

高知市の介護予防事業の取り組み

1. 介護予防事業を取り組むきっかけ

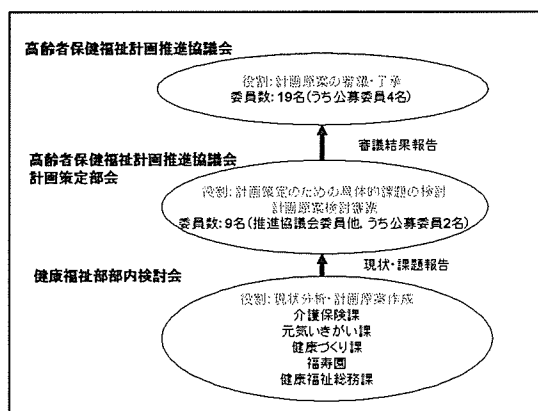
平成 14 年に第 2 期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画の策定が行われました。高知市は後期高齢者や独居高齢者の増加に加えて、介護保険の認定率が著しく伸びていること、新規認定者の 6 割が要支援と要介護 1 であることから、介護予防の推進が急務であるという結論が出され、介護予防の取り組みが始まりました。

2. 介護予防検討会の設置

介護予防を取り組むにあたり、高齢者保健福祉計画推進協議会の下部組織として健康福祉部関係各課の職員による「介護予防検討会」(図 1)を設置しました。そこで議論を重ね、介護予防の概念整理と、介護予防の目標および目標達成の手段と達成期間、そして各課の役割の明確化と協働等について確認、整理をしていきました。

介護予防検討会での分析や議論、報告をもとに計画策定部会で具体的課題と計画原案が検討・審議され、最終的に推進協議会で審議・承認されて高知市の高齢者保健福祉計画は策定される仕組みになっています。

図 1 介護予防検討会の位置づけ



3. 高齢者保健福祉計画の介護予防戦略

第 2 期の高知市高齢者保健福祉計画の目的は「高知市の高齢者一人ひとりが輝いて暮らせるために」要介護状態になったり、要介護状態が悪化したりしないようにすることです。

そのために高知市の介護予防の目標を「寝たきりの期間をできるだけ短くすること」と「要介護状態の重度化を防ぐこととし、表 1 に示すような数値目標を設定しました。そして、この目標を達成する手段として、(1)虚弱状態や要介護状態になった高齢者が元気になるプログラムの開発と普及、(2)自立を目指したケアプランの作成、(3)虚弱状態になった高齢者を早期に発見できるシステムの確立、(4)市民や介護保険事業者等に対する介護予防の知識や情報の普及の 4 つの柱をたて、進行状況が分かるよう具体的な数値目標を設定しました。

ここでは、その中の(1)の虚弱状態や要介護状態になった高齢者が元気になるためのプログラムの開発と普及のために取り組んできた、高知市の筋力向上トレーニング「いきいき百歳体操」について紹介します。

表 1 高知市の介護予防の目標

| | |
|------------------------------|--|
| <p>1. 寝たきりの期間をできるかぎり短くする</p> | <p>元気な期間を延ばすことで要介護認定を受けてから亡くなるまでの期間を短くする</p> <p style="text-align: center;">現状 目標</p> <p style="text-align: center;">男性 26 ヶ月 → 21 ヶ月</p> <p style="text-align: center;">女性 53 ヶ月 → 45 ヶ月</p> |
| <p>2. 要介護状態の重度化を防ぐ</p> | <p>新しく認定された要介護 1 の人のうち認定更新時に要介護 2 以上に重度化する人の割合を減らす</p> <p style="text-align: center;">現状 22% → 目標 15%</p> |

4. 高齢者が元気になるためのプログラムの開発

(1) 筋力向上トレーニングを選択

高齢者の日常生活を支える基礎となるのは「体力」です。体力が低下することで、活動範囲が狭まり、やがて歩行が十分にできなくなります。同時に意欲の低下も引き起こされ、より虚弱化が進んでいきます。自立性が失われないようにするためにも、体力は重要なポイントとなります。

また、産業医大の松田氏によると、2002年北九州市での介護保険申請となる原因として主治医の意見書を調べた結果、要支援・要介護 1 において要援助状態の原因と考えられる疾患は、第 1 位が高血圧、第 2 位が関節症と報告されています。これらの原因疾患は麻痺等があり日常生活の活動性に大きな影響を及ぼす疾患ではなく、廃用に起因するものとも考えられることから、高知市では「高齢者が元気になるプログラム」として筋力向上トレーニングを選択しました。

(2) いきいき百歳体操を開発

行政だけで介護予防に取り組むことは困難です。そこで、高齢者の誰でもが気軽に参加・実施でき、かつ効果のある筋力トレーニングでなければなりません。

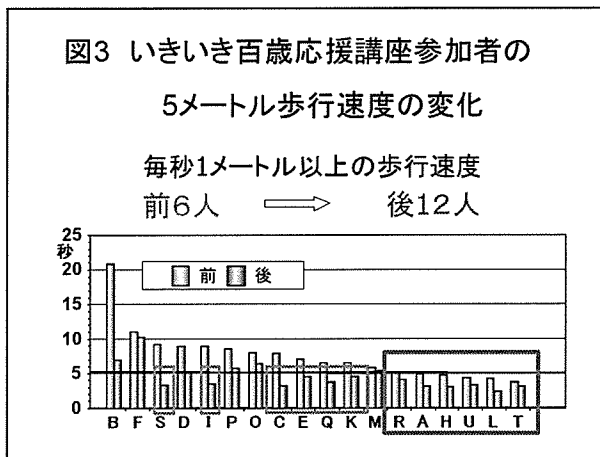
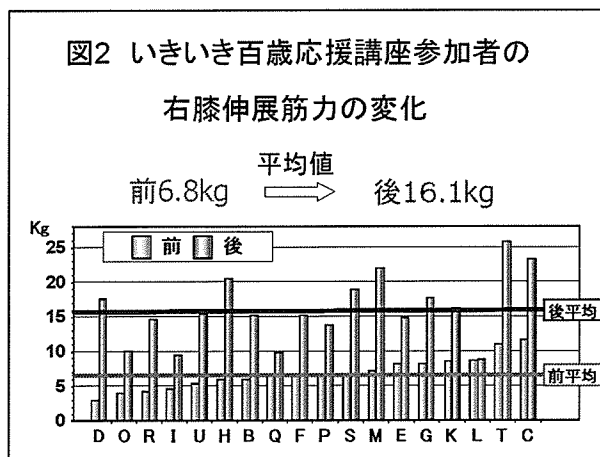
そこで開発したのが、高知市版筋力トレーニングの「いきいき百歳体操」です。この「いきいき百歳体操」は米国国立老化医学研究所の「高齢者のための運動の手引き」を参考に保健所の医師と理学療法士が中心となって開発をしました。負荷を調節できる重りを手足につけて行う運動で、準備体操・7種類の筋力運動・整理体操のストレッチを含めて約 40 分間の体操です（詳細は「いきいき百歳体操実施マニュアル」を参照）。筋力向上を目的としていますので、運動の頻度は週 2 回とし、虚弱な高齢者でも実施できるよう椅子を使って（椅子に座って、もしくは椅子につかまって）行う体操を中心に、誰もが覚えられるよう単純な動作で構成されています。

