

兵庫県淡路市

事業の特徴・アピールポイント

- 住民が主体的に取り組んでいる
- 地域のセーフティネットの機能を果たしている
- ケアマネジャーやその介護保険サービス事業所の職員にも認識してもらうことで新たな参加につながっている

自治体の概要

人口	47,229人	高齢化率	32.6%	平成25年3月末時点
一号被保険者数	15,457人	要介護認定率	21.3%	平成25年10月末時点
介護保険料（第5期）	4,600円			

事業の概要

（1）淡路市いきいき100歳体操とは

平成15年から高知市が開発・評価した筋力強化プログラムである。映像を見ながら約30分の筋力強化の体操（準備運動、5～7種類の筋力づくり運動、整理体操で構成されている）を実施する。おもりの調節により個人の状態に合わせた負荷の調節ができるため、一般高齢者～要介護1程度の方が同時に体操を行える。

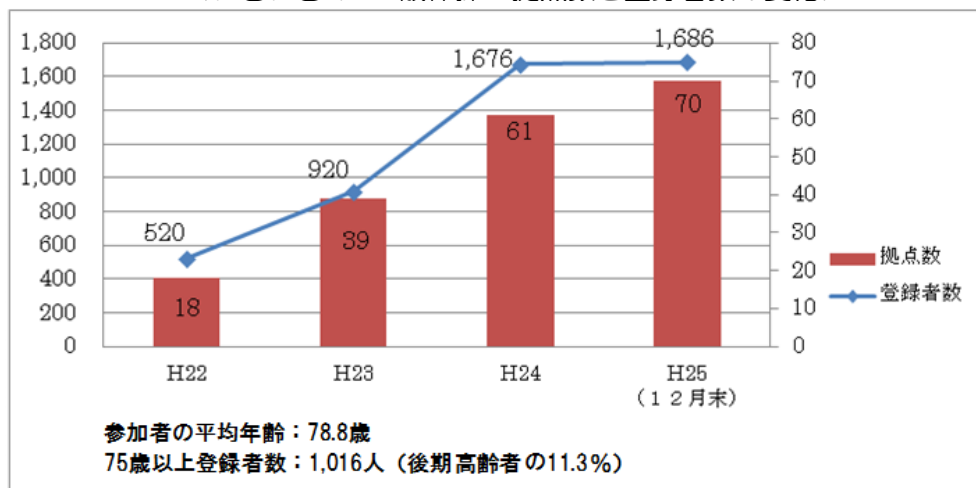
対象は市内の高齢者であり、特に①75歳以上を中心とする、②要支援1・2の認定を受けている人や二次予防事業対象者等の虚弱な高齢者、③その他として閉じこもり気味の人や整形外科疾患等の人としている。

主体・担い手は、体操実践者である。

目的は、①虚弱高齢者や後期高齢者が参加し、筋力の向上に取り組むことにより、要介護状態に陥ることを防ぐ、②体操を通して地域で高齢者を支え合う地域づくりを目指すとしている。



<いきいき100歳体操 拠点数と登録者数の変化>



（2）事業の広がり
いきいき100歳体操の拠点数と登録者数は平成22年開始以降順調に増加している（右図参照）。なお、平成24年度から25年度にかけて登録者数の伸びが鈍化しているが、これ

は複数の拠点に参加している重複者を整理したためである。

(3) 実施頻度・規模・利用者アクセス・利用者負担

実施頻度	会場ごとに週1回か2回かを参加者が自ら決めている。主に平日の午前10時前後の開始あるいは午後1時半前後の開始が多い。
規模	会場ごとに5人程度から40人程度まで異なる。
利用者アクセス	徒歩あるいは自家用車やバイク等である。乗り合わせの人もある。
利用者負担	利用者負担はない。冷暖房費等が必要な会場は50～100円程度/回/人徴収しているが、余分に集めてお茶代や小旅行の積立に活用している場合もある。

