

# 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

多様性のある介護予防の充実を目指して  
～介護予防ノウハウマニュアルの取り組み～

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)  
土浦市 健康増進課 健康支援係  
代表者：徳野 和恵

勤務先：土浦市役所  
所 属：保健福祉部 健康増進課 保健センター  
所在地：〒300-0812  
茨城県土浦市下高津2-7-27  
TEL：029-826-3471  
FAX：029-821-2935



R1.9.5 介護予防ノウハウ講座レクリエーション編の様子

## ◇活動方針

土浦市の介護予防事業は、平成29年度から介護予防・日常生活支援総合事業（以下「新しい総合事業」）に移行した。

それに伴い、介護予防事業では、住民の自助・互助の場として、“徒歩圏内”で、“週1回以上の開催頻度”、“体操の要素を含む活動”を行う「（介護予防に資する）住民主体の通いの場」の充実が求められるようになった。

土浦市では元来、高齢者クラブ等の通いの場（以下、既存の通いの場）の活動が盛んであり、こういった既存の通いの場では、茨城県が養成する「シルバーリハビリ体操指導士」や、市が養成する「土浦市運動普及推進員」といったボランティアも、積極的に活動している。

しかし既存の通いの場では月2回未満の開催頻度の活動が全体の4割を占めており、地域の実情により、開催頻度の拡充及びシルバーリハビリ体操等の新規導入が困難な団体も多く見受けられた。

そこで私たちは、茶話会等の集まりの場で、手軽に10分程度の介護予防の取り組みを実践するための手引書「介護予防ノウハウマニュアル」を作成、配布することで、既存の通いの場における介護予防の取り組みの活性化が図れないかと考えた。

## ◇活動内容とその成果

### 1) 介護予防ノウハウマニュアルの作成

介護予防ノウハウマニュアル（以下「マニュアル」）には、「運動」「認知症予防」「口腔ケア」「レクリエーション」の4つの項目毎に、イス（座位）で行うなど、安全で容易に実践できる運動等が、計30種以上収録されている。

# 活動成果報告書

各メニューは“肩の柔軟体操”など、目的別に10分程度で行えるものとなっている。【図1参照】  
また、指導する体操等のイラスト・動きの説明文、指導用の声掛け例などが記載されており、指導に関する簡単な講習を受講すれば、特別な資格がなくても、安全で効果的な指導ができるように、配慮して作成した。



<介護予防ノウハウマニュアル>



<運動メニューのページ>

【図1】

## 2) 介護予防ノウハウ講座

マニュアルの配布と活用方法の指導を目的とした「介護予防ノウハウ講座」を、平成29年度から定期的に開催している。

講座には、高齢者クラブやいきいきサロンなどの地域の通いの場の担い手の他、健康運動指導に携わるボランティアも多数参加し、グループ練習などを通して、交流も盛んに行われていた。【図2参照】

介護予防ノウハウ講座は、地域の通いの場に赴いての出席講座もあり、平成29年4月から令和元年12月末までで計16回開催し、延320人が受講した。



【図2】

## 3) 効果

令和元年12月末までに、マニュアルを配布した通いの場（健康運動指導ボランティアを除く）は38団体であり、そのうち1回以上マニュアルを活用した団体数は、25団体であった。【図3参照】

年度	受講団体数	活用団体数(1回以上)	活用率(%)
平成29	11	7	63.6
平成30	20	13	65.0
令和1	7	5	71.4
合計	38	25	65.7

【図3】

# 活動成果報告書

## ◇今後の計画

### 1) 課題

講座受講後に、一度もマニュアルを活用できなかった団体は、全体の3割となっている。

本事業では、介護予防ノウハウ講座の受講団体を対象に、受講後1か月後、6か月後を目安に、活用状況の確認を行っている。うまく活用できていなかった団体からは、「マニュアル活用に対して参加者の同意が得られなかった」「“運用者自身が指導する”という本事業の趣旨を理解できていなかった」などの意見が多く聞かれた。

それに対して、下記の活用例1、2のように、独自に工夫することにより、月1回以上の頻度で活用しているという団体もみられている。

【活用例1】ノウハウ講座を通いの場の参加者全員で受講。皆が交代で指導役を担いながら、順番に運動指導を行う。

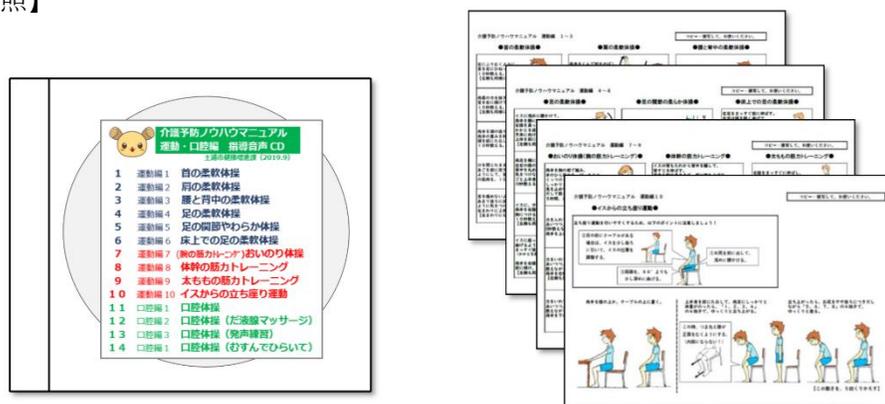
【活用例2】講座受講後の事後フォローに訪れた市理学療法士の指導音声テープをテープに吹き込み、その音声を流しながら、モデルが前にでて、運動指導を行う。

### 2) 今後の方針

高頻度で活用できている団体の例を参考に、“誰かが指導役を担う”のではなく、“皆が同じ立場で指導・参加できる”仕組みづくりが、重要であると考えた。

そこで令和元年度からは、マニュアルのうち、運動編と口腔ケア編の指導音声を吹き込んだ音声CDと、運動編と口腔ケア編の内容を簡潔にまとめた参加者配布用資料を作成し、試行的に配布している。

#### 【図4参照】



【 図4 】

令和元年度に受講したある団体では、普段の活動内容を担当職員が聞き取り、音声CDを活用した健康体操に、認知症予防編の脳トレやレクリエーション編のゲームを織り交ぜた運動メニューを作成することにより、効率よく、皆で協力しあいながら、約1時間の運動教室を、開催することができた。

これまでに作成してきたマニュアル内容を、誰でも導入しやすい方法に変更し、地域の通いの場の特性に合わせた導入・支援を行うことで、マニュアルの活用率を向上し、多様性に富む、介護予防に資する住民主体の通いの場づくりを活性化できると考えられる。