(3) 体操効果検証のためにモデル事業を実施

いきいき百歳体操の効果を検証するため、67 歳から 96 歳までの 22 名（内 2 名脱落）の高齢者（未認定・非該当 8 名、要支援 6 名、要介護 1 6 名）を対象に週 2 回 3 ヶ月間の「いきいき百歳応援講座」を実施しました。

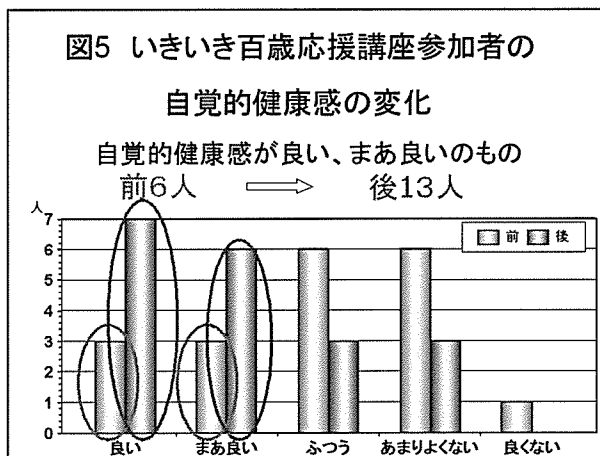
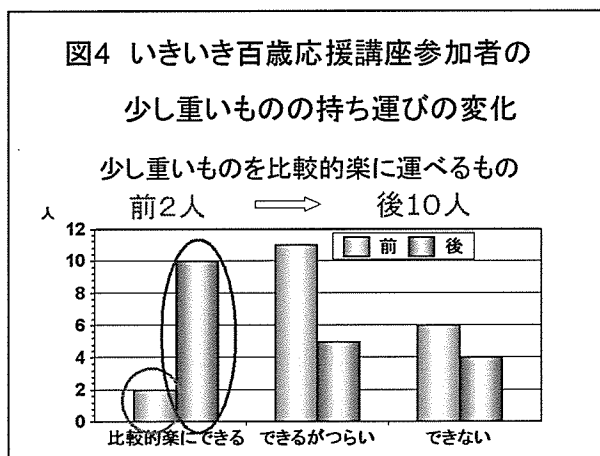
その結果、参加者の右膝伸展筋力の平均は講座開始前の 6.8kg から 3 ヶ月後は 16.1 kg と 2 倍以上に増加（図 2）しました。また 5m 歩行の平均は 7.3 秒が 4.6 秒に短縮し、5m を 5 秒以下で歩ける方が 6 人から 12 人（図 3）へと増え、タイムドアップアンドゴーテストの平均は

20.9 秒が 15.7 秒に短縮しました。



また、自覚的にも「買い物袋などの少し重いものを楽に持ち運べる者」が講座開始前の 2 人から 10 人に増加（図 4）し、自覚的健康感が「よい」「まあよい」の者が 6 人から 13 人へと増加（図 5）しました。

この結果より、「いきいき百歳体操」が高齢者の筋力向上トレーニングとして効果的な手法であることを確認しました。



5. 「いきいき百歳体操」の地域展開

開発した「いきいき百歳体操」の効果検証の次は普及・啓発です。高齢者保健福祉計画の目標数値は、「いきいき百歳体操」を高知市内 20 ヲ所に普及すること、高齢者を元気にする人材を育成するため、市民ボランティアを 3 年間で 200 人養成することです。

(1) 普及・啓発の方法

普及・啓発の方法は保健師による日常的な保健活動です。健康講座等、保健師は保健活動をおおして多くの住民と接しています。住民への普及・啓発等は保健師が担うこととし、健康講座の 7 割は「介護予防の啓発」を行うという具体的な数値目標を立てて取り組みました。

普及・啓発で大事なことは、体操の効果について住民の方にしっかり理解していただくことです。そこで、健康講座や「いきいき百歳体操」の立ち上げ時には「いきいき百歳応援講座」に杖をついて参加した 96 歳の女性が、3 ヶ月後に小走りに走る姿を映像で紹介し、どんなに年を取っても再び元気になれる可能性があることを伝えました。そして、実際に体操を体験していただくことで運動の効果を体感するという方法で取り組んできました。

この 96 歳の女性の映像の効果は抜群で、民生児童委員、老人クラブ、市議会各会派等から

の問い合わせが殺到し、介護予防を推進していく大きな原動力となりました。

(2) 地域展開の方法

元気高齢者から虚弱高齢者までを対象とした事業展開は行政主導で実施・継続することは困難です。高齢者の日常生活を活発にするためには、住民の主体的な活動が必要不可欠となります。

幸いにも普及・啓発が功を奏し、地域で取り組みたいという連絡が入ってくるようになりました。そこで、最低週1回3ヶ月間は体操を継続することを条件に、行政の保健師・理学療法士による4回に限定した技術支援と、重り・体操のビデオテープの無料貸し出しをすることにしました。支援の目的は①住民の主体的活動が継続して取り組めるようになることと、②体操を正確に実施できるようになることです。体操開始後の行政の関りとしては、3ヵ月後、6ヵ月後、1年後に前述した①、②の目標が実施できているかどうかの確認と身体機能評価を含めたフォローを行っています。

開始当初は「体操したいが体操する場所がない」、「一緒に手伝ってくれる人がいない」、「椅子やビデオデッキがない」等の声が聞かれましたが、保健師と当時の在宅介護支援センター（現地域包括支援センター出張所）が協力し合い、実施できる場所の情報を住民同士のつながりの中から探し出したり、地域のお世話役の発掘、自治会活動への働きかけ等、上手く住民を巻き込みながら「いきいき百歳体操」が開催できるよう支援していきました。

