

岡山県総社市

事業の特徴・アピールポイント

- 高齢者だけでも取り組める。
- 介護予防の効果だけでなく、地域の関係性の再構築等にも活用できている。

自治体の概要

人口	67,637人	高齢化率	24.8%	平成25年3月末時点
一号被保険者数	17,120人	要介護認定率	18.7%	平成25年10月末時点
介護保険料（第5期）	4,700円			

事業の概要

（1）いきいき百歳体操事業とは

対象者は、市内に居住地を有する概ね65歳以上の者である。

運営は参加者主体で行っており、高齢者が住み慣れた地域でいきいき百歳体操を継続して行うことにより、日常生活動作や日常生活関連動作等が改善し、できる限り要介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活を送ることができるよう支援することを目的とする。

いきいき百歳体操は、0から1.2キログラムまで6段階に負荷を増やすことのできるおもりを手首、足首につけて行う運動である。筋力がつき、動くことが楽になり、転びにくい体になる。週2回程度実施することが良いと言われ、継続が大切である。基本的には週1回行われている。



（2）事業の広がり

平成26年2月現在、市内119カ所で実施中である。実利用者数は約1,800人であり、高齢者人口に占める利用者の割合は10人に1人である。積極的な地区では3人に1人の割合で取り組んでいる地域もある。

（3）実施頻度・規模・利用者アクセス・利用者負担

実施頻度	実施頻度は週1回であり、参加者が決めた曜日、時間に行われている。
規模	利用者数の規模は1団体あたり5~25人、体操のみを行なっているところでは1時間程度、他にレクリエーションや他の体操、茶話会を行っているところでは1時間半~2時間実施している。

利用者アクセス	利用者アクセスは徒歩が多いが、自転車、車で来る人もいる。2014年2月19日～2月28日に『介護予防を中心としたまちづくりに関する研究』で実施したアンケート結果（839人から回答、以下「アンケート」）によると徒歩（杖、押し車使用含む）が559人（66%）と大半で、移動時間は5分以内が594人（71%）。15分以内となると798人（95%）であった。
利用者負担	利用者負担は団体によって異なり、ほとんどのところは無料。水分補給等で必ず茶話会をしている会場については100円程度の自己負担を参加者で話し合い出し合っている。自治会規約で会館使用料や光熱費を徴収されるところは会費をとっている。

（４）利用者像

対象者は、市内に居住地を有する概ね65歳以上の者であり、女性の参加が8割程度で、後期高齢者が多い。

体操実施箇所までのアクセスについては自力で通うこととなっている。

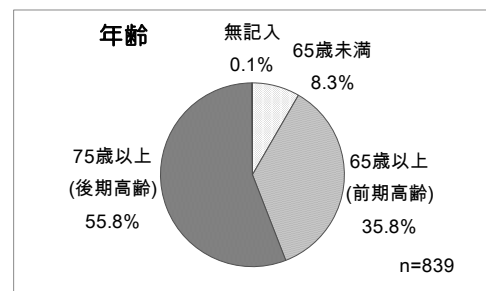
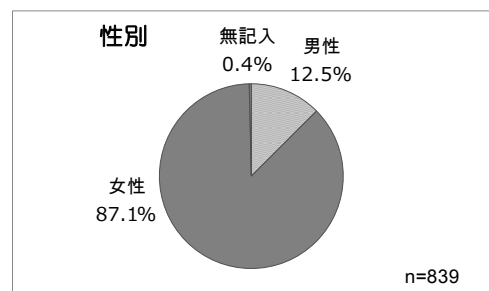
体操の導入時には市の職員及び地域包括支援センターが利用者にプレゼンテーションし、体操の内容を紹介する。4回程度の関わりの後は住民達が自主的に体操を実施できるように指導している。

体操開始後の参加者勧誘については、地区の世話役からの誘い等が効果的である。

また、実施箇所の拡大については口コミで広がるが多く、「あそこのグループで取り組んでいると聞いたから」と評判を聞いてプレゼンテーションの依頼が届く。認知症の利用者については住民同士の関係性で受け入れている。認知症があったとしても、それまでの地域のつながりで「一緒に」取り組むことが大切と住民同士が思っている。可能な限り、「誘い」に行くし、休みの時には電話での確認等、自発的に実施している。

