

# 活動成果報告書

平成30年度（第22回）「チヨダ地域保健推進賞」

## 活動テーマ

何歳になってもやりたいことができる地域を目指して  
～住民主体の集いの場づくり～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

益田市 福祉環境部 健康増進課  
代表者：山本 ひとみ



「歯育カルタ」を活用した口腔の講話

勤務先：益田市役所

所 属：福祉環境部 健康増進課

所在地：〒698-0024

島根県益田市駅前町17番1号

益田市立保健センター

TEL：0856-31-0214

FAX：0856-23-7134



地区集会所での男性料理教室

## (活動方針)

### 1. 健康なまちづくりへの取組み

益田市では、子どもから高齢者までともに元気で暮らすために、市の健康づくりの指針となる益田市健康増進計画「健康ますだ市21計画」を平成23年度に策定した。活動の推進母体である「健康ますだ市21推進協議会」には、益田市全域の健康づくりを支援する『専門部会活動』（「食生活部会」「運動部会」「歯科部会」「心の健康部会」）と市内20地区全てに存在する健康づくりの会による『地区活動』とがあり、相互に連携して、両輪のごとく健康づくり活動に取り組んでいる。この両輪により、住民・地域・関係機関・団体・行政が一体となって、総合的かつ効果的に健康づくり活動を推進し、子どもから高齢者までいきいきとすこやかに暮らせる地域の実現をめざしている。

その中で、高齢者の健康づくりにおいては、「生きがいを持ち笑顔ですごそう」の行動目標のもと、高齢者が生きがいと役割をもって住み慣れた地域で、健やかに過ごせるように取り組んでいる。

### 2. 益田市の高齢者の状況

○高齢者の実態調査（平成25年度）より 《資料1》

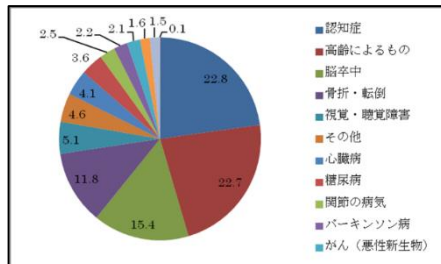
高齢者が介護必要となった要因1位認知症、2位高齢によるもの、3位脳卒中、4位骨折転倒

○介護予防・日常生活圏域ニーズ調査（平成28年度）より 《資料2》

うつ、物忘れ、運動機能、1年間転倒あり、閉じこもり、高齢者の社会参加(スポーツの会・趣味の会・ボランティア)が低い。

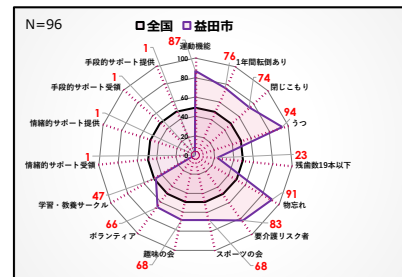
#### 資料1

介護・介助が必要になった主な原因



#### 資料2

益田市のコア指標



# 活動成果報告書

益田市の高齢者の健康課題として、①介護が必要となった要因には、認知症、脳卒中、転倒・骨折が約半数を占めている。②全国に比べて「社会参加」が低いことから、介護予防として、転倒や骨折をしない身体づくり、やりたいことができる生きがいがづくり、身近な集いの場の環境づくりの必要性が明らかとなった。

(活動内容とその成果)

## 1. 介護予防事業の取組みについて

### ①いきいき百歳体操

高齢者が身近な会場で集う場を増やし、いきいき百歳体操を行うことで、筋力アップ・転倒骨折予防を図ることを目的として、市内の高齢者団体に普及啓発を行っている。介護予防の3本の柱(運動・栄養・口腔)を意識づけするために、活動開始から3か月以降に各団体の活動状況を見ながら、歯科衛生士による「噛む・飲み込む・話す」ための口腔機能の向上の講話や栄養士による低たんぱく予防並びにバランスの良い食事の必要性についての講話を盛り込むようにしている。

(H28年度は高知市のいきいき百歳体操を用いて、モデル的に行い、地域で主体的に活動継続していくための支援方法を検討した。H29年度より身近な場での実施の為に、地区担当保健師・栄養士と介護予防コーディネーターを中心に普及啓発を行っている。)

### ②各地区の健康教室

高齢者を中心とする地域の健康教室では、地区担当保健師が介護予防の必要性について益田市の平均余命と自立期間を示しながら啓発している。また、身近な会場で集まることの大切さや介護予防のための運動・口腔・栄養の3本柱の取組みの必要性、いきいき百歳体操の効果・益田市の支援体制について、実技を交えて、動機づけを行っている。

### ③各地区健康づくりの会の取組み

市内20地区全てに存在する健康づくりの会では、「食生活部会」「運動部会」「歯科部会」「心の健康部会」のうち、所属する部会の取組みを健康教室の内容に盛り込むようにしている。併せて、「認知症予防」「腰痛予防の体操」「笑いヨガ」など高齢者にとっての健康づくり活動を推進することで、自然に介護予防にも取り組むことができている。