その結果、住民同士のつながりができ、住民相互の閉じこもり高齢者の発見や誘い出し、見守り等、「いきいき百歳体操」の定着化とともに様々な活動が生まれてきています。

(3) 住民主体の活動をサポートする体制作り

「いきいき百歳体操」の効果が口コミで広がるにつれ、取り組みたいという依頼が急激に増えてきました。そこで、地域での「いきいき百歳体操」をサポートするボランティアをつくることと、介護予防の理解者を増やすことを目的に「サポーター育成教室」を実施し、住民主体で活動できるようなサポート体制を整えていきました。

また、保健所の職員だけではタイムリーな対応が困難になってきたことから、看護師・理学療法士などの専門職を対象に「インストラクター養成講座」を実施し、タイムリーに地域へ技術支援に行ける人材の養成に取り組みました。

(4) 地域の「いきいき百歳体操」のニーズを把握

地域での「いきいき百歳体操」が徐々に広がってきました。そこで、体操参加者の実態把握と地域展開の課題を知るため、3ヶ月以上体操を継続している15ヵ所を対象に、保健師による聞き取り調査を行い、ニーズの把握に努めました。

その結果、歩行補助具（杖、シルバーカー等）を使用している人も合わせると69%の方が徒歩で15分以内に住んでいること、介護保険認定者の参加は21%で、あとは元気高齢者であること、参加者の86%が女性であることなどの実態が分かりました。

そこで、徒歩15分圏内の参加者が多いという実態から、高齢者保健福祉計画で「いきいき百歳体操」を市内20ヵ所に広めるという目標を、最低小学校区（41小学校区）に1ヵ所以上に普及、拡大することと目標を変更して取り組むことにしました。

また、地域では虚弱や要介護者の参加が少ないことも分かり、介護保険事業所内でも取り組めるよう、事業所対象の研修会を開催。それに加えて男性も参加しやすい取り組みが必要であることから、「いきいき百歳体操大交流大会」の開催など、新たな取り組みの必要性が見えてきました。

(5) 「いきいき百歳体操」の広がり

平成14年度から普及・啓発してきた「いきいき百歳体操」は、公民館や集会所等を中心に、小学校の空き教室や商店街の空き地、神社等でも行われるようになり、平成19年3月末には高知市内140カ所で取り組まれるようになりました(図6・7)。

また、高知市での取り組みが口コミやマスコミ等で紹介されることで、市外からの問い合わせや視察依頼も増え、今では高知市を除く高知県下20市町村92カ所(図8)で、また県外でも幾つかの市町村で取り組まれるようになりました。

図6 「いきいき百歳体操」の広がり

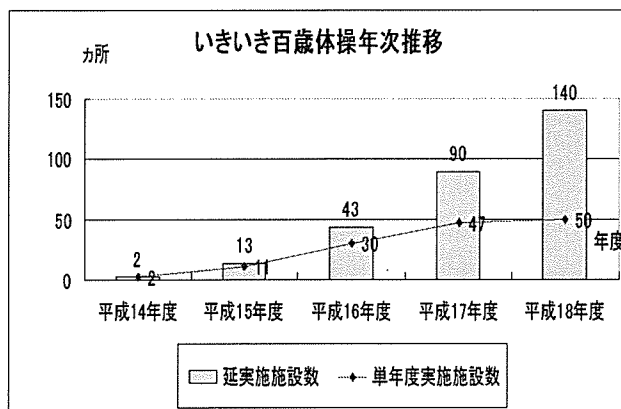


図7 「いきいき百歳体操」の実施カ所

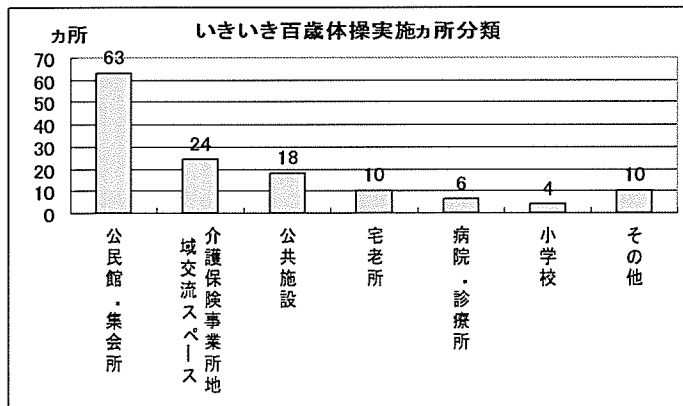
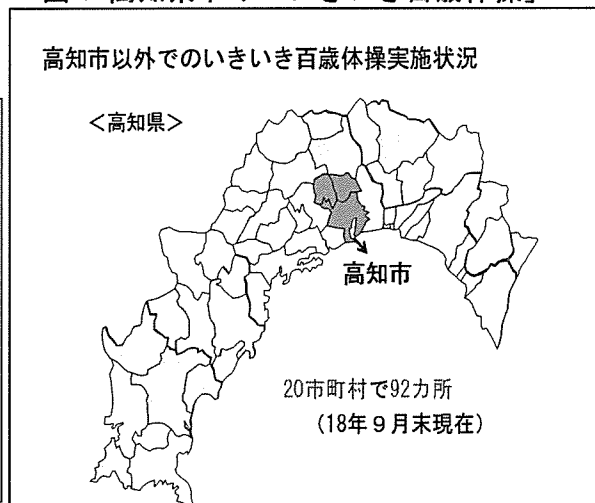


図8 高知県下の「いきいき百歳体操」



6. 地域リハビリテーション広域支援センターとの連動

高知市保健所は、平成14年11月に、高知県から地域リハビリテーション広域支援センターの指定を受けました。指定を受けたことで住民への介護予防の普及啓発活動や、事業所への活動支援が行いやすい体制が整いました。地域リハビリテーションの目指す、誰もが住みなれた地域でいきいきとした生活がおくれるまちづくりへと進める絶好の機会を得ることが出来ました。

(1) 市民全体への普及啓発活動

介護予防は、住民全体で取り組んでいく必要があります。そこで、介護予防の必要性の理解と、活動している住民同士の交流や情報交換を含めて、市内・市外のいきいき百歳体操実施者やボランティア等に呼びかけて、平成16年度から年1回「いきいき百歳大交流大会」という市民参加のイベントを行っています。このイベントをとおして参加者同士が刺激を受け、いきいき百歳体操継続への動機づけや、新たな地域活動等に発展しています。

(2) 介護保険事業所向けに介護予防研修会の開催

自立支援を目指した予防給付で、高齢者が元気になり地域社会へ戻ったとしても、日常生活が以前より活発化されないままでは維持することも困難となります。予防給付と地域支援事業

