

# 活動成果報告書

平成26年度（第18回）「チョダ地域保健推進賞」

## 活動テーマ

わが市の元気高齢者を増やす取組

～ソーシャルキャピタルの醸成・活用による介護予防をめざして～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

日立市介護予防保健師グループ

代表者：大森美恵子

勤務先：日立市役所

所 属：保健福祉部 健康づくり推進課

所在地：〒317-0065

茨城県日立市助川町1-15-15

TEL：0294-21-3300

FAX：0294-27-2112

E-Mail：kenko@city.hitachi.lg.jp



「シルバー広場」風景



「水中運動教室」風景



## ◇ 活動方針

行政保健師が、日頃の保健活動を通し、地域の介護予防に係るソーシャルキャピタルの醸成及び活用に積極的に関わることで、高齢者が身近な場所で継続的に介護予防に取り組む機会を創出し、自ら介護予防を実践する高齢者を増やして本市の健康寿命の延伸を図る。

### 活動の背景

本市は、介護保険法に基づき介護予防普及啓発事業を実施している。また、健康増進法に基づく市町村健康増進計画「ひたち健康づくりプラン21（第2次）」において健康寿命の延伸を図るため、“元気高齢者の増加”を重点課題に掲げ、介護予防事業を推進している。

年々、高齢者の介護予防に対する関心が高まる一方、高齢者が身近な場所で継続して介護予防を実践する場の確保が課題となっており、後期高齢者が増大する「2025年問題」を見据え、市社会福祉協議会や地域ボランティアとの協働が不可欠な状況である。

## ◇ 活動内容とその成果

### (1) シルバーリハビリ体操指導士を活用した介護予防

茨城県が介護予防の目的で養成している「シルバーリハビリ体操指導士」の活動は、各自治体に委ねられており、

# 活動成果報告書

どのように地域でボランティア活動を展開するか試行錯誤の状況下、平成 23 年度に本市介護予防担当保健師らがシルバーリハビリ指導士会と協議を重ね、平成 24 年度から市内 5 会場において、シルバーリハビリ体操指導士による体操教室「シルバー広場」を立ち上げるに至った。平成 26 年度は会場の拡充を検討し、市内 7 会場にて実施している。

- ① 教室名 シルバー広場
- ② 内容
  - ・「いきいきヘルス体操」「発声練習」「一発体操」「レクリエーション」
  - ・歯科医師、管理栄養士等講師による健康講話
  - ・保健師等による健康相談など
- ③ 実施回数 市内 7 会場において、各々、年 24 回実施している
- ④ 保健師としての関わり

教室運営における相談役として、事業計画、会場や講師の調整、事業周知等に関わっている。また交流会を計画し、各教室担当者同士の情報交換の場の確保に努めている。

## (2) 社会福祉協議会主催事業と連携した介護予防

広く高齢者に介護予防の普及啓発を図るため、市社会福祉協議会と連携し、平成 24 年度から、市内全域で実施されている「高齢者ふれあいサロン」の場を活用した啓発に取り組んでいる。118 サロンからの依頼日時や講話内容、地区担当保健師や講師の配置等の調整が重要である。

- ① 教室名 高齢者ふれあいサロン
- ② 内容
  - ・各サロンでの趣味活動や介護予防体操
  - ・保健師・栄養士等による出前健康相談と講話「栄養」「歯科」「いきいき脳」「骨」など
- ③ 実施回数 市内 118 会場において、各サロン、月 1～3 回実施している
- ④ 保健師としての関わり

高齢者が集うサロンの全会場において、出前健康相談・講話を通し、広く介護予防の普及啓発を行い、高齢者の健康状態に応じて地域包括支援センターの相談や申請につなぐ役割をしている。

## (3) 介護予防教室の自主グループ化への支援

平成 25 年度に、「介護予防のための水中運動教室」の自主グループ化を試み、腰痛や膝痛のために体操が困難である高齢者に対し、浮力や水圧を活用した水中運動を継続して実施できる場の創出に心がけ、活動の展開・運営に対し支援を行っている。平成 26 年度教室修了者からも 9 名の参加が見られている。

- ① グループ名 水中運動教室「イルカの会」 会員 32 名
- ② 支援内容 平成 24 年度に、本市は、新規事業として「介護予防のための水中運動教室」を開始し、2 年度目に実施した際に、事業の効果をさらに高めるために、参加者の意向を踏まえ、自主グループ化を試みた。自主グループの立ち上げについて、代表者の選定、プール施設との調整、事業計画等の助言を行い、活動開始以降は活動の進捗状況を見守り、会運営の相談役として関わっている。
- ③ 活動内容 市民プールを活用し、健康運動指導士による「水中ウォーキング」を中心とした水中運動を、月 2 回、自主グループ活動にて実施している。

# 活動成果報告書

## 活動の成果

### (1) 元気な高齢者の増加

介護予防の実践の場の創出により、高齢者の運動機能の維持・向上は勿論、仲間と共に活動する生きがいや社会参加につながり、元気な高齢者の増加の一助となっている。実際に「身体の移動が楽になった」「仲間と会えるのを楽しみに参加している」と元気な高齢者の声が聞かれている。

市開催の介護予防普及啓発事業への参加者数も増えている。

平成 25 年度 5,614 人、平成 24 年度 5,643 人、平成 23 年度 3,209 人

### (2) 高齢者の生きがいづくり

高齢者が仲間たちと自主的に活動する姿は、自信に溢れ、創造性に富んだ教室運営に発展しており、さらに参加者の満足を得て、地域の中で生きがいを見出すことにつながっている。特に教室や会運営においては、団塊の世代の男性の役割に期待するところが大きいと感じる。

### (3) 地域における介護予防の仕組みづくり

行政の限られたマンパワーであるが、地域に広がる介護予防のボランティア組織や関係機関と連携し協働で取り組むことにより、市内全域における介護予防の仕組みづくりのきっかけとなった。

## ◇今後の計画

### (1) 介護予防ボランティア育成の検討

介護予防のボランティアであるシルバーリハビリ体操指導士の増加及び資質向上を図るため、県の指導・協力を受けて、シルバーリハビリ体操指導士の養成を計画的に行う。

### (2) 民間を含めた介護予防実践の場の増加

介護予防のための水中運動を普及させるためには、今後はプールを保有する施設との連携が必要であり、市内状況を調査し、民間を含めた実践の場の確保の検討に努める。

### (3) 介護予防に取り組む高齢者を称える仕組み

高齢者が介護予防に取り組むことを励みとしてさらに継続して活動ができるよう、取り組みを認めて褒め称える場の創出も有効と思われることから、仕組みの検討が必要である。

## 特にPRしたいこと

本市の高齢化率は、若者人口流出も影響し、ここ 10 年間で急速に上昇し 27%までに達した。さらに団塊の世代が後期高齢者に到達する 2025 年問題を踏まえ、今から真剣に元気な高齢者を増やしていく取組が重要である。介護予防事業を担当する部署の保健師として、その仕組みづくりを責務と受け止め、日々の保健師活動から「見る」「動かす」「つなぐ」の視点をもって、地域の既存事業・組織を活用、また新たな活動を作り出すソーシャルキャピタルの醸成・その活用に努めていく。その根底には、「市民の健康を守る」という保健師魂があってからこそこのことである。