

活動成果報告書

平成25年度（第17回）「チョダ地域保健推進賞」

活動テーマ

地域に根差した介護予防活動 ～介護予防サポート隊の取り組み～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

南足柄市福祉健康部高齢介護課
地域包括支援センター保健師一同
代表者：鳥居 貴子



介護予防体操教室

勤務先：南足柄市

所属：福祉健康部高齢介護課地域包括支援センター

所在地：〒250-0121

神奈川県南足柄市広町48-1

TEL：0465-74-3196

FAX：0465-74-6383

E-Mail：takako-torii@city.minamishigara.kanagawa.jp



きんたろう体操

◇活動方針

当市は神奈川県西部に位置し、箱根外輪山に囲まれ市域の3分の2を森林が占める緑豊かな地域である。人口は44,386人、高齢者数は11,736人（25.7月現在）、高齢化率は国平均よりも高く推移しており、高齢化率26.4%である。また、19年度介護保険申請者の主治医意見書を集計した所、介護が必要となった原因の19.5%が脊椎・関節疾患（骨粗しょう症・骨折含む）であった。農作業を行なう高齢者の多くが膝痛や腰痛を抱えており、今後介護に移行することを予防するため、転倒骨折予防を中心とした介護予防活動が必要であった。

当時、市では一次予防事業として転倒骨折予防のための教室を年1回8日間コースで開催しており、参加者は20名ほどであった。高齢者約1万人に対し行政ができる量には限界があり、また、一度教室を受けても、継続しなければ効果が望めないと考えられた。

そこで、住民に募り19年度に介護予防サポーター養成講座を開始した。20・21年度も養成講座を行ない、人数も増え活動が活発になってきたことから、21年度「介護予防サポート隊」としてボランティア団体を立ち上げた。その後、24・25年度も養成講座を行ない、25.8月現在68名が在籍・活動している。

介護予防サポート隊の活動目的は、高齢者の筋力や柔軟性等の運動機能を維持・向上し、転倒骨折を予防することである。このため、高齢者が徒歩圏内で通える地区の公民館等で、継続して「介護予防体操教室」を行なっている。また、教室が高齢者の生きがいの場となるよう、教室の内外で近所の高齢者に声をかけ、誘いあい、励ますことを意識している。

活動成果報告書

参加者と同じ住民が指導を行なうことで、参加者にも受け入れられやすく、指導を行なう介護予防サポート隊自身の健康づくり・生きがいがづくりにもなっている。また、介護予防体操教室のプログラムは、介護予防サポート隊自らが企画・運営しており、地域に合った活動が行なえる。

保健師の役割は、介護予防サポーター養成講座を行ない新たなメンバーを養成し、介護予防サポート隊の意識・技術向上のため、定例会やフォロー教室等を通してサポートすることである。また、新たな活動場所となる自治会との連絡調整、市独自の介護予防体操「きんたろう体操」の普及啓発等を行なっている。

保健師は、介護予防サポート隊メンバーが同じ目標を持ち、意欲的に「長く・楽しく」活動できることを目指し、支援している。



◇活動内容

介護予防サポート隊の活動は、大きく5つに分けられる。

①地区毎の介護予防体操教室

地区の住民を対象とした介護予防体操教室を、月2回程度1時間30分/回、市内18か所の公民館等で行なっている(25.8月現在)。サポート隊が自ら立ち上げたもの、市で行った転倒骨折予防教室終了後にサポート隊が継続し行なっているものがある。内容は、準備・整理体操、タオル体操、下肢筋トレ、ラジオ体操、きんたろう体操、ボールやセラバンドを使った運動など、基本的な体操から発展させた運動まで、様々な種類を介護予防サポート隊が組み合わせている。また、盆踊りや脳トレ、その季節の歌を合唱、健口体操など、体操以外のお楽しみや口の健康のプログラムも組み込んでいる。年1回体力測定を行ない、参加者の筋力・柔軟性・敏捷性・歩行能力などをチェックしている。

市は、体力測定結果を集計して地区全体で弱い部分を分析し、健康運動指導士や保健師が運動指導を行ったり、栄養士や歯科衛生士が栄養や口の健康についての話を行ない、知識の定着化やモチベーションの維持を図っている。