を一体的に取り組むことで効果的に介護予防事業を進めていくことができます。そのためにも介護保険事業所との連携は大切です。

事業所の介護予防メニューの中に「いきいき百歳体操」が導入されるよう研修会を行いました。事業所も地域も同じメニューに取り組むことで、元気になった方が地域のいきいき百歳体操へとスムーズに繋がる仕組みづくりができることとなります。

平成16年度から事業所対象の研修会を実施してきた結果、平成19年2月末現在、高知市内の介護保険通所事業所86事業所中60事業所(69.8%)で「いきいき百歳体操」が取り込まれるようになっています。

7. 今後の方向性と課題について

高知市における介護予防事業は、高齢者保健福祉計画の目標数値にもとづいて関係各課が定期的に進捗状況の確認を行ないながら進め、地域のニーズに合うよう見直しをしながら進められています。平成17年度に策定された第3期高齢者保健福祉計画(平成18～20年度)の目的は「いきいきと百歳まで暮らしたくなる地域」づくりです。そのための目標を「健康寿命の延長＝要介護状態に年齢を少しでも遅らせること」と「要支援者の介護度の維持」、「高齢者の自覚的健康感の向上」とし、表2に示すような数値目標を設定しています。

表2 高知市の介護予防の目標

| | |
|------------------------------------|---|
| 1. 健康寿命の延長 ＝要介護状態になる年齢を少しでも遅らせる | 介護認定を受けるまでの健康寿命「ピンピンころり」 16年度 目標 男性 74.2歳 → 74.7歳 女性 78.8歳 → 79.8歳 |
| 2. 要支援者の介護度の維持 | 要支援者が認定更新時に介護度が維持・改善している割合 平成16年度 76% → 目標 84%以上 |
| 3. 高齢者の自覚的健康感の向上 | 自覚的健康感が「よい」「まあよい」「ふつう」の割合 平成17年度 66.3% → 目標 73% |

また、表3(抜粋)のように目標を達成する手段を整理・確認しています。

高齢者の中には、一度、介護予防サービスを使うことに慣れてくると、たとえ元気になってもサービスが継続利用できなくなることへの不安から、身体機能の改善を喜ばない方もいます。その多くは一人暮らしの寂しさや人とふれあいを求めている高齢者です。

このような状況にならないためにも、地域のなじみの関係の中で実施される「いきいき百歳体操」は重要な役割を担っています。このように高知市ではポピアプローチ中心の介護予防活動を進めてきましたので、国の示す特定高齢者についても、できるだけ地域の「いきいき百歳体操」

表3 目標達成の手段と平成20年度末の数値目標

| |
|---|
| ① 介護予防の普及啓発 加齢による筋力低下が改善できると思う高齢者の割合 46.7%→80% |
| ② 市民による介護予防活動支援 いきいき百歳体操の実施カ所数 82カ所→200カ所 いきいき百歳サポーター 200人→420人 |
| ③ 介護予防ケアマネジメント対象者の早期把握 特定高齢者の把握数 1,000人以上 |
| ④ 介護予防のサービスの整備と質の向上 通所型介護予防事業利用者のうち、1年後に介護認定を受けていない者の割合 80%以上 |

や「かみかみ百歳体操」（詳細については後述）につなげることで、対応していきたいと考えています。

活動をとおして、介護予防は決して行政だけでは出来ないこと、住民の力を信じて住民とともに地域の人や場、つながりを発見しながら活動をつくっていくこと、介護予防という狭い視点ではなく地域リハビリテーションの視点、すなわち、まちづくりの視点からアプローチをすることで幅広い活動に発展することを学びました。

平成 18 年度から、高知市では新たな展開として運動器の機能向上に次いで、口腔機能向上や低栄養予防への取り組みも開始しています。口腔機能向上に関しては「かみかみ百歳体操」を開発し、効果を検証したうえで「いきいき百歳体操」の地域展開をベースとして普及啓発に取り組んでいます。低栄養予防に関しては、高齢者の食に関する実態調査を行い、地域での会食の機会が増やせないか検討を始めています。

先駆的事例 2 大阪府 島本町 (資料)

<基本情報>

1. 人口 (19年2月末現在)

- ①全体 29,461人 (男 14,218人・女 15,243人)
- ②65歳以上 5,369人 (男 2,302人・女 3,067人)
- ③後期高齢者
(75歳以上) 2,326人 (男 853人・女 1,473人)

2. 介護保険情報

①要介護認定者数(介護度別) 19年2月現在

- 要支援 (254人) (うち要支援1 110人・要支援2 144人)
- 経過的要介護 (3人)
- 要介護Ⅰ (194人)
- 要介護Ⅱ (117人)
- 要介護Ⅲ (101人)
- 要介護Ⅳ (100人)
- 要介護Ⅴ (76人)
- 介護認定をしたのに自立判定 (6人) (平成18年度)

3. 介護予防実績

1) 特定高齢者(特定高齢者事業という位置づけではないが、虚弱高齢者を対象とした運動機能向上のための介護予防事業)

①把握方法:基本健診個別・集団

把握実績:(平成18年4月~12月)特定高齢者候補者:33人 うち運動13人

②事業内容:いきいき百歳応援講座

③参加実績:虚弱高齢者26人(うち特定高齢者の候補者2人)

④効果について:身体機能評価の結果(参加者平均)が全てアップした

⑤事業のフォロー:いきいき百歳体操地域での実施分への参加

2) 一般高齢者実績

①対象者:地域住民

②参加者数(実数):地域へのおもりの貸し出し数 289人分(高齢者人口の5.4%)

③開催箇所数と場所:集会所・公民館・中学校の余裕教室など15ヶ所

④頻度:週1~2回

3) 啓発(特にボランティア養成)

- ①メニュー：サポーター育成講座／地域へのいきいき百歳体操の説明
- ②特徴：全5回コース／地域からの声があれば対応
- ③運営スタッフとボランティア：地域包括支援センター及び保健部門保健師
- ④効果や評価：サポーター数49人／53ヶ所・1183人・地域展開15ヶ所

4) 19年度の方針

- ①特定高齢者施策をどうするのか
 特定高齢者のみを対象とした事業とはせずに虚弱高齢者を対象に病院との連携、地域展開場所の発掘を目的にいきいき百歳応援講座を実施
- ②一般高齢者施策は
 いきいき百歳体操の普及・啓発と地域展開場所の拡大。いきいき百歳体操を通じてまちづくり・地域づくりをすすめる。

○ 島本町の概要

島本町は大阪府の北東部に位置し、北は京都府、南および西は高槻市と隣接しており、大阪・京都の中間でベッドタウンである。町全体の7割を山岳丘陵地が占め、天王山の南側の平坦地に市街地を構成している。

