

# 活動成果報告書

平成28年度（第20回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

「いきいき百歳体操」の自主グループによる地域づくりについて

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

姫路市保健所

代表者：健康課長 岩崎 知子

勤務先：姫路市保健所

所属：

所在地：〒670-8530

兵庫県姫路市坂田町3番地

TEL：079-289-1697

FAX：079-289-1688



## ◆活動方針

姫路市は、2016年3月末現在、人口530,125人、うち65歳以上25.4%、75歳以上11.7%で年々高齢化が進んでいる。姫路市の人口将来推計では、2025年には後期高齢者が人口の約17%を占め、独居、高齢者世帯も増加し、要介護者も増加する見込みである。そこで、2012年から市の現状と将来予測をふまえて今後の高齢者対策について検討を行い、将来の互助的活動を見据えた介護予防活動として、いきいき百歳体操の取り組みを始めた。

2013年3月に策定した「ひめじ健康プラン（姫路市保健計画）」に基本目標「市民が何歳になっても自分らしくいきいき過ごすために、みんなが支えあって、健康に暮らせるまちをつくる」と掲げ、市民が住民主体で介護予防に取り組むことができ、市民同士がお互いを見守りあうなかで、地域の互助活動に発展できることを目指した活動をしている。2016年6月末現在324グループが活動している。

## ◆活動内容とその成果

### 1. 活動内容

健康づくりを目的とした自主活動の実施を希望した場合、介護予防ツールの一つとして「いきいき百歳体操」を紹介し、週1回以上継続的に実施できるよう支援した。

#### いきいき百歳体操実施手順

1回目	高齢化社会の現状や地区の課題、介護予防自主活動の必要性、体操の紹介と効果、参加することの効果、互助の重要性等について説明
2回目	運動指導士による体操の方法・注意点の説明
3回目	体力測定※1
4回目	住民主体で運営できるかの確認※2

#### 自主グループ数

	グループ数	参加実人数
2012年度	17	284人
2013年度	111	2688人
2014年度	197	4892人
2015年度	289	7240人

※1 体力測定は3か月後、6か月後、1年後、以降1年毎に実施し参加者のモチベーションの維持を図る。

※2 4回目以降は地域包括支援センターが毎月参加状況の確認、運営状況の確認を実施することにより継続支援。

# 活動成果報告書

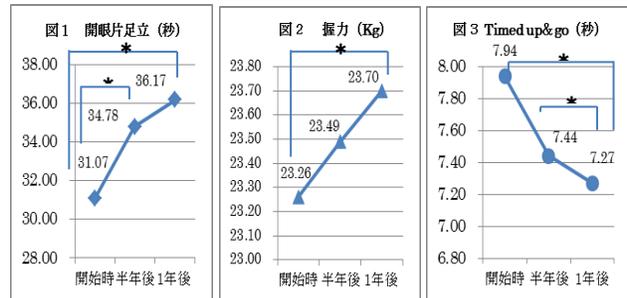
## 2. 活動経過

2010年 12月	・「高齢者の健康づくり対策検討ワーキング」立ち上げ（2011年7月まで）
2011年 8月～	・ワーキング報告会及び高齢者関係部署への報告
2011年 12月	・高知市へ視察
2012年 5月	・介護予防自主活動支援（いきいき百歳体操）に関する研修会実施 保健師など事業従事者に対し体操を活用した地域づくりの手法や実技についての研修を行った。
6月	・マニュアル作成
8月	・地域包括支援センターと保健センターが協働で地区診断を実施 課題の抽出、地域の特性に合った方策を検討
	・地区診断結果から地域を選定し各組織へ普及啓発・立ち上げ支援を実施 地区診断結果を市民と共有することで、高齢者の自主的な活動の必要性についての理解を求めた。
10月	・「いきいき百歳体操」サポーター養成研修実施（以降毎年実施） 会場の雰囲気づくりや参加者への声かけ、健康状態の確認、地域によっては体操の効果や開催場所の広報、閉じこもりがちな高齢者の誘い出し等の役割を担う運営のサポーターを養成した。
2014年 8.9月	・「いきいき百歳体操交流会」開催（以降毎年実施）
11月	・「第1回いきいき百歳サミット」開催 自主グループ活動の定着・継続支援や互助活動へつながることを目的として交流会・サミットを実施し、グループ活動を継続する上での困り事の解決や情報交換の場とした。
2015年 12月	・「第2回いきいき百歳サミット」開催

