ、生涯学習関係団体に呼びかけ、合わせて100人ほどの既存団体の役員たちにパワーポイントを用いてプレゼン。「大東元気でまっせ体操」の体験をしてもらった後に、各団体の混合メンバーでグループワーク「自分たちの地域で、団体でどんなことができるか」を行った。

以降、市の老人クラブ連合会の理事会（単位老人クラブ会長が集合する会議）でパワーポイントを用いて介護予防の説明をし、「大東元気でまっせ体操」の体験をしてもらった。その後、各单位老人クラブの行事等で同様の出前講座を開催させてもらった。

同じ手法で校区福祉委員会等さまざまな既存団体の行事で出前講座をし、介護予防と「大東元気でまっせ体操」の普及を行った。

プレゼン用のパワーポイントには、大東市の高齢者の増え方と介護認定率の増え方、介護保険料の増え方等、実際の数字を盛り込み、不活発な生活をしていると陥るリスク、それを予防するための具体的な行動としての「大東元気でまっせ体操」を紹介し、その場で体験してもらうようにした。その後、地域で体操を継続したい人の希望を聞き、団体や地域の役員にその状況を見てもらい、継続希望の団体への市のサービスとして体操DVDの提供や運動指導員の派遣があることを伝えるようにした。

出前講座以外には、地域で体力測定会を開催し、その後の結果説明の時に「高齢者に必要な運動とその方法」として「大東元気でまっせ体操」を体験してもらうこともあった。動機づけの際には、「やってください」等お願いする言葉は使わない。あくまでも主体は住民であるため、住民や団体に「やりたい」と思ってもらうところから始めるようにした。

(3) 全市展開に向けた対策

体操の拠点を増やすには、イベントや広報誌等を活用した。その際、マスコミの効果も大きいものであった。

現在、年に1回、「大東元気でまっせ体操」を開催している全団体に呼びかけ、リーダーだけではなく、体操参加者も含めて参加できる元気でまっせ交流会を開催している。そこにまだ体操の拠がない地域の老人クラブや自治会の役員等を招待し、体操に参加することで元気になった人の話や地域で体操をやっていることでどのように地域が活性化したかといった報告をきいてもらうようにしている。なお、交流会については、当初リーダーのみの集まりとしてはじめたが、平成19年度からは体操参加者全員を対象を拡大し、初回を「元

気でまっせまつり」として大々的に開催した。

広報紙には、介護予防のことや「大東元気でまっせ体操」の記事を掲載している。どの地区のどこで体操を開催しているかの一覧や地図を掲載することで、やっていない地域が一目で分かるようにして、やっていない地域を刺激することができている。

また、団体の役員会で、「大東元気でまっせ体操」を開催している団体からの報告をしてもらうことで、やっていない団体を刺激するようにした。



さらに、地域の回覧板用のチラシや掲示板用のポスターを作成し、地域団体に利用してもらい、広く活動を広報することで、参加者を増やすように努めている。地域包括支援センターへの委託により、介護予防相談会を自治会館等で開催し、栄養相談や体力測定、高齢者の起こりやすいリスクの話をするようになってきている。その際に「大東元気でまっせ体操」の体験や紹介を行うこともしている。

(4) 関連事業

①介護予防サポーター養成講座

住民主体の介護予防活動の要として介護予防サポーターを養成している。介護予防サポーター養成講座の広報は自分自身の健康づくりや若さづくりとして、あくまでも自分向けの講座として広報してきた。最初から「サポーターになる」という人材は、もともと地域で何らかの役割を担っている人がほとんどで、それ以上の人数を増やすには限界がある。そのため、まずは自分自身のための講座として受講を開始してもらい、講座の後半から「より元気に、若々しい生活を送るためには社会貢献が一番！」と、社会活動をしている人としていない人の10年後のADL自立度や生存率などのデータを提示し、「それなら、介護予防サポーターをやろう」という気になってもらう工夫をしてきた。また、「大東元気でまっせ体操」の活動が各地に広まってからは、サポーター養成講座の内容に、近所の「大東元気でまっせ体操」の現場のレポートや地域のサポーターとの交流を組み入れ、サポーターになった人が地域の活動に参加しやすいしくみにしていった。

