


活動成果報告書

平成29年度（第21回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ 丹波市介護予防の取り組み ～いきいき百歳体操を地域の居場所づくりに～	
応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名） 丹波市役所 福祉部 介護保険課 介護予防グループ 代表者：金子 ちあき	
勤務先：丹波市役所 所 属：福祉部 介護保険課 所在地：〒669-4192 兵庫県丹波市春日町黒井811番地 TEL：0795-74-0368 FAX：0795-74-3866	

◇活動方針

- ・丹波市における介護予防の取り組みが必要な理由

市の要介護認定率は、平成25年度に若干の改善が見られたものの、年々上昇している（平成26年度末19.2% 平成29年3月末20.1%）。認定率の上昇は今後も続くことが予想されており、介護予防の必要性がますます大きくなっている。

また、平成25年度に65歳以上の高齢者に実施した「健康自立度調査」では、要介護状態になる可能性の高い方のうち、「運動機能」のリスク該当者が最も多くなっており、要介護状態の予防に向けて、運動機能に対するアプローチが必要であると言える。

介護予防活動を今後確実に実施していくためには、高齢者の生活に即した介護予防ができる環境をつくり、生活の中で住民主体による活動を進めることが必要である。

- ・地域の特性や背景

独居高齢者世帯、高齢者のみの世帯増加により、地域で高齢者を見守るシステムをどう組み立てていくか、介護、医療のシステムだけでなく、地域づくりの観点から考えていく事も必要となっている。

また、予防給付の見直しにより、介護予防の取り組みについて、あらゆる地域の資源を活用した事業展開を構築していく必要がある。

- ・当該領域における対象者の状況、ニーズ

高齢者が増加する中、移動手段が減少し、閉じこもりがちになるケースも多く、心身ともに廃用性症候群で、要介護状態になるリスクが増加する。今後、歩いて行ける範囲で高齢者の集う場があり、介護予防の手法を身近で得ることができることは地域で暮らす高齢者にとって必要である。

- ・当該領域に関する統計データ

* 高齢化率 32.4% (H29.3月末：介護保険課調べ)

* 要介護認定者数 4,249人 (H29.3月末) * 認定率 20.1% (H29.3月末)

* 平成25年度健康自立度調査

活動成果報告書

対象者：65歳以上81歳までの介護認定を受けていない方 12,709人
回収数：10,592名
回収率：83.3%

生活機能が低下していると判定された人：2,807人（26.5%）

そのうち運動機能が低下している人：61.1%

「活動内容」

平成25年度 研修会の企画・参加

平成26年度 介護予防・地域づくりを目的として、健康課と共同でいきいき百歳体操を展開するための教材作成開始

平成27年度

【団体】12ヶ所の団体で立上げた。2ヶ所に分かれた団体があり、計14ヶ所

【スタッフ】リハ職は圏域リハビリテーション活動支援センターより2回目と3ヵ月後において、気になる方の指導及び、3ヵ月後評価での全体指導を実施。雇上げスタッフにはサポーター養成講座で体操の指導ポイントを研修頂き、保健師・健康運動指導士に活動頂いた。

【サポーター】養成講座及びフォロー講座を実施。41人参加中24名がサポーター活動。自身の地元でいき百を広げたり、継続が難しい団体をさりげなく支えるサポーターの存在あり。また、サポーターがいなくても参加者間の役割分担で活動している団体もある。

【参加者の反応】体力測定：3項目（バランス、下肢筋力、歩行スピード）において平均値改善。継続している方には筋力、バランスなどの効果あり。

「杖なしで歩けるようになった」など体力面の改善や、「皆に会えるのが楽しみ」など集うことの喜びが感じられる感想が多く聞かれている。

【目標】体操を切り口として取組み団体を増やしていくとともに、高齢者の生活支援として機能するなど地域づくりが推進されるよう、誰もが参加できる地域の通いの場となる。

① 立ち上げ団体 目標数

平成27年度	10か所	合計14か所
平成28年度	30か所	累計47か所
平成29年度	30か所	累計77か所
平成30年度	30か所	合計100ヶ所程度 予定