〈成果(24年度)〉開催回数:223回、参加延べ人数:3,111名、サポート隊延べ人数:628名

②住民を対象とした介護予防体操教室

市全体の住民を対象とした介護予防体操教室を市の体育館で行っている。月1回、1時間30分/回。企画・運営はサポート隊が行ない、筋力低下を予防する体操を中心に行なっている。ロコミで評判が広がり、参加者が増え現在40人/回程度の参加がある。〈成果(24年度)〉開催回数:12回、参加延べ人数:403名、サポート隊延べ人数:91名

③きんたろう体操

24年度に健康運動指導士の監修の元、市独自の介護予防体操「きんたろう体操～コンディショニング版～」を作成した。音楽は地元のエレクトーン教室の先生が童謡「金太郎」をアレンジ・演奏・録音し、DVDはビデオ撮影が趣味のメンバーが文化会館で撮影・DVD化し、保健師がYouTubeや市のホームページに掲載するなど、経費をかけずにボランティアと市の共同で手作りで行なった。



現在、きんたろう体操は、定例で介護予防サポート隊の介護予防体操教室や、市の教室で取り入れている。更に、地元企業の健康保険組合の体操教室や、障害者施設、保育園等でも取り入れられるなど、輪が広がっている。25年度はきんたろう体操～筋トレ版～を作成中である。

④市が主催する介護予防事業の支援

市で行う様々な教室(転倒骨折予防、口腔機能向上、認知症予防、ウォーキング等)をサポートしている。会場準備や後片付け、利用者への声かけ、グループワークのファシリテーター、介護予防体操の指導等を行なっている。また、老人

活動成果報告書

クラブの集まりで体操指導や体力測定を行ったり、年1回市で行なっている「健康フェスタ」にブースを出し、体操教室を行なっている。

《成果（H24年度）》開催回数：56回、参加延べ人数：980名、サポート隊延べ人数：292名

⑤定例会、フォロー教室

定例会は各地区で活動しているメンバーがお互いに情報共有したり、自主勉強会を行なうことを目的に行なっている。フォロー教室は、健康運動指導士等を講師に招き、知識の定着化や新たな知識の獲得を目的に行なっている。参加できなかったメンバーには、話し合いの内容をまとめたものを後日メール・FAX・郵送等で送り、情報を共有している。



◇今後の計画

《特にPRしたいこと》

○介護予防サポート隊の活動の効果

介護予防サポート隊の活動は、年間291回、延べ参加者4,494人（24年度）と大きな力になっている。

介護予防サポート隊の介護予防体操教室参加者の体力測定結果を分析した所、4種目の総合得点が前年度より向上した者が42.6%であった。教室に参加していない人のデータがないため比較できないが、参加者の平均年齢73.4歳、最高齢は87歳であることを考えると、体力が向上した者が半数近くいるのは注目すべきことであり、教室の効果ではないかと感じている。

また、参加者アンケートからも「サポーターの方の指導で楽しく元気にできる。以前よりも体力に自信がついてきた」「体操の日が待ち遠しい」「楽しく学べ、帰る時はからだが軽くなる。生活にも簡単に取り入れ役立っている」という声が聞かれ、健康づくりや生きがいの場になっている様子が伺える。

○介護予防サポート隊の意欲の高さ

メンバーは仕事や介護をしている人も多いが、「自分の健康のために」「地域の役に立ちたくて」という動機で活動をしている。意欲の高い人が多く、テレビや本などにアンテナを張って新たな体操を取り入れたり、筋肉の絵を模造紙に書き、どこを動かしているか説明しながら筋トレを行なっている人もいる。



保健師は、メンバーの中から経験や知識の豊富な人に勉強会の講師をしてもらったり、参加者アンケートや感謝の言葉を皆の前で発表したり、交流会やグループワークを行ないお互いの悩みを話し合う時間を設け、メンバー全体の意欲を高めるよう意識している。

《今後の計画》

介護予防サポート隊の活動は今年度7年目に入った。サポート隊の効果が目に見えるよう、参加人数や体力測定結果だけでなく、要介護認定率や介護が原因となった疾患、医療費、介護費等も分析・評価していきたい。また、現在、16地区（18グループ）で介護予防サポート隊の教室を行なっているが、将来的には34自治会全てでの開催を目指したい。

介護予防サポート隊の人数が増えるにしたいが、メンバー同士のコミュニケーションが取りづらくなっている。年齢や生活背景など様々な人がおり、普段は別の地区で活動しているメンバー同士が同じ大きな目標に向かって意欲的に活動していけるよう、保健師の支援のあり方も考えていきたい。

以上