また、養成講座では先輩サポーターに講師となってもらい、サポーターをしてよかったことなどを話してもらった。この時のサポーターはリーダーとしてバリバリ型のサポーターから90歳近くの虚弱高齢者でもサポーターとして、みんなのモデルになっているヨボヨボ型、毎回椅子だけは出して、楽しく参加していますというお手伝い型など、様々なパターンのサポーターに来てもらった。これが、「ああ、これくらいなら自分もサポーターになれる」という受講者の自信づくりにつながっている。広報誌での広報を見て参加する受講者の数が減ってきてからは、地域で体操を始めたいけどサポーターがいらないという地区に対し、その地区の自治会館などに周辺の住民に集まってもらい、そこで養成講座を開催し、そのまま地域の「大東元気でまっせ体操」の継続グループとなるしくみに変更している。

<介護予防サポーター養成講座>



②介護予防サポーターステップアップ講座

介護予防サポーターのモチベーションアップのために、年4回開催している。ステップアップ講座は、体操の復習や新たな情報発信を行い、サポーターの意識向上の機会となっている。小学校区ごとにグループワークを行っているため、当初は「セラピストにもっと来てほしい」とか、「新しい体操を作ってほしい」など、要望ばかりが出てきていた。しかし、回を重ねるごとに、「体操を楽しく継続するためには」とか、「体操から脱落者を出さないために」といった体操参加者のことを自分たちで話し合う場となり、次第に「体操に参加していない人にどうやって参加してもらうか」「男性の参加者を増やすために」など、体操に来ていない地域の高齢者にも意識が向かうようになってきている。

また、活動を継続する中で、活動グループによっていろいろな工夫や困りごとへの対応をしており、それをサポーターの前で報告してもらうことで、他の活動グループにも工夫が広まっている。例としては、認知症の参加者への配慮として靴や上着を間違わないようにクリップで番号をつけるや、新しい参加者が来たときには、気後れしないように、全員が新人となったつもりで自己紹介から始めることなどがある。さらに、活動グループで体操以外のレクリエーションもバラエティに富んでおり、それを他のグループにも紹介する場にもなっている。サポーターが他の活動グループに教えにいくことや、共通のレクリエーションで活動グループ同士の大会にもつながっている。



今後の方向性・課題

(1) 今後の方向性

商工会議所と連携し、「大東元気でまっせ体操」の参加者は割安になるような協力店をつくることで、新たな団体や参加者を増やす予定である。

(2) 今後の課題

①人材

当初は「大東元気でまっせ体操」の拠点づくりに一緒に取り組んでいた地域包括支援センターの業務量の増大のために、拠点づくりの活動が少なくなってきた。また、職員の異動などの影響で地域包括支援センターの地域づくりへの意識も低下してきた。

②施設・設備

自主地域の公民館の利用状況が活発である地域では、会場の確保が困難になってきている。

③その他

体操の拠点は市内全域にできてはいるが、地域によって拠点数に差が生まれている。拠点数の少ない地域は、民生委員と校区福祉委員がうまく連携できない等、さまざまな問題を抱えている。出前講座の開催については繰り返し依頼はあるものの、体操の継続には至らない、出前講座の開催すら難しい地域も存在する。体操の普及を開始して平成 26 年度で 10 年目に入り、体操の拠点数の増え方が鈍っている。

他の市町村へのアドバイス

■あくまでも主体は「住民」

地域へのアプローチの際に「やってください」「一緒にやりましょう」は禁句である。あくまでも主体は「住民」であり、この 2 つの禁句を使った時点で、住民から「主体は行政」ととらえられてしまう。最後まで継続できないことは、最初からやらない。行政がやれることは、最初から提示する。自主化に向けて行政の意向を小出しにすることは住民の不信感につながってしまうので、留意しなければならない。

※写真は大東市の承諾により掲載