また、車椅子の利用者であったとしても、できる体操だけでも参加したいと思えば、要介護の利用者であっても参加している例がある。

脳卒中等の急性期疾患発症後の利用者については、本人が参加可能な状態であれば拒むことはしないが、前例は聞いていない。



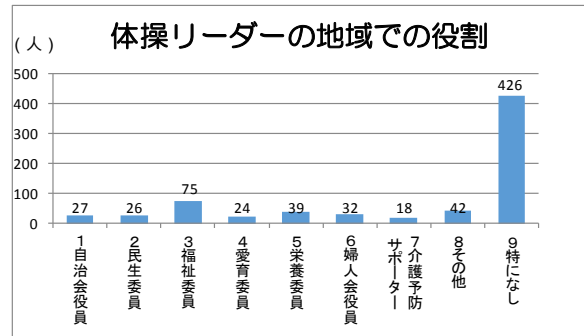
（５）事業運営の担い手

地域の民生委員・福祉委員・介護予防サポーター・サロンの運営者等住民主体で運営しており、前期高齢者の女性が多い。

総社市では地域包括ケアシステムの構築のために小地域ケア会議を市内21カ所ですべて1～2カ月に1回開催しているが、その場での地域住民とのつながりが、事業展開に欠かせない役割を担っている。

体操実施のリーダーと小地域ケア会議委員は多くが重複しており、地域づくりにも主体的に「いきいき百歳体操」を活用しているため、《地域のつながりの再構築》に有効である。

小地域ケア会議とは「地域住民と専門職が一緒になって、支援を必要とする人（要援護者）に関する情報や支援方法、行った支援、さらには地域づくり等について、より地域に密着した場所で話し合い、問題解決に向けて連携を図っていく。メンバー個々の思いを大切に、知恵とエネルギーを結集させる場として機能し、小地域ごとに設置された会議」のことをいう。



また、小地域ケア会議の委員の中には、社会福祉協議会が地域住民の月1回程度の集いの場として開催をすすめているサロンの主催者も多くおり、そこから市に対してのプレゼンテーションの依頼も多くある。月に1回はお茶を飲んだりするサロンの機能を残している。

サロン主催者の交流会等へも市の職員がPRに出向く。

また、市が養成した介護予防サポーターも約半数が地域で実際に活躍中である。

(6) 会場施設

地元の公会堂が多い。他に自宅の一部屋あるいはガレージ、子どもの英語教室の空いている時間帯を利用している。また、施設入居者についてはロビー等で継続的に実施している。

(7) 事業への支援

①行政の支援

資金的（物品の）支援については、地域支援事業費から、DVD・CD等媒体やおもりの貸与、介護予防手帳の配布を行っている。

人的支援については、導入時に4回程度介入している。

その他の行政の支援については、年1～2回、体力測定等で関与している。

②行政以外の専門職の支援

地域包括支援センター職員が支援している。

事業の具体的内容

高知市で開発された「いきいき百歳体操」を高齢者がいずれも、自宅から徒歩15分程度で通える場所で行えるのを理想とし、普及・啓発している。

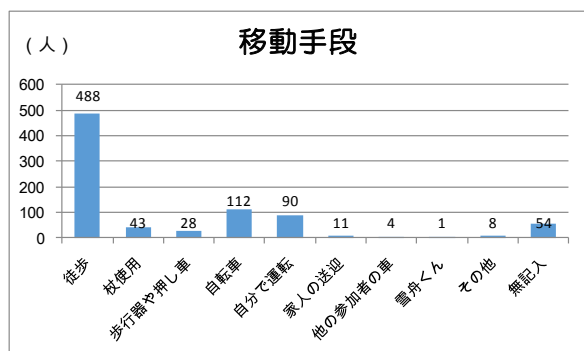
また、さまざまな研修会・会議等を活用し普及啓発している。

行政からの押し付けはせず、自発的に実施希望のあった場所にまずはプレゼンテーションに出向き、高齢者に紹介する。

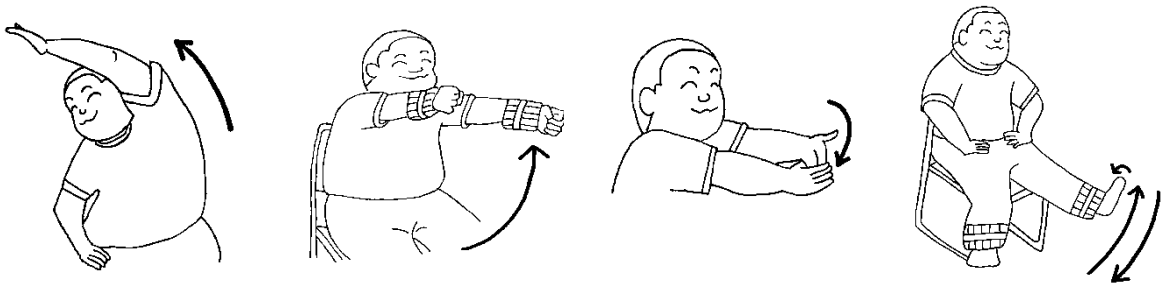
週1回以上実施で効果があることを伝え、参加者の意向が固まったら体操開始となる。

人数分のおもりの貸与と介護予防手帳は行政が用意し、体操について参加者に説明、4回程度出向き指導をする。

4回目の時には、参加者たちだけで実施するよう促し、職員は見守り程度とする。



<いきいき百歳体操のイメージ>



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12年4月からの介護保険施行にともない自立デイサービスの利用者の受け皿及び転倒・閉じこもり予防を目的とした介護予防事業として『健康づくりの集い』（市内17会場（地区公民館単位）で、それぞれ年間10回）を実施した。実施内容は健康チェック・体操・調理実習・ウォーキング等ほぼ同一メニューで実施した。住民には大変好評で、楽しいという感想は多くあったが、月1回では介護予防の効果は乏しかった。