(4) 利用者像

いきいき100歳体操自体の要綱はなく、介護予防事業の要綱内に規定している。地域支援事業なので基本的には65歳以上が対象である。登録者のうち男性は約14%で、圧倒的に女性が多い。登録者の平均年齢は78.8歳（平成25年12月時点）。

心身状況については、二次予防事業対象者・要支援程度の人・椅子を持って立てる程度であれば要介護者も利用可能としている。一般高齢者も利用可能である。

認知症の利用者を受け入れている。認知症状が出て来てもそのまま利用が可能であるが、今後は軽度の認知症の人を見守ることもできる場としたい。

脳卒中等の急性期疾患発症後の利用者を受け入れている。特に疾病による制限は設けていない。

(5) 事業運営の担い手

事業運営の担い手は体操の参加者が中心であるため、70歳以上の人が多い。参加者の大多数が女性であるため、担い手も女性が多い。老人会の男性役員が担っているという場合も少数だが見受けられる。職業は農業・無職の人が多い。

当初はモデル事業に参加したことがきっかけとなり、その中で比較的元気な人が担い手となっていた。また老人会・民生委員等にも普及啓発のための説明を行ってきたので、老人会役員が担ってそのまま移行していることもある。

(6) 会場施設

町内会の集会所が多い。その他地域の公民館・老人福祉センター・休園中の保育園等。

体操の映像を映すためのテレビとビデオ（あるいはDVD）デッキと背もたれ付き椅子（折りたたみで可）は住民が準備する。集会所が和室の場合畳の上に敷物を敷いていることもあるがそれも住民が準備する。

(7) 事業への支援

①行政の支援

体操に使うビデオ（DVD）とおもり・重錘バンドを貸し出している。資金の援助は行っていない。

最初の4回は保健師が地域の拠点を訪問し、留意点等を説明しながら実際に体操を行う。この4回間に体力測定と基本チェックリストと問診を実施する。

その後保健師は3カ月後・6カ月後・1年後・1年半後・2年後（それ以降については年1回）に拠点訪問を行い、体力測定や基本チェックリストを行う。また拠点訪問時に世話人に運営状況

を確認したり、体操が効果的に行えているか手技の確認をする。

拠点の参加者数によるが、体力測定実施時には保健師複数と看護師等も支援に入る。

②行政以外の専門職の支援

行政が市内の病院・専門学校と委託契約を結び、そこに所属する作業療法士・理学療法士を雇用し、体操の手技の確認や体力測定の評価に協力してもらっている。

事業の具体的内容

事業の内容の一例を以下に示す。

- ▶ 開始時間までに世話人が会場のカギを開けておく
- ▶ 各自で椅子・おもり等を出して準備する（当番制等）
- ▶ 映像に合わせて体操実施（簡易版という30分程度の体操をしている拠点とスペシャル版という40分程度の体操があり、どちらを行うかは会場の参加者の様子を考慮して参加者が自ら決めている）



- ▶ 体操の終了後は、お茶とお菓子で休憩する会場、終わればすぐに解散する会場、地域の人達の様子も含めて情報交換の場となっている会場、あるいはその他のレクリエーションを行う会場、等様々である。1時間弱で終わる会場もあるが、2時間程度かかる会場もある。

事業の経過

（1）介護予防に向けた住民参加型事業の構想

平成21年度、高知市で実践している“地域づくりによる介護予防事業”である『いきいき百歳体操』の紹介を受けたことをきっかけとして、従来の介護予防事業の見直しを行い、以下の課題が出された。

- ① 一定期間の設定なので、プログラム終了後の継続ができないし、する場がない。
- ② 年齢や要介護度で対象者を分けて事業を開催していたので、それぞれの事業につながりがない。
- ③ 参加人数が少ないため元気な高齢者を交えて実施することもあったが、その場合元気な高齢者だけが残る。
- ④ 行政がお膳立てしていたので、自主的な取組みが進まず参加者の広がりが少ない。
- ⑤ ボランティア養成を兼ねて募集をしても応募が得られない。

