活 動 成 果 報 告 書

令和４年度（第２６回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

介護予防は続けてなんぼ！「はつらつ体操教室」の取組

グループ名称

吹田市　福祉部　高齢福祉室　支援グループ

代表者：川見　知佳

勤務先：吹田市役所

所　属：福祉部　高齢福祉室　支援グループ

所在地：〒５６４－８５５０

大阪府吹田市泉町１－３－４０

ＴＥＬ：０６－６１７０－５８６０

ＦＡＸ：０６－６３６８－７３４８

介護予防担当職員→

↓

◇活動方針

吹田市では「はつらつ体操教室」を介護予防・日常生活支援総合事業の一般介護予防事業に位置付けて、平成 29 年 10 月から直営の教室として実施している。保健師と訓練職が協働で企画することで、１ 職員等の規範的統合　２ 市民と目的の共有　３ 会場確保　４ コロナ禍の影響等、様々な課題を丁寧に解決しながら、市の専門職がより多くの市民と接する機会を持ち、介護保険法の理念や介護予防・フレイル予防について啓発し、地域ぐるみで継続していくための体制整備を着実に推進する。

◇活動内容とその成果

活動内容：介護予防について総合的に学習するはつらつ体操教室の実施

教室を担当する専門職が市の高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画を理解して直営で実施。卒業後を見据えた教室プログラムの構築を事業開始当初から行い、地域の介護予防活動につないだ。

目　　標：介護予防について正しい知識を持ち、教室卒業後も自ら運動等の介護予防行動を実践・継続する高齢者を増やす。

対 象 者：65 歳以上の吹田市民。ただし、自力で通所可能な方。初回参加優先。

実施内容：週１回、３か月間　年間 24 コース実施。

教室卒業後も継続できる体操

・筋力運動（いきいき百歳体操）、吹田オリジナル介護予防体操

・保健師によるミニ講座（フレイル予防、低栄養予防、オーラルフレイル予防、認知症予防）

・介護予防継続のコツ　・体力測定（開始時・卒業時）

・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施　地域を担当する保健師による健康相談

出務職員：保健師、理学療法士、作業療法士、体育指導員

活 動 成 果 報 告 書

【教室運営にあたっての工夫点】

1　職員等の規範的統合

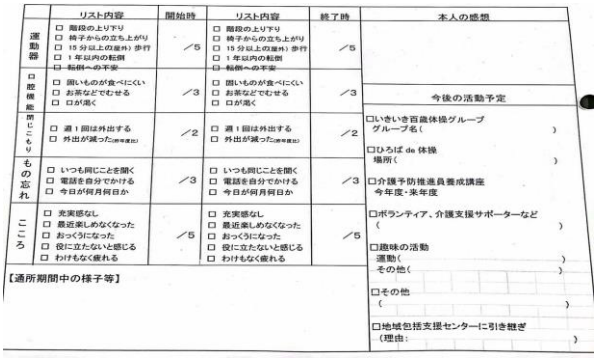
（1）高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画の立案。目標達成のために教室の在り方を検討。

（2）担当者会議、地域包括支援センターとの会議、事例検討等で教室の目的や、令和３年度からはコンセプトを定め、繰り返し共有。

（3）記録用紙の工夫

職員が記載する個別記録用紙に「今後の活動予定」記入欄を設定。

１　より身近な地域で
２　自主化をサポート
３　地域包括支援センターと協働



	リスト内容	開始時	リスト内容	終了時
運動器	□ 階段の上り下り □ 椅子からの立ち上がり □ 15 分以上の屋外）歩行 □ 1 年以内の転倒 □ 転倒への不安	／5	□ 階段の上り下り □ 椅子からの立ち上がり □ 15 分以上の屋外）歩行 □ 1 年以内の転倒 □ 転倒への不安	／5
口腔機能	□ 固いものが食べにくい □ お茶などでむせる □ 口が渇く	／3	□ 固いものが食べにくい □ お茶などでむせる □ 口が渇く	／3
閉じこもり	□ 週 1 回は外出する □ 外出が減った(昨年度比)	／2	□ 週 1 回は外出する □ 外出が減った(昨年度比)	／2
もの忘れ	□ いつも同じことを聞く □ 電話を自分でかける □ 今日が何月何日か	／3	□ いつも同じことを聞く □ 電話を自分でかける □ 今日が何月何日か	／3
こころ	□ 充実感なし □ 最近楽しめなくなった □ おっくうになった □ 役に立たないと感じる □ わけもなく疲れる	／5	□ 充実感なし □ 最近楽しめなくなった □ おっくうになった □ 役に立たないと感じる □ わけもなく疲れる	／5