そうした中で、「運動部会」に所属している地区においては、積極的に集いの場としていきいき百歳体操に取り組む地区も出てきている。高齢化率64%の地区においては、「運動部会」に所属していることがきっかけで、自治組織が中心となって、いきいき百歳体操にて週1回の集いの場を設けるようになった。地区内の身近な場で行う日と地区振興センターで行う日とを設け、地区内での交流も兼ねて実施している。さらに、集いの場において、宅配による昼食の試食会を開催するなど高齢者の生活支援の情報提供の場にもなっている。

今年度は、人口1万人の地区において、各地区振興センターにていきいき百歳体操を実施し、自治会単位での取組みの動機づけを狙っている。

また、「食生活部会」「歯科部会」に所属している地区では、子どもから高齢者までの栄養や口腔についての様々な取組みを行っており、高齢者を中心とした栄養・口腔についても、栄養士・歯科衛生士による健康で長生きするためのポイントを押さえた健康教室も開催している。

### ④まめな(方言で「元気な」の意味)教室の開催

元気なからだづくり、生きがいがづくり、仲間づくりの場として、閉じこもりを予防し、誰もが気軽に参加できる介護予防教室として、市立保健センターで月1回、ふれあいホールみと・匹見タウンホールで年6回開催している。自分に適した運動を知り、自宅で実施・継続できるように多種多様な運動の実技を行っている。年間延800人の参加があり、参加者の満足度が高い教室となっている。「からだがよく動くようになった」という声や皆勤賞の人も増えている。地域のリーダー育成も兼ねており、早く来た人から会場の準備を率先しておこなう様子が見られる。

## 2. いきいき百歳体操の波及

### ①支援方法

- 1) 介護予防の必要性の説明とお試し
- 2) 3か月間の支援 (1, 2, 3, 4回 運動指導)  
(2, 12回 体力測定: 握力、30秒イス立ちあがり、開眼片足立ち)
- 3) 4か月目以降 主体的な活動開始
- 4) 1年後の体力測定

# 活動成果報告書

## ②集いの場としての広がり

いきいき百歳体操は、高齢者団体にとって取り組みやすい運動であり、男性への参加も呼びかけやすいため、新規参加者や男性参加者が増えた団体もあった。

参加している高齢者からは「洗濯が干しやすくなった」「イスからの立ち上がりやすくなった」等、日常生活での動作を行いやすくなったという声が多数あがっており、また、「集まるのが楽しい」と週1回を楽しみに参加している方もおられる。「この前習ったパタカラ体操をやっとるよ」「タンパク質とらんと、いけんのじゃね。肉食べとるよ。」等の実践していることを嬉しそうに話され、口腔や栄養についての学びも日常生活で生かされている。

いきいき百歳体操後、  
口腔の講話



### 【実績】

H28 モデルで実施	サロン1カ所	自治会1カ所	保健福祉センター3カ所
H29 サロンを中心に各地区で実施	サロン7カ所	健康づくりの会・自治会・自主団体等	14カ所
H30 地域の各種団体で実施	サロン9カ所	健康づくりの会・自治会・自主団体等	21カ所

## ③集いの場の活動継続への支援

各団体が、楽しく意欲的に活動を継続することができるように、参加者からの相談窓口を設けている。また、体力測定や生活機能評価を行うことで参加者自身が効果を実感できると共に、他の参加者とも機能向上の喜びを分かち合える楽しさが活動の継続に繋がっている。

活動内容に苦慮している場合や活動費用の捻出が難しい場合は、地区担当保健師や栄養士、介護予防コーディネーターを中心に、解決に向けて情報提供を行うと共に、参加者に寄り添いながら活動支援を行っている。

これらの取り組みが平均寿命、平均自立期間の延伸にさらにつながっていくと考える。

### ○65歳の男女別平均余命と平均自立期間（H26）

		平成24年		平成25年		平成26年	
		益田市	島根県	益田市	島根県	益田市	島根県
平均余命	男	18.98	18.97	18.99	19.15	19.03	19.39
	女	24.02	24.16	24.12	24.30	24.27	24.46
平均自立期間	男	17.40	17.29	17.42	17.46	17.44	17.68
	女	20.77	20.82	20.92	20.92	21.04	21.05

・平成65歳以上の平均余命、平均自立期間ともに男女とも微増傾向である。

### （今後の計画）

健康ますだ市21において、高齢者の健康づくりは「生きがいをもち笑顔で過ごそう」の行動目標を掲げ、高齢者の生きがいと役割をもって住み慣れた地域で健やかに過ごせるよう取り組んでいる。しかしながら現在の活動は、元気な高齢者の健康づくりの維持増進の活動が中心になっており、今後は介助が必要になった方、がん闘病中等の様々な健康状況の方も含めたあらゆる高齢者が、元気で生き生きと過ごせるような介護予防に取り組んでいく必要があると考える。

今後も、上記視点を持ちながら、健康ますだ市21推進協議会や多様な関係機関と連携し、各地区における健康課題や成果を共有し、地域主体の介護予防を継続して取り組んでいく。そして、全ての高齢者が笑って過ごすことができるよう、また、この町に住んで良かったと思えるような健康づくり活動や介護予防活動を目指していきたい。