(平成19年2月末現在)



| | |
|----------|---------|
| 人口 | 29,461人 |
| 第一号被保険者数 | 5,369人 |
| 高齢化率 | 18.2% |
| 要介護認定者数 | 851人 |
| 要支援1 | 110人 |
| 要支援2 | 144人 |
| 経過的要介護 | 3人 |
| 要介護1 | 194人 |
| 要介護2 | 117人 |
| 要介護3 | 101人 |
| 要介護4 | 100人 |
| 要介護5 | 76人 |

○ 平成17年度の取り組みについて

島本町では、介護予防への取り組みの準備段階として大阪府茨木保健所の協力を得ながら検討会を重ねた。平成18年度からの地域支援事業における介護予防事業の実施に向

けて、先駆的に介護予防に取り組んでいる地域の活動を取り入れること決め、保健所の紹介で平成 17 年 12 月、高知市に保健師が視察研修に行った。高知市が実施しているいきいき百歳体操は運動機能の向上がみられること、また、住民の力を引き出した地域展開が行われていたことから島本町でも取り組むこととした。

まずは、島本町においていきいき百歳体操に取り組むことを職員間の共通理解とするため、研修報告会を実施し、高知市職員を講師に招き研修会を行った。また、地域への理解を求めるために、社会福祉協議会、地区福祉委員会、民生委員児童委員協議会へ説明を行った。

平成 18 年度からいきいき百歳体操を進めていくために、平成 18 年 2 月にいきいき百歳体操サポーター育成講座を実施した。

○ 平成 18 年度の取り組みについて

『島本町元気高齢者拡大大作戦』

- ①いきいき百歳体操の普及・啓発
- ②いきいき百歳体操サポーター育成講座
- ③いきいき百歳応援講座
- ④いきいき百歳体操～誰もができる場所での展開～

『島本町元気高齢者拡大大作戦』は、町直営の地域包括支援センターと保健部門担当の健康福祉事業室の保健師が一体となって実施し、介護予防だけではなく「まちづくり・地域づくり」という視点をから取り組んでいる。スタッフ研修を行いスタッフレベルの一定化を図っている。

①いきいき百歳体操の普及・啓発

いきいきサロンや年長者クラブ、地域での健康教育等、地域に出向いて島本町の高齢者の現状、介護予防の必要性、いきいき百歳体操の効果を説明し、いきいき百歳体操体験を実施している。平成 18 年 5 月に地域の医師会を通じて地域の医師に町の取り組みを説明し、医師の理解・協力を得ながら実施している。

地域への説明：54ヶ所・延べ1214人（平成19年3月）

②サポーター育成講座

島本町元気高齢者拡大大作戦を推進するには限られたスタッフだけでは限界があり、地域の中で地域のでいきいき百歳体操を展開していくためにサポーターを育成している。講座は全5回コースで、内容は自分の健康や体力を振り返りいきいき百歳体操の良さを実感してもらった上で、実習を通してサポート方法を学ぶものとしている。

サポーター育成講座実施回数：平成18年度 2回

サポーター育成講座修了者数：55人

サポーター登録数：49人

サポーターの活動状況については、21人/49人(42.9%)であり、そのうち60～75歳が17人/21人(81.0%)である。いきいき百歳体操を実施することで自分自身の体調が良くなることを実感し自分自身も続けたいという思いが活動につながっていると考えられる。また、参加理由を尋ねると「定年後の活動」を挙げる人も多く、今後団塊の世代の退職後の活動の場として期待できる。

③いきいき百歳応援講座

虚弱高齢者を対象とした週2回、3ヶ月間（全24回）いきいき百歳体操を実施する講座を実施している。事業評価やサポーターの実践の場、拠点の開拓のための講座であり、評価としては身体機能評価、自己評価、基本チェックリストを実施している。

【平成18年度 第1回】

- ・期間：平成18年5月～8月毎週火・金曜日
- ・場所：ふれあいセンター（保健センター等複合施設）
- ・参加者：65歳～88歳の17人（未認定・非該当～要介護1）
- ・地域でのいきいき百歳体操参加率：47.1%（8人/17人）

【平成18年度 第2回】

- ・期間：平成18年9月～12月毎週月・木曜日
- ・場所：第一中学校 美術室兼コミュニティルーム
- ・参加者：71歳～89歳の9人（未認定・非該当～要支援2）
- ・地域でのいきいき百歳体操参加率：100%（9人/9人）

参加者は保健師の把握していたケース、脳卒中後の医療的リハビリテーション終了ケース、特定高齢者の候補者、介護保険認定非該当者、ケアマネジャー等関係機関から紹介があったケース等である。

身体機能評価について参加者の平均値を講座前後で比較すると筋力・持久力・バランス・柔軟性を評価する全ての項目で値が良くなっていた。また、「肩の痛みがなくなった」「杖が必要なくなった」「階段の上り下りが楽にできるようになった」「低い玄関からの立ち上がりがスムーズになった」等生活の中での変化が参加者の声として聞かれた。また、参加者の表情は講座がすすむにつれて明るくいきいきと変化し、身体機能の向上だけではなく、精神的にも良い影響をもたらした。

応援講座は3ヶ月で終了するが、その後の継続の場所として地域でのいきいき百歳体操がある。第1回の講座終了時には地域展開の場所が5ヵ所であったため、行きたいけれど家の近くにない等で地域でのいきいき百歳体操につながらなかったケースが多か

ったが、第2回の講座終了は実施していた中学校で参加者自ら継続の場所として立ち上げたり、地域展開が11ヶ所に広がっていたことで継続につながった。地域でのいきいき百歳体操という受け皿があることで3ヶ月と限定されたいきいき応援講座の参加者も安心して参加ができ、講座終了後も地域いきいき百歳体操を実施することで向上した機能を維持さらに向上させながら地域での生活を送ることができている。

④いきいき百歳体操～誰もができる場所での展開～

全高齢者を対象に公民館や集会所、小中学校の余裕教室等の住民にとってより利用しやすい場所でいきいき百歳体操を実施していくものである。実施に対しては行政側から促すのではなく、地域からいきいき百歳体操を取り組みたいという声が上がってきた場合に保健師が地域に出向いて支援を行う。週1回もしくは週2回、最低3ヶ月以上継続することを条件に保健師による4回の技術支援とおもり、ビデオを無料貸し出ししている。

