

活動成果報告書

令和3年度（第25回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ 自宅のできる介護予防・フレイル予防 ～体操ブーブーを使って～	
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：行木 柚香	 <p>体操ブーブー</p>
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

今年度も昨年度に引き続き新型コロナウイルス感染症予防のため千葉県内の一部にまん延防止等重点措置が発令され、その後、令和3年9月末まで県内全域に緊急事態宣言が発令されていた。繰り返される感染拡大や変異株の出現、長引く外出自粛生活で身体機能低下の訴えや体を動かす場所がないかなど声が多く聞かれるようになった。

勝浦市では介護予防・フレイル予防として「勝浦いきいき元気体操」の自主グループが15グループあるが、市内でも感染者が増加し感染症対策が十分にとれないなどグループ活動を継続するのが困難なグループも出てきたため、「勝浦いきいき元気体操」への参加は紹介できなくなってしまった。

また、その他のサークル活動なども休止するなど体を動かすことができる会場や機会が減少した。そのため自宅で介護予防・フレイル予防に取り組むことができないか考えた。

◇活動内容

外出自粛に伴う介護予防・フレイル予防のために自宅でラジオ体操ができる「体操ブーブー」を希望する75歳以上の方（65歳以上75歳未満の方はフレイルチェックシートを記入してもらい、体力面・栄養面・社会面について地域包括支援センター職員が助言）に配付した。周知方法は広報と市ホームページで、配付場所は市役所の窓口、移動市役所、社会福祉協議会、一部の集会所。

活動成果報告書

◆体操ブービーとは

スイッチ（豚の鼻）を押すと「ラジオ体操始まるよ。」など一言メッセージが流れてから、ラジオ体操第1が流れる。いつでもどこでも好きな時間にラジオ体操ができるマスコット。

◇活動成果

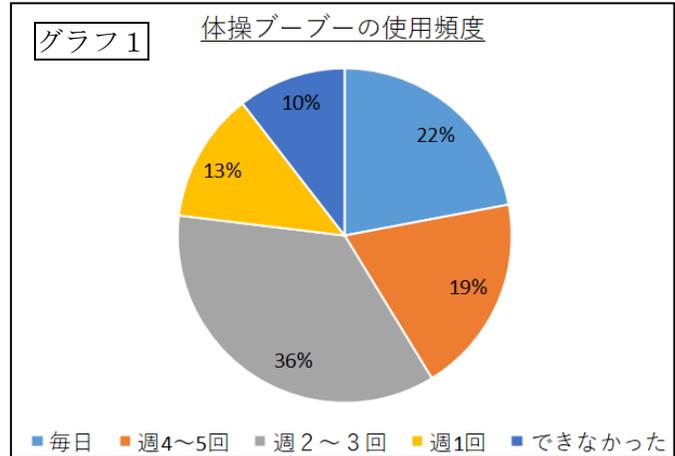
体操ブービーは令和3年7月26日から希望者に配付した。利用者からは「毎日体操すると気分も良いし元気になる。」や「操作が簡単ですぐできる。」「場所を選ばずにできる。」と好評であった。

令和3年12月末現在で439個配付した。配付者にはアンケート調査を行い、以下のような結果が得られた。（回答者：293名）

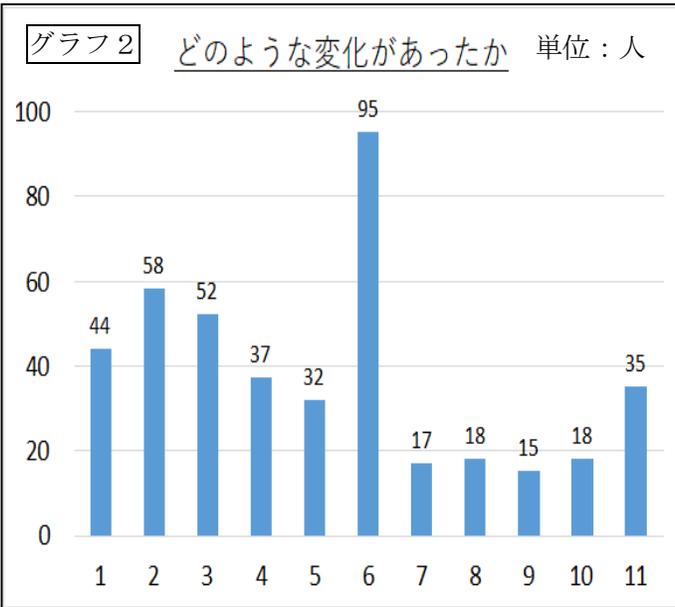
①性別は男性が21%、女性が79%で**3/4以上が女性**であった。

②年代別にみると**70歳代が一番多く46%**、次に80歳代が43%、60歳代が6%、90歳代は5%であり、最高齢は96歳だった。

③体操ブービーの使用頻度は**グラフ1**となり、「週2～3回」が一番多く**36%**、次に「毎日」が**22%**であった。



④ラジオ体操（体操ブービー）を継続して行った結果、（主観的）**変化があったと回答した方が、68%**と約7割だった。さらに「変化があった」と回答した方にどのような変化があったのか回答してもらった。（複数回答可）**グラフ2**となった。



