

# 活動成果報告書

平成27年度（第19回）「チヨダ地域保健推進賞」

## 活動テーマ

高齢者が地域で元気に住み続けるための取り組み  
～「笑・話・歯動場」での健康づくり活動～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

大垣市保健センター成人保健・母子保健グループ  
代表者：河合 美知恵

勤務先：大垣市保健センター

所 属：成人保健・母子保健グループ

所在地：〒503-0903

岐阜県大垣市東外側町2-24

TEL：0584-75-2322

FAX：0584-75-2320



## ◇活動方針

大垣市では、保健師が高齢介護課、保健センター等と分散配置になっている。そのため、地域に暮らす高齢者の情報共有が十分にできず、保健部門が実施する事業と介護部門が実施する事業が別々になされていた。

平成22年度より、介護部門と保健部門が協力して、「介護予防を考える会」を毎月実施し、今後の介護予防事業について、検討を重ねた。平成23年度より、一次予防事業に二次予防事業終了者が途中で合流する「元気はつらつ教室」を、23か所で実施した。教室終了後には、17の自主活動グループができ、現在も活動している。平成26年度からはこれを発展させた「笑・話・歯動場」を実施している。

「笑・話・歯動場」は、地域高齢者がいつでも・どこにでも・誰でも集まり、楽しく話や体操を行う場を定期的に開催することにより、閉じこもり予防と健康の保持増進、情報交換及び運動習慣の確立を目指す。

### 高齢者の現状

	平成21年度 (3/31 現在)	平成22年度 (3/31 現在)	平成23年度 (3/31 現在)	平成24年度 (3/31 現在)	平成25年度 (3/31 現在)	平成26年度 (3/31 現在)	平成27年度 (11/30 現在)
総人口	164,680	164,649	164,306	163,134	162,859	162,702	162,455
高齢者人口	36,675	36,827	37,509	38,830	40,172	41,179	41,757
高齢化率	22.3%	22.4%	22.8%	23.8%	24.7%	25.3%	25.7%
要介護認定 発生率	15.6%	16.2%	16.4%	16.7%	16.7%	16.7%	16.9%

# 活動成果報告書

## ◇活動内容とその成果

### 「活動内容」

1. 対象 市内に住所を有するおおむね65歳以上の高齢者
2. 実施場所 市内11会場で実施（平成26年度6会場、平成27年度新規に5会場追加）
3. 実施回数 毎月1回（新規会場は7月スタート） 2時間
4. スタッフ 保健師、理学療法士、歯科衛生士、栄養士、看護師、地域包括支援センター職員
5. 実施内容 講義と運動実技を組み合わせ実施

### 平成27年度プログラム

4月	「笑・話・歯動場」について 介護予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキング（7分）</li> <li>・準備運動</li> <li>タオル体操（肩・腰）</li> <li>ストレッチ体操（首・足）</li> <li>・ロコモ体操</li> <li>片足立ち</li> <li>スクワット</li> <li>つま先立ち</li> <li>・体を動かしながら 脳を鍛える体操</li> <li>・ストレッチ体操</li> </ul>
5月	認知症予防	
6月	運動器の機能向上（理学療法士）	
7月	熱中症予防	
8月	転倒予防、骨粗しょう症予防、膝痛・腰痛予防	
9月	笑う健康法 フットケア、尿失禁予防	
10月	高齢者の予防接種	
11月	食生活	
12月	お口の健康	
1月	頭の体操、レクリエーション	
2月	閉じこもり予防、うつ予防	
3月	反省会・次年度の計画	

6. PR方法 広報誌、市ホームページ、地域の「いきいきサロン」や老人クラブなどの集まりでお知らせ

### 「活動成果」

1. 平成26年度参加者状況

会場名	延べ参加者数	1回あたりの参加者数
老人福祉センター	263	29.22
西地区センター	239	26.56
日新地区センター	113	12.56
安井地区センター	195	21.67
中川ふれあいセンター	88	9.78
赤坂東地区センター	67	7.44
計	965	17.87

# 活動成果報告書

平成 27 年度は、表にある 6 会場と、新規に 7 月から 5 会場を加えて実施し、地域性があるため、会場により参加者数に差がみられたが、12 月までの教室で延 1,609 人の参加があった。1 回あたりの参加者数の平均は、継続会場では 20.4 人、新規会場では 16.3 人であった。継続会場 6 会場のうち、5 会場では昨年度より参加者数の増加がみられている。

## 2. 活動成果

- ・地域の高齢者みずからが、健康づくりのために参加している。
- ・「知人の紹介」を参加動機とする方が増え、口コミで教室の情報が広がっている。
- ・1 人の方が、複数会場に参加していることも多く、興味や関心の高まりを感じる。
- ・参加した方が自分の母親（要支援）に楽しさを伝え、この母親も一緒に参加するようになるなど、高齢者の外出機会の増加につながっている。
- ・「自宅では笑うことが少ないが、この教室に参加して、よく笑うようになった。」  
「楽しかったわ!」と言って、帰られる人が多い。
- ・いろいろな人と友人になることができ、人間関係が広がり交流を増やすことができる。

## ◇今後の計画

- ・参加者の介護レベルに関係なく参加できること、どこの会場にでも自由に参加できるため、好きな時に好きな回数参加できることを大切にする。
- ・健康に関する話と運動実技との組み合わせのため、どちらに興味のある人も参加できるようにする。
- ・話の内容は、栄養士や歯科衛生士、地域包括支援センターの職員など専門の話を提供する。また、運動実技も、理学療法士が参加者の様子を確認しながら、その人に適した運動を紹介していくなど、より魅力的な教室にしていく。
- ・閉じこもり予防や認知症予防が行えるよう、内容等を検討し、より地域の方が継続して参加しやすい教室になるようにしていく。
- ・新規スタート前（4～7 月）に、地域のいきいきサロンや老人クラブで出前講座や健康相談を実施し、高齢者の状況を確認することにより、この教室の参加対象者を把握し、案内をしていく。
- ・28 年度には、身近な場所で、移動手段のない人も参加しやすくなるように市内すべての地区で実施する。
- ・地域包括支援センターやケアマネージャーなどの介護関係者等と連携し、より多くの参加者を把握し呼びかける。
- ・実人員の把握を行い、一人でも多くの方に参加してもらえるようにしていく。