② サポーター養成

H27 養成者 34名

H28 養成者 32名

H29 養成者 43名 計 109名

サポーターのうち、いきいき百歳体操サポーターポイント制度登録者 33名

体験版は通年実施で参加住民が介護給付費、介護保険料に関心を持ちいきいき百歳体操により介護予防、社会参加、生活支援が実践できるよう動機づけを行う。

今年度についても、目標を上回るペースでいきいき百歳体操の会場が立ち上がり、いずれも継続中である。参加者対象のアンケートを見ても、教室の内容について満足度が高いことを踏まえると、量・質とともに、「高齢者の生活に即した住民主体の介護予防の環境づくり」が順調に進展していると言える。

平成29年度からの「介護予防・日常生活総合支援事業」の導入に伴い、要支援認定者の参加が見込まれる。よって、安全確保や個別対応等を行う会場支援者の増員も必要になるため、現状では6割弱である養成サポーターの実働率を更にあげていくような事業が必要である。

市内25地区中、いきいき百歳体操会場がない校区は4校区あり、今後「身近な通いの場」の展開を考える上で、積極的に実施を勧めていく必要がある。

活動成果報告書

また、地域で会場が立ち上がるまでの受け皿として、各地域の社会福祉法人等の施設を開放して、住民主体の介護予防活動を実施する等の事業を実施していく。 元気アップ広場 7会場
介入時にサポーター、お世話役さんから困りごとなどを聞く。

参加登録状況

平成 29 年度 12 月末 1,769 名 (内 75 歳未満 651 人 75 歳以上 1,118 人)

*開始 3 か月後 参加者アンケートより

①体操に参加しての満足度：平均 81.32 点/100 点

(アンケート回答者 432 人中)

②同アンケート 自由記載欄より (抜粋)

- ・筋力を意識するようになり、心身ともに楽になった。姿勢を意識するようになった。
- ・毎日が楽しくなりました。
- ・大勢の人とすることで楽しい時間が持てた。継続することができれば嬉しい。
- ・体が軽くなって嬉しい ベッドから起き上がるときに楽に起き上がれる。

「特に PR したいこと及び今後の計画」

丹波健康福祉事務所の逢坂悟郎所長を中心に指導・協力を得て、大阪府大東市の取り組みを参考にして事業を積極的に進めてきた。

従来行ってきた、高齢者対象の介護予防健康教育の取り組みを抜本的に変えて、関わる側として、住民主体で地域内において継続的にされる場合は支援していくという姿勢を持つことにした。一回限りの単発の健康教育では意味が薄く、社会参加を促す居場所づくりも実績が見込めないの、まずこれらに関わる、保健師・栄養士、雇用する専門職等の規範的統合を図った。

支援者側の取り組みが変化し、市民側も一時的に戸惑いがあったが、実践活動を通して理解・納得されて、計画的に各教室毎に地域包括支援センターの保健師がフォローしている効果もあり、現在のところ休止になっている所はない状況であり継続実施に向けて口腔ケアの内容等を導入予定。

兵庫県但馬長寿の里を退職後の経験豊かな理学療法士・PTと協働で積極的に取り組んだことは意義があり、介護の中・重症化予防の視点を専門的に取り入れた、地域リハビリテーション活動支援事業を更に広めていきたいと考えている。

退職後の在宅保健師活動の導入も行い、人材不足を補いながら、圏域ごとの地域包括支援センター業務委託の機能強化を行い、保健師ならではの活動も広めていきたいと考えている。

そして、いきいき百歳体操サポーターポイント制度を創設し、住民の積極的な参加と互助を促す仕組みづくり取り組んだ。生活支援体制整備事業において、丹波市社会福祉協議会との連携を行い、これらの生活支援と介護予防部分の地域包括ケアシステムの基盤整備に取り組んだ。

平成 29 年度中に策定予定の第 7 期介護保険事業計画の中で、今後の展開を継続予定で「地域包括ケアシステム」の展開から、互助の豊かな土壌づくりを積極的に展開し、住民主体で介護予防活動が広がり、将来的に「我が事、丸ごと」の地域づくりへ繋げていく予定である。



平成 30 年 1 月末現在の広がり
理学療法士と在宅保健師

90 団体 開催中