- 1：以前と比べて体力が増した
- 2：以前と比べて歩く速度が速くなった
- 3：膝や腰などの痛みが和らいだ
- 4：食欲が増した
- 5：寝付きが良くなった
- 6：ストレス解消になった
- 7：朝までぐっすり眠るなど睡眠の質が改善した
- 8：ペットボトルのキャップを開けることが出来るようになった
- 9：体重が減少した
- 10：体重が増加した
- 11：その他

一番多いのが「**ストレス解消になった**」で、次に「以前と比べて歩く速度が速くなった」、「膝や腰などの痛みが和らいだ」の順に多かった。

⑤ラジオ体操を行うようになってからつまづく回数や転倒の回数等は「減った」と回答した人が**37%**

活動成果報告書

「変わらない」が62%、「増えた」が1%で、「**変わらないが**」一番多かった。

⑥日常生活の動作を行う時、「**動作が楽に出来るようになった**」と回答したのが49%で、約半数であった。

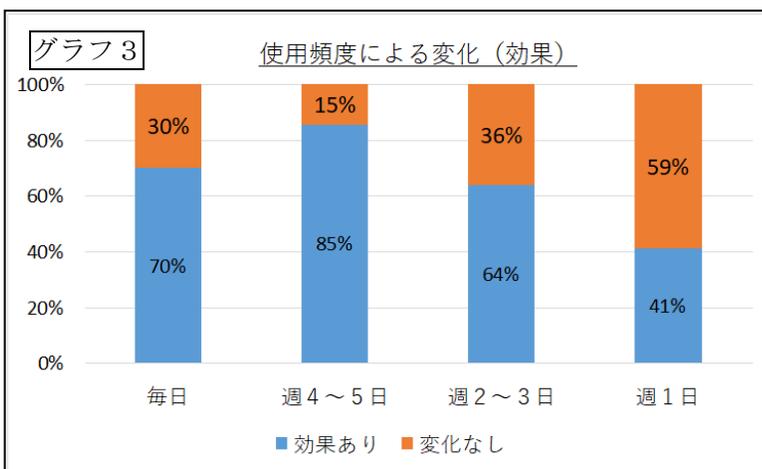
⑦今後も体操ブービーを「**継続する**」と回答した方は99%であった。

⑧自由記載欄には「いつでも、どこでも使用できて便利」の内容が一番多く、「(体操ブービーを使用する)習慣がついた(習慣化していきたい)」、「ラジオ体操第2(の体操ブービー)が欲しい」、「体操ブービーのかけ声(見た目)がかわいい」などの感想も挙がっていた。

また、体操ブービーが使用出来なかった理由として「**体操がわからなかった**」や「**音量が小さい**」という意見が多かった。

◆アンケート調査の結果から

④の**グラフ2**から「**ストレス解消になった**」が一番多い回答であった。これは昨今の社会情勢を鑑みると、コロナ禍による長引く外出自粛生活で体を動かす事がストレス解消につながったのではないかと考えられる。



次に③使用頻度と④主観的変化の関連性をみた。結果は**グラフ3**のとおり。使用頻度が「毎日」、「週4~5日」、「週2~3日」までは「**変化なし**」を上回る半数以上が「**効果あり**」(何らかの変化があった)と回答していた。「週1日」になると「**変化あり**」を上回り「**変化なし**」が59%と約6割を占めた。

このことから、体操ブービーを使った場合、身体・精神的に変化がみられるのは

週2~3日以上ということがわかった。だが、⑥にあるように「**動作が楽に出来るようになった**」と回答したのは49%であり、週2~3日以上使用する人の割合(合計77%)と比較すると低い。体操ブービーを継続して取り組むことでストレスが解消されるなどの変化は感じられるが、日々の動作にまで変化がみられるほどの改善は難しいという事もわかった。

◇今後の計画

新型コロナウイルス感染症により外出自粛や「新しい生活様式」が提案されるなど今までと同じ生活に戻るまでには時間がかかると思われる。今まで行ってきた事業の目的や方法を見直す良い機会になった。体操ブービーの配付者のなかには「勝浦いきいき元気体操」自主グループのメンバーではない方も多くいたため、私たちが把握している以上に、「介護予防・フレイル予防」に興味を持っている方が多いという事がわかった。「介護予防・フレイル予防」は住民が複数の選択肢から自分が「やりたいこと」を見つけ、継続できる環境を行政だけではなく地域全体で整えていくことでいつまでもいきいきと充実した生活を送ることが出来るようになるのではないかと。この「体操ブービー」をきっかけに「介護予防・フレイル予防」が一時的な取り組みではなく、今後も継続的に取り組んでもらえるように、今回のアンケート調査の結果を生かして介護予防事業の充実に努めたい。