平成18年4月、地域包括支援センター開設初年度は、総合相談の訪問や小地域ケア会議が業務の大半を占め、介護予防事業には十分な時間を費やせなかった。

平成19年、高知市健康づくり課「いきいき百歳体操」を視察した。

平成20年、総社市「いきいき百歳体操」モデル事業を開始した。いきいき百歳体操を選択した理由は、要介護認定を受けている人もそうでない人も一緒にできる体操であるため。

モデル事業終了後は、地域支援事業（一般高齢者施策）に位置づけた。

(2) 事業のスタート

従来実施していた「健康づくりの集い」を転換した。

① 職員の意識改革

住民の力を引き出す手法を意識する。

要介護認定の有無にかかわらず、高齢者全体を視野に入れた対策を検討した。

住民理解を得るためのリサーチが必要。

高齢者に直接いろいろ話を聞き、「取り組めそうな」環境・関係性・頻度・導入の仕方等を相談した。

② 介護予防事業の組立て直し

事業の頻度を月1回から週1回以上に増やした。

「いきいき百歳体操」を参加者の自主活動として定着させる。

③ モデル事業の実施

地域でいきいき百歳体操を継続して行うことが可能か、本格的実施・普及の前にモデル事業を実施した。運動の可否、体操の導入方法、留意すべき点等について住民の反応を知る、職員が平成20年度以降に広く住民に普及啓発していくための手法を検討することために実施した。モデル事業終了後は、参加者で自主運営することとし、現在もそれが継続中である。

(3) 全市展開に向けた対策

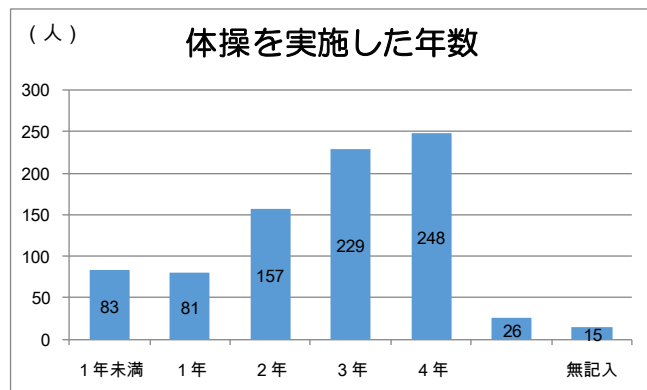
地区の担当保健師に対し、保健師によるプレゼンテーションが可能となるような研修を行った。

さらに、担当保健師が地域でプレゼンテーションを実施し、実施箇所を増やしていった。具体的には以下のように進めた。

まず高知市で放送された TV のニュースで高齢者が【効果】について語る映像を見せよう。その後実際に「いきいき百歳体操」を動作の説明を加えながら体験し、実感してもらおう。継続が重要な体操であるということの説明を加えた後、「実施するかどうか」は参加者同士で決めてもらう。即答でなくても良い。

住民達が納得のうえで取り組めるようになるまで、市は待つ姿勢をとっている。

後には体操の PR 映像については、地元ケーブル TV の協力を得て、市内で取り組んでいる住民の映像を紹介に活用した。



(4) 本事業の立ち上げに関連した事業

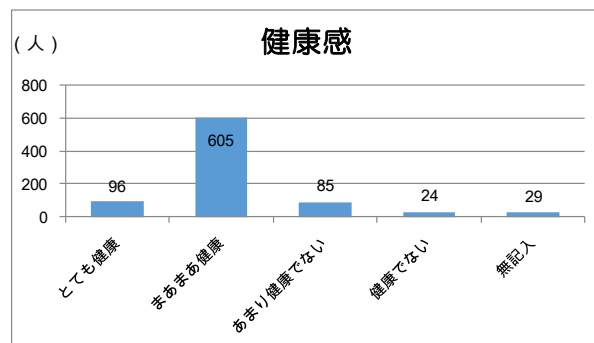
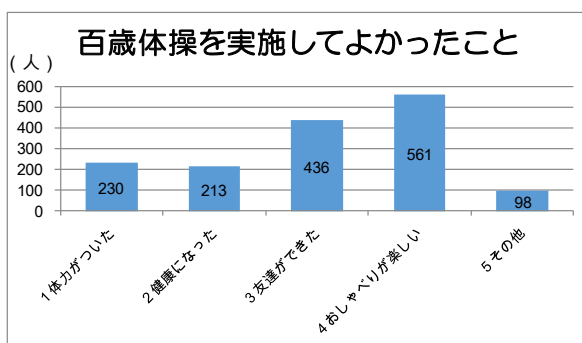
地域における自主的な介護予防に資する活動を広く行うため、介護予防に関する知識があり、その活動が実践できる人材を育成することを目的に、介護予防サポーター養成講座を開催した。

