

活動成果報告書

令和元年度（第23回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

地域活動における自主グループ化の効果
～勝浦いきいき元気体操における影響と効果～

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)

勝浦市 地域包括支援センター

代表者：長谷川 咲千香

勤務先：勝浦市役所

所 属：高齢者支援課 高齢者支援係

所在地：〒299-5292

千葉県勝浦市新官1343-1

TEL：0470-73-6615

FAX：0470-73-4283



◇活動方針

勝浦市は高齢化率 42.8%と千葉県内でも高位であり、要介護認定の原因として高血圧・心疾患に続き、筋骨格系の疾患が第3位であり、転倒が原因で要介護認定を受ける方も少なくない。

平成20年度から介護二次予防事業（運動・口腔・栄養）として開始したものが、平成29年度から一般介護予防事業へ移行。地域づくりを目的とした住民主体の介護予防という視点で事業展開を行ってきた。

この勝浦いきいき元気体操は、高齢者を年齢や心身の状態等で分け隔てることなく、住民主体の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて参加者や通いの場が継続するように拡大していくような、地域づくりと介護予防を推進することを目的として実施している。

◇活動内容とその成果

〈活動内容〉

週1回、自主グループで「勝浦いきいき元気体操」を行う。

対象：勝浦市に住む高齢者

従事者：地域包括支援センター職員・健康運動指導士・（必要時）栄養士

【新規にグループへ参加する方、新規グループ立ち上げの支援】

〈周知方法〉

- ・独居の高齢者や見守りが必要な方を自主グループに誘う。
- ・各地域で住民説明会や自主グループのない地区などで事業説明をするなど周知活動を行う。
- ・老人クラブ等で健康教育を実施するときに体操の効果を説明する。

活動成果報告書

- ・定期的に広報等で活動を掲載する。

<流れ>

- ・体操を希望する代表者が申請し、その後グループに対して住民説明会を実施。週1回の活動が原則、住民が場所・ラジカセ・イス等必要なものを準備する。市は、体操で使うバンドや重り、CD等を貸し出す。個人ファイル（体操の説明・体調チェック表・口腔体操）も配布する。
- ・1回目：体力測定（身長・体重・握力・5M歩行・TUG・開眼片足立ち・イスからの立ち上がり）、アンケート
- ・2回目以降：勝浦いきいき元気体操、ラジオ体操の実施
- ・14回目：自主化に向けた評価と継続意思の確認。次回から自主活動を開始。自主化が困難な時は状況によって調整をする。

【グループへの支援】

- ・初回時、6か月毎に体力測定を実施し、体操の効果を評価する。
- ・年2回、グループの代表者が集まり交流会（グループ同士で情報交換や健康運動指導士からの体操指導等）を開催。年1回、交流大会（健康運動指導士から運動指導やレク、グループの活動発表等）を全グループの全参加者を対象に実施。

<活動とその成果>

平成29年度から現在までに、13グループが立ち上がり活動している。体力測定の評価では、握力が弱いことなど自分自身で改善する箇所を確認できることや、開眼立ち上がりや5m歩行など前回の値より改善されていることを実感されていることが多く、筋力低下の予防に繋がっている。自主グループ内で参加者が増えていることは、体力測定やグループ同士で交流会を行うこと、健康運動指導士から体操の見直しや新たな運動を教わる事でモチベーションも維持でき、楽しいから他の人を誘ってみよう、と思える楽しさがある。体操を行うことだけでなく、楽しいと思えることで、外出目的が増え閉じこもり予防を行うことができていると思われる。

身体の効果だけでなく、参加者の中で、認知症のある方も住民同士で声をかけに行き、一緒に来て参加していることもあった。住民同士で声を掛け合い、参加している姿に、住民同士がつながることができていることが実感できた。体操を通して、自助・互助の効果があると思われる。

今年度新規に1グループ立ち上がり、現在自主化に向けて指導をしているが、体操を行うことで普段使わない筋肉などを使っていることを実感している感想があったり、声を出しながらみんなで一緒にやっていること、参加者同士で声をかけあって参加しており、体操の効果とともに住民同士のつながりができていると実感した。今後継続していくことで自助・互助の部分の効果を期待できると思われる。

全グループが集まってレクや運動指導を行う交流大会では、グループ発表もありその発表をすることを目標に、体操を継続することを頑張っているグループもいた。体操の効果を実感することや自助・互助の部分だけでなく、目標を持って活動できることが、本人のモチベーションになることをあらためて知ることができた。

活動成果報告書

◇今後の計画

高齢社会となっている現状で、住民自身が健康づくりに取り組めるように、また住民同士が助け合うことのできるつながる機会が持てるよう、この体操グループが維持できることが必要と考える。

- ・ 自主グループ活動のない地区での周知活動と新規グループの立ち上げを行う。
- ・ 1年間に1グループを増やしていく。
- ・ 新規に立ち上がった1グループを含み、現在の14グループの自主活動が維持できるように、モチベーションの維持と体操の効果の確認のため、体力測定や交流会を開催する。
- ・ グループ支援として、地域リハビリテーションの専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、栄養士）へ依頼し、各グループ毎に年2回講話を実施する。



交流会の様子（グループ発表）



交流会の様子（運動の様子）