《地域展開の目標と現状》

| | 平成18年度 | 平成19年度 | 平成20年度 |
|---------|--------|--------|--------|
| 地域展開目標値 | 4ヶ所 | 10ヶ所 | 20ヶ所 |
| 地域展開数 | 15ヶ所 | — | — |
| 目標達成率 | 375% | — | — |

一般的に週1～2回地域活動を実施することは困難と考えられるが、効果的に筋力を維持・向上できる間隔を説明し理解することで週1回もしくは週2回の実施に至っている。自宅から10分から15分歩けばいきいき百歳体操を実施しているところがあるようにと町内20ヶ所での実施を目指しており、平成19年3月現在15ヶ所の公民館や集会所等で実施されている。今年度は各小学校区に1ヶ所の実施として4ヶ所を目標にしていたが、「つまづきにくくなった。」「杖がなくなかった。」「みんなでするから楽しいし、続けられる。」と口コミで広がり一気に地域で展開されるようになった。

地域へのおもりの貸し出し数が289人分（平成19年3月）であり、65歳以上人口の5.4%となる。

《地域への継続支援》

・いきいき百歳体操交流大会

いきいき百歳体操を行っている地域の交流とモチベーションを高め継続の意識付けを行うことを目的にいきいき百歳体操を地域で行っている人やサポーターを集めた交流大会を実施した。参加者は133人であった。

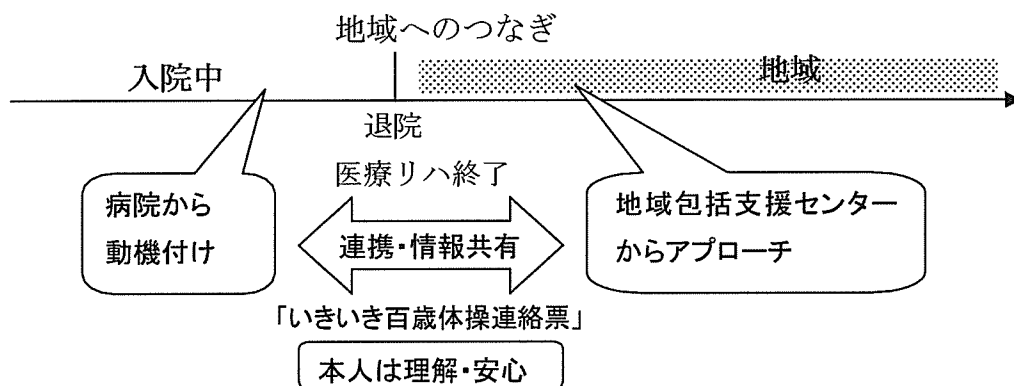
各地域に地域自慢をしてもらうことで自分の地域のよさを再確認し、各地域の工夫やいきいき百歳体操以外の取り組みを知ることで地域での新しい展開に結びついている。

・ 地域代表者の交流会

いきいき百歳体操を実施している各地域の代表者が集まり、地域で実施していく上で困っていることやうまくいっていることを話し合うことで各々が地域展開を継続していくヒントを得る機会となっている。

《病院との連携》

医療的リハビリテーションの期間が限定されたこと、いきいき百歳応援講座における脳卒中後の医療的リハビリテーション終了ケースの評価が良かったことからリハビリテーションの受け皿として地域へのいきいき百歳体操への参加を位置づけている。島本町には病院が1ヶ所あり、その病院入院・通院中に病院側から動機付けを行い、「いきいき百歳体操連絡票」を使用して地域包括支援センターと連携・情報交換を行い、退院・医療的リハビリテーション終了後早期にいきいき百歳体操につなげ、地域生活がスムーズにいくように支援している。



「いきいき百歳体操連絡票」を通じ2ケースが地域につながっている。また、病院のリハビリテーションのスタッフに島本町の取り組みやいきいき百歳体操の効果を理解してもらうことで、生活の中でのリハビリテーションの必要性の理解が高まり、いきいき百歳体操への積極的な促しから、医療的リハビリテーション終了者のいきいき百歳体操の参加が増加している。

○ 平成19年度について

《普及・啓発→地域展開》

- ・ いきいき百歳体操を知っている人を増やす
- ・ 地域展開目標 20ヶ所

《地域支援》

- ・ 地域代表者の交流会
- ・ サポーター交流会・学習会
- ・ 第2回いきいき百歳体操交流大会

- ・いきいき百歳大交流大会（高知市）への参加
 - ・アンケートの実施（全地域）
 - ・身体機能評価・自己評価（選択）
- 《新たな取り組み》
- ・口腔ケア（かみかみ百歳体操）のデイケア・地域での展開

○ 島本町における介護予防事業の特徴

身体機能向上のための運動については、根拠に基づくものですでに効果のみられた高知県高知市のいきいき百歳体操を取り入れた。島本町には常勤の作業療法士や理学療法士等の専門職がないため新規開発にはお金や時間が掛かるが、いきいき百歳体操を取り入れることで即座に実施に至ることができた。

地域展開の手法についても高知市を手本とし、サポーターを育成し地域の力を引き出すかたちとした。できるだけ多くの人にいきいき百歳体操を知ってもらうために普及・啓発活動に重点をおき、地域展開については地域からの声に対して支援を行うこととした。地域包括支援センター（保健師1人・主任ケアマネジャー1人・社会福祉士1人）と保健部門担当の健康福祉事業室（保健師4人）が一体となって実施することでマンパワーを確保し、地域から説明や支援の依頼に必ず対応した。人口規模が小さく専門職の数が限られている島本町においては、2つの部門が一体となって活動しなければ、十分な地域支援活動はできなかつたと考えられる。また、保健師による地域支援は4回であるため地域展開の継続にはサポーターの存在が大きく、サポーターの支援があることで地域は安心して取り組むことができている。

加えて、関係機関と連携が取れていることが島本町の特徴であり、地域に身近な関係機関である社会福祉協議会、地区福祉委員会、民生委員児童委員協議会、医師会の協力が得られていることがスムーズな展開につながっている。地域での介護予防事業は元気な人が参加しやすい傾向になりがちであるが、病院と連携することで虚弱高齢者やリハビリテーションの必要な人の把握や地域へのつながりが可能となっている。

先駆的事例 3 愛知県稲沢市(資料)

運動器機能向上事業

1. 愛知県稲沢市の概要

愛知県稲沢市は、岐阜県との県境で木曾川と接し、木曾川の堆積した肥沃で平坦な土地と温和な気候を生かした野菜、植木、苗木の産地として発展してきた。天下の奇祭、はだか祭りは有名である。人口は、138,071人、高齢者人口は、25,134人、高齢化率は18.2%（2006年10月）である。