これらを踏まえ、いきいき100歳体操を導入するには、行政のマンパワーに影響されることのないよう自主的な運営ができること、住民を介護度や年齢で区分せず地域全体での活動となるということ意識して事業に取り組むこととした。

(2) 事業のスタート

①スタッフ研修

まず、先進地である大阪府島本町への視察を行った。視察のメンバーは地域包括支援センターの保健師、健康増進課の保健師、両課の課長と健康福祉部長も同行した。加えて事業評価のためにはセラピストの協力が必要とアドバイスを受け、地元病院等のセラピストにも同行を要請した。スタッフの学びとして「住民が自らやりたいと望むしかけ作りが必要」「住民の力を信じること、信じて待つことも大事」「この事業を通じて地域づくりを実践するきっかけしたい」等のことが出された。

②対象者の選定

次に、対象者の選定のため介護認定者の年齢分布、原因疾患等の情報を分析した。

淡路市の介護保険の認定申請にいたる原因疾患をみると、介護度の重度の者は脳血管疾患やがんによって申請しているが、要支援 1・2 の軽度者は骨折や変形性関節症等筋力低下を伴う整形外科疾患によって申請することが多い。地域で普通に生活している高齢者が、筋力低下によって関節症の悪化を招いたり、転倒による骨折も増加し認定申請に至っていることが分かった。また介護認定者の約 9 割が 75 歳以上であった。

③いきいき 100 歳体操の事業展開

➤ モデル事業の実施

従来の介護予防事業参加者らを中心に3カ月間、いきいき100歳体操を実践してもらってモデル事業を行った。ここではいきいき100歳体操の効果を住民に実感してもらうこととスタッフの技術習得、そして住民主体という新しい形を住民とスタッフ双方で体験するということを目的に開催した。また、モデル事業は3カ月で終了するのでそれ以降いきいき100歳体操を続けるためには、参加者が自分の身近な地域で拠点を立ち上げて行く必要があるということを伝えていった。

➤ 普及啓発事業

モデル事業と並行して、なるべく多くの住民にいきいき100歳体操について理解してもらうように、例えば老人会の集まりに出向いても、いきいき100歳体操の説明しかしないように徹底して普及に努めた。老人会以外にもいきいき100歳体操の実施にあたって、集会所の調整役となる町内会や、民生委員等の会でも積極的に説明を行った。

➤ 地域の拠点整備

モデル事業と普及啓発を通じて、いきいき100歳体操に取り組むと希望のあった地域には改めて説明会を行い、自主的に実施できるかどうか検討してもらった。

開始するための条件として、①1回/週以上取り組むこと、②自分たちで必要な物品（背もたれ付イス・テレビ・ビデオデッキ等）を確保できること、③希望すれば誰でも一緒に参加できること、の3つを提示している。人数は3人以上いれば支援すると伝えている。

次に開始が決定したら、保健師が地域へ出向き、前述の「事業の概要内（7）事業への支援 ①行政の支援」で示した支援を行う。

啓発に出向いた時に「やってください」とは絶対に言わない。「こんな体操があるのでやってみたいと思ったら声をかけてください」に留めている。

また効果を実感していることを意識できるように、お互いの意見を共有するためのグループワークも取り入れている。グループワークでは身体面の効果として、①体が軽くなった ②階段の昇降が楽になった ③腰痛が楽になって歩く姿勢が良くなった ④シルバーカーがなくても歩けるようになった 等の発言がみられた。精神面の変化として、①落ち込みがちだったが気持ちが軽くなった ②他の参加者と会えるのが楽しくて続いた ③生活にリズムが良くなり生活に張りが生まれた 等の発言がみられた。一方で忘れがちな人にタイミングよく声をかける人がいたり、欠席した人がいたら帰りに寄って様子をみている等の見守り機能についても発言がみられるようになった。これらの意見を言語化し、共有することでそれぞれの気づきにつながっていると考えられる。