## ◆活動成果

### 1. 体力の維持・向上

週1回以上いきいき百歳体操を継続している住民のうち、体操開始時・半年後・1年後の全てに体力測定が出来た。89グループ556名の測定結果に対し、対応のある  $t$  検定を行ったところ、図1～3のように、握力の半年後を除くすべての項目において有意差を認めた。（\*  $p < 0.05$ ）いきいき百歳体操は高齢者の体力維持・向上に効果があると言える。



### 2. 互助的活動への発展

参加者からは「話をしたことがない人ともつながりができた」「欠席者への声掛けを行うようになった」等の意見が聞かれた。グループリーダーの工夫により体操の前後に茶話会やカラオケなどのレクリエーション活動を実施しているグループもある。また、「いきいき百歳体操」グループが認知症サロンへ発展したグループが全体の6.1%ある。このように人間関係の広がりや、互助活動に発展しているグループが見られた。

### 3. 自覚効果の向上

体操開始半年後・1年後の両方実施できた79グループ702人（半年後702人・1年後503人）のアンケート結果において、「友人・知人が増えた」、「出かけることが多くなった」、「近隣の人と顔を合わせる機会が増えた」等の全ての項目において自覚効果の向上を認めた。

# 活動成果報告書

—いきいき百歳体操 実施風景—

アンケート項目	半年後	1年後
友人・知人が増えた	50.6%	55.9%
おしゃべりが楽しくなった	49.4%	55.3%
出かけることが多くなった	27.2%	31.4%
気持ちが明るくなった	44.3%	48.3%
近隣の人と顔を合わせる機会が増えた	57.5%	62.8%



## 4. 保健師の意識の変化

地域づくりのツールとして、いきいき百歳体操に携わり、民生委員等の地域のキーパーソンと顔の見える関係が築けたことで地域の情報が得やすくなった。また、いきいき百歳体操が地区活動に繋がることで保健師自身の達成感や自信へ繋がっている。

## 5. 地域包括支援センターとの連携強化

本事業を始めるにあたり、地区診断の段階から地域包括支援センター（全て委託：23か所）と協働で取り組むことで地域の課題を共有でき、支援者同志の顔の見える関係が築け、連携が深まった。

## ◆今後の計画

いきいき百歳体操の自主グループは、グループリーダーを中心として住民自らが活動を工夫するという住民主体の活動として継続できており、活動を通して顔の見える関係を築けたことが助け合える地域づくりにつながり、公的なサービスでは得られにくい効果を認めている。また、支援する保健師が行政主体から住民主体の事業展開の大切さに気づくと共に、個人の健康課題を地域の課題として対応していく意識をもち、地区担当制本来の保健師活動の重要性を再認識できたという支援者側の効果も認めており、今後も更なる事業の推進が求められる。

### 1. 活動の継続支援のあり方について

いきいき百歳体操継続のモチベーションを維持するために、今後は各グループでの活動のあり方や課題を話し合う機会を設ける等さらに活動が活性化していく取り組みが必要である。

### 2. 互助活動の発展について

高齢者間で互助活動が行われ、ソーシャルキャピタルの醸成を認めるグループもある。今後は、地域での役割を担えるようなグループとなることを目指し、高齢者自らが地域の課題に気づき、さらに互助活動への発展に向けて働きかけが必要である。

### 3. 介護、医療関係者への周知について

介護、医療関係者にいきいき百歳体操の活動を周知することで、さらに要支援や要介護者の参加が増加し、インフォーマルなサービスとして認知されるよう取り組んでいきたい。

### 4. 市民への周知について

参加者は70代の高齢者が最も多いが、今後、健康上の問題により活動の継続が困難になる可能性があると考えられる。活動を継続させるためには次世代の参加も必要となるため、活動が地域で認知されるよう、高齢者だけでなく幅広い世代への活動の周知が必要である。