医師による「高齢者の身体特性」についての講義、運動器の機能向上や口腔ケア、ノルディックウォーキング（2本のポールを持つての歩行）、総社市の介護保険の現状等の講義及び実技を6回講座で開催。『いきいき百歳体操』を中心に地域で介護予防に積極的に取り組み、普及にも協力してもらうサポーターを養成した。

(5) 参加者の感想

アンケート結果で「百歳体操」を実施してよかったことが、「体力がついた」「健康になった」ということより「友達ができた」「おしゃべりが楽しい」という項目の方が評価が高かった。

また、主観的健康感についてはとても健康（11%）、まあまあ健康（72%）となっていた。



今後の方向性・課題

(1) 今後の方向性

現在 119 カ所であるが、参加者の伸び悩み・固定化・高齢化、男性参加者が少ない、マンネリ化

が課題であるが、今後は地道にプレゼンテーションをし、新規参加者が増えるような事業を企画していく予定である。

また、かみかみ百歳体操を実施する等、さらに参加者の興味を引く内容を重ねていく。

(2) 今後の課題

①人材

介護予防サポーターは現在 50%の稼働率であるが、さらなる活躍を増やしていく。

「いきいき百歳体操」参加者にアンケートを行ったところ、4会場の体操の中断が確認された。中断の理由は、すべて「リーダー」不在であった。リーダーの育成及び参加者の個々の「自助」意識を高める働きかけが重要と考える。

②財政

費用対効果の評価の必要性を感じている。

③施設・設備

実施力所の新規開拓、事業の展開の地域的評価が必要である。

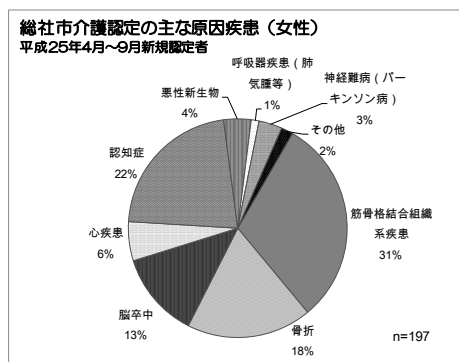
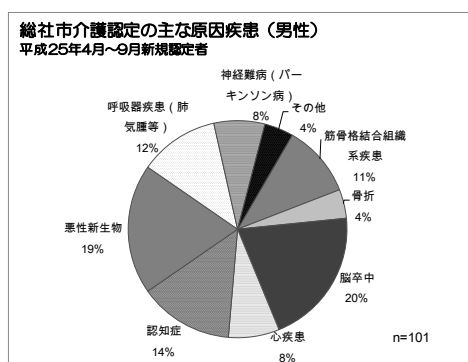
④利用者のアクセス

参加者の高齢化、あるいは主催者の高齢化による参加が困難となる状況が課題である。

⑤対象者像

平成 25 年 4 月～9 月新規介護保険認定申請者の主な原因疾患を調べてみると、女性については筋骨格結合組織系疾患（31%）、骨折（18%）が半数近くになっており、「いきいき百歳体操」は参加者と体操の効果がマッチした事業となっていると考える。

男性については主な原因疾患が、女性に多かった筋骨格結合組織系疾患（11%）、骨折（4%）の割合は少なく、脳卒中（20%）、心疾患（8%）の循環器系疾患が多い。よって、男性については、「いきいき百歳体操」だけに頼った事業展開でなく、健康教育等、早期の働きかけ・対応が必要と考える。



他の市町村へのアドバイス

■ 次に挙げるような「キーとなる住民」とのつながりがとても大切だと考えている。

- 介護予防の必要性を共有してくれる人
- 介護予防に取り組むことによって、地域が活性化していることに気付くことができる人
- 地域の課題に気付くことができる人

- 住民の変化に気付くことができる人
- 「ちょっとしたこと」を教えてくれる人
- 気軽に話ができる人
- 介護予防の効果だけにとどまらず、もっと楽しいことが探せる人

「キーとなる住民」は「自助」意識が高い住民だといえる。「自助」「互助」意識を高め、地域において住民同士の有機的なつながりを構築するために「いきいき百歳体操」は活用できる。

※写真は総社市の承諾により掲載