17年4月に祖父江町と平和町と合併した。老人クラブ活動は活発で、196団体が活動し、県下で5番目の規模である。また、高齢者ふれあいサロンを8設置して、一人暮らし老人などの介護予防事業に役立っている

稲沢市では、介護保険の改正に伴い組織機構を見直し平成18年度から高齢介護課を設置した。6地区の生活圏域に包括支援センターを置き、全て業務委託（社会福祉法人、医療法人、社会福祉協議会）とし、市役所高齢介護課には、地域包括担当者を3名（行政職 副主幹、社会福祉士、看護師）を配置し、6地域包括支援センターを支援する態勢を作った。

2. 地域支援事業の実際

1) 事業実施までの背景・準備状況

16年度までは、ほとんど活動がなかったが、17年度に入って、茨城県の活動を参考に、「いきいきヘルス体操」の普及活動を展開した。体操指導は、愛知県健康づくりリ

ーダーが行い、各老人クラブでの活動の中に取り込む形で、2500人以上の高齢者が体操の研修を受けた。

その実績をふまえ、地域支援事業には、稲沢市在住の愛知県健康推進リーダーグループに委託を決め、リーダーシップとマネージメント教育を実施した。

対象者把握は、国が示したポピュレーションアプローチを採用した。65歳以上の人口は、25,134人、基本健康診査受診者数10,617名（42%）である。そのうち特定高齢選定者は、195名（0.78%）、特定高齢決定者は165名（0.66%）、実際の介護予防事業参加者は、28名（0.11%）であった。結局、国が決めた数値5%には目標に届かなかった。

地域支援事業には、「いきいきヘルス体操」を中心に据えて、稲沢市在住の愛知県健康推進リーダーグループに委託し、平成18年7月より、6箇所、月2回、特定高齢者を対象に事業を開始した。名称を、「健康体操教室」とした。さらに、平成19年1月から、「機能訓練」を加え、参加者の在宅での機能訓練を生活習慣に沿えるようにOT、PTが参加した。

19年度以降は、8箇所、月2回とし、特定高齢者の対象を拡大して一般高齢者を取り込んだ介護予防事業（口腔ケア、栄養指導を追加）を展開する予定である。

2) 取り組み内容

特定高齢者を対象に、介護予防事業として6地域で其々「健康教室」を月2回、9時半から11時まで行った。送迎はない。

スタッフは、体操リーダー、市地域包括支援スタッフ、包括支援センタースタッフ、保健師、機能訓練担当者である。

プログラムは、スタッフによる定期評価後、保健師による健康チェックと健康相談、生き生きヘルス体操、ボール体操、指体操、歌に併せた体操や踊りなど、対象者に合わせた構成をインストラクターがそのつど決めて行う。参加者同士の交流が深まり、対話が円滑に進むように配慮している。同じ体操を継続して行なうことで家庭での体操習慣化を促し、機能維持・向上を狙う。機能訓練は、個別に身体機能評価と個別指導を行う。

3) 事業の成果

本事業は、主訴、バイタル、身体機能（握

力、片足立ち、座位体前屈、足指測定、関節の可動域、痛み）にて効果を確認している。6ヶ月に1回評価を行い、すでに10名の2回目の測定を終えた。全員が、身体機能を維持し、特に、握力アップが7名、片足立ちの時間が伸びた人が6名であった。なによりも、全員が、参加者やスタッフとの交流を楽しみにしており、「健康教室」への参加が閉じこもりがちな参加者たちの社会的交流の場を生み出したことは大きな成果といえる。

4) 今後について

特定高齢者の把握と対象者の事業参加率が極めて低い。基準の緩和と対象を、障害者や一般高齢者に広げ、介護予防の実質を深める必要がある。さらに、国は、事業評価をし、それが予算面に反映するシステムを作るべきである。そして、介護予防事業と介護保険事業が連携できる体制を早急に作る必要があると考える。

先駆的事例4 広島県尾道市御調町

<基本情報>

自治体名 (尾道市御調町)

1. 人口 (平成17年12月28日現在、住民基本台帳より)

- ①全体 7,992 人 (男 3,750 人・女 4,242 人)
- ②65歳以上 2,453 人 (男 958 人・女 1,495 人)
- ③後期高齢者
(75歳以上) 1,421 人 (男 492 人・女 929 人)

人口 (平成18年12月)尾道市全体

- ①全体 152,319 人 (男 人・女 人)
- ②65歳以上 42,729 人 (男 人・女 人)
- ③後期高齢者
(75歳以上) 22,031 人 (男 人・女 人)

2. 介護保険情報 保険料基準額(月額) 4,153円(旧御調町 3,720円)

①要介護認定者数(介護度別)18年12月現在

- 要支援1 (679人)
- 要支援2 (1,003人)
- 経過的要介護 (260人)
- 要介護Ⅰ (1,576人)
- 要介護Ⅱ (1,522人)
- 要介護Ⅲ (1,239人)
- 要介護Ⅳ (903 人)
- 要介護Ⅴ (936 人)
- 介護認定をしたのに自立判定 (人)

3. 介護予防実績

1)特定高齢者

①把握 (方法、実績):平成18年4月~12月実績

健診受診者数 656人、特定高齢者に選定 54人
特定高齢者数 7人(旧御調町 6人、1人は尾道市)

②事業内容:尾道市北部地域包括支援センター

圏域人口: 21,105人、高齢者人口: 5,831人
通所型特定高齢者介護予防事業:平成19年1月末 7人
介護予防センターにて実施(尾道市から委託)

介護予防センター:

いきいきセンター(公立みつぎ総合病院事業として実施)

介護予防通所介護事業所:毎週 火・水・金 10:00~14:00

8人(旧御調町 4人、世羅町 3人、尾道市 1人)

通所型特定高齢者介護予防事業:毎週 月・木 10:00~12:00

- ③参加実績、
- ④効果について、
- ⑤事業のフォロー

・地区のサロン事業の参加や、その他の介護予防事業で「運動・栄養・口腔ケア」ができる
・「みつぎいきいきセンター」(健康増進施設)の活用

2) 一般高齢者実績

- ①対象者
- ②参加者数(実数)
- ③開催箇所数と場所 平成18年4月~12月実績

介護予防普及啓発事業 34回、487人

集会所の健康相談、栄養相談、健康わくわく21、転倒予防教室

地域介護予防活動支援事業 12回、228人

老人クラブ、サロン事業、さすが会(男の料理教室)

物忘れなんでも相談室 6回、5人

- ④頻度

3) 啓発(特にボランティア養成)

- ①メニュー : 運動普及推進リーダー養成セミナー
- ②特徴 : 20歳から70歳までの市民を対象に、広報にて参加者を募っている
- ③運営スタッフとボランティア