(3) 全市展開に向けた対策

体操を始めた拠点の代表者を対象に、体操の実技の確認や、参加者同士で気を付けて誘い合うことを意識してもらえるように、サポーター研修と世話人の会を旧町単位で2年ごとに1クール(3回の教室)開催している。また他の拠点の様子を参考にしながら体操を継続していく動機付けとなるよう、市内全体の交流会も年1回行っている。交流会の様子は市の広報にも掲載している。平成25年に初めて『いきいき100歳体操だより』というチラシも作成し、今後年1回発行を継続する予定である。



交流会の様子は市の広報にも掲載している。平成25年に初めて『いきいき100歳体操だより』というチラシも作成し、今後年1回発行を継続する予定である。

(4) 本事業の立ち上げに関連した事業

体操を継続しても、加齢と共に徐々に虚弱になり、拠点まで行けなくなる人も出ている。デイサービスのメニューの一つとしていきいき100歳体操を取り入れることができるとそこで同じ体操ができ、デイサービス利用者が地域のいきいき100歳体操の場に戻れるのではないかと考え、通所事業所への説明会を行った。現在4カ所の事業所で実施が始まっている。

また、今年から地域ケア会議で具体的にいきいき100歳体操に関心のある市民の情報を共有するようにした。複数のケアマネジャーから何人か名前が出ると、近くで集まれそうな3人以上の人がいることが分かり、そこに拠点整備をしていけると考えている。現在この連携により1カ所目が立ち上がった。

今後の方向性・課題

(1) 今後の方向性

当初、平成26年度末(第V期介護保険事業計画)で活動拠点を70カ所とすることを目標としていたが、現時点でほぼ達成できたので80カ所を新たな目標としている。

軽度の認知症者や要支援者の地域支援事業への移行を踏まえ、虚弱な人を拠点につなぐ、あるいは虚弱な人がいれば新たな拠点整備を検討するという体制整備が必要となる。

(2) 今後の課題

①人材

現在拠点の運営の担い手は体操の参加者である。そのため徐々に高齢化しており、今後の維持が困難になる恐れもあるため、前期高齢者で拠点運営の手助けをしてもらえる人を発掘する必要がある。

②財政

現状では地域支援事業の総額も介護保険事業全体の3%には達しておらず、また拠点が増えていくことで、年々いきいき100歳体操の予算は増加しているが特に問題とはなっていない。

③施設・設備

地域の集会所は和室が多く、椅子を利用する本事業で利用するには地域住民の理解が必要となるため、町内会レベルでも周知をしていく必要がある。

④利用者のアクセス

概ね歩いて15分程度の場所に会場を立ち上げる必要があるが、元々車で移動する習慣の人が多いため。参加者の加齢と共に益々身近な場所に拠点が必要となるが、今ある地域にもっと細分化して場所を確保することは難しい。

⑤その他

拠点が増えて行くため、最初の4回の支援のためのスタッフ確保も厳しくなっている。

初年度には欠席者訪問を行い、継続できない理由を確認する等していたが、拠点が増えていくと欠席しがちになっている人に気付くのが遅れ、フォローすることができにくくなってきている。

支援者が確保しにくい高齢化率の高い地域では拠点整備がしにくくなっている。立ち上がる力を持った地域は既に立ち上がっているため、高齢化率の特に高い地域での拠点整備が必要となっている。

平成22～24年度は20カ所ずつ増えたが、平成25年度は10カ所の増加となっている。

他の市町村へのアドバイス

■ 個人の介護予防から地域のセーフティネットへ

いきいき100歳体操の目的の1つは、個人の介護予防であり、個々の筋力向上を図ることにより介護に至らないようにするということであるが、併せて、いろいろな身体及び認知レベルの対象者が同時に同じ体操に取り組めることにより、他の人に対して少し支援をしながら体操に参加する人や、支援を受けながらも体操に参加できる人等様々な対象者が集まり運営ができるようになってきている。また、定期的に地域単位で集まることにより、お互いが欠席者の家に訪問する等地域でのセーフティネットの機能も果たしつつある。高齢者を身体レベル等で区別せず、地域全体で取り組める活動とする視点が必要である。

※写真は淡路市の承諾により掲載