- 1) 身体活動を日常生活に取り入れることは、健康づくりに重要であり、この事業を通し地域での運動の普及を図っている
- 2) 実施回数: 年間9回、地域の運動事業への自主的参加(体験学習)
- 3) 講義内容: 健康づくりの基本、講義、実技、体験学習(地区のサロン、通所型介護予防事業、老人クラブの介護予防事業など)
- 4) 講義スタッフ: 医師、歯科医師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士、療法士、健康運動指導士、体育指導員、レクリエーション指導員など
- 5) 30時間以上受講者には修了証を交付

- ④効果や評価

修了後、いろいろな事業にボランティアとして参加

4)19年度の方針

①特定高齢者施策をどうするのか、

健診では特定高齢者の把握は困難、個別健診は継続

健診以外の方法: 医療機関からの情報(特にかかりつけ医)、保健師・訪問看護師、
ホームヘルパーなどからの情報提供、民生委員、保健福祉推進員からの情報
退院・退所者の把握など

介護予防センターにて実施

②一般高齢者施策は？

介護予防普及啓発事業: 集会所の健康相談、栄養相談、健康わくわく21
転倒予防教室

地域介護予防活動支援事業: 老人クラブ、サロン事業、さすが会(男の料理教室)

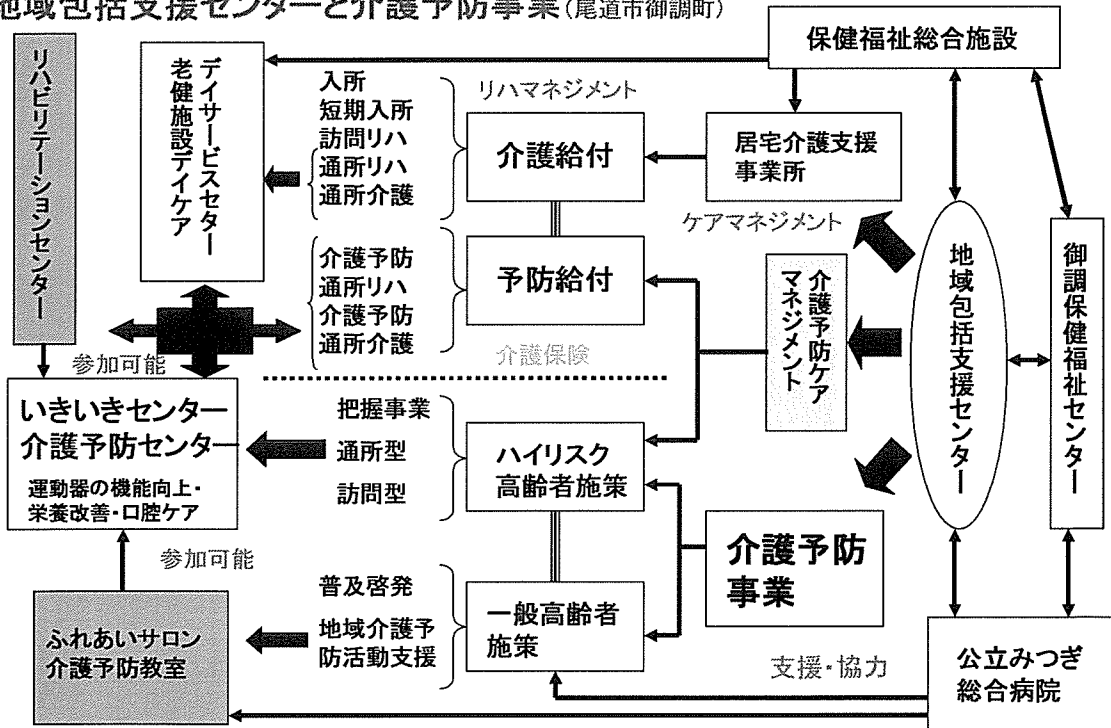
「みつぎいきいきセンター」(健康増進施設)利用者

平成 16 年度 のべ 7, 915人

平成 17 年度 のべ10, 706人

平成 18 年度 のべ 8, 510人(4月~12月)

地域包括支援センターと介護予防事業(尾道市御調町)



Care Article

茨城県のシルバーリハビリ体操 指導士の養成—住民参加で 超高齢社会を乗り切る

茨城県立健康プラザ

大田仁史

Ota Hitoshi

柳橋隆男

Yanagibashi Takao

田邊康二

Tanabe Koji

小谷麻耶

Kotani Maya

有賀裕記

Ariga Yuki

足立景子

Adachi Keiko

木村亜紗子

Kimura Asako

森戸久雄

Morihi Hisao

武田直子

Takeda Naoko

はじめに

現在、介護予防の対象となる人の範囲は不明確である。原因は、自立支援を謳った介護保険法の実施期間が十分とは言えないのに、いわゆる介護予防重視型に介護保険法が改定されたためである。

介護保険のなかで、茨城県で養成をしているシルバーリハビリ体操指導士（以下、指導士と略）をどう位置づけるかはこれからの課題であるが、高齢者自身が生活をしやすくなり、また、転倒予防や膝痛、腰痛、肩痛などの予防の運動や体操を行うことはよいことである。

住民がきちんと運動の趣旨を覚え、人に伝えていくことができるよう、また住民自身が指導士養成の一部を担えるようになることは、体操の普及のみならず生きがいづくりや、またこの体操をツールとしたネットワークの形成につながるかと考えている。

住民活動とは、活動家を選んで育て、組織化していくことである。指導士はいま、その道を歩もうとしている。

経過

2004年度に茨城県利根町で、男性25名、女性4名、平均年齢65歳を対象に、座学と実習併せて35時間のモデル事業を行った。応募者は、主として町の社会福祉協議会が行っている「リスタート」という、退職男性を対象にした勉強会へ参加した方たちである。

このモデル事業ではややカリキュラムに不足を感じたので、2005年度の事業では50時間としたが、逆にやや冗長となった。これらの反省から、教科書の改訂に合わせ、2006年度からは1日5時間、全8日の40時間とした。研修を修了すれば知事が認定をする。2006年8月に推進要項、倫理規定などが作成された。

養成カリキュラム

3級のカリキュラムは表1、2級は表2のとおりで、1級については現在検討中である。

血圧測定を行うのは、「いっぽう体操」が力を入れる等尺性の運動からなっているため、なかには血圧や脈拍に影響を与えるのではないかと心配する方もいるので、体操の前後で直ちに脈拍と血圧を測り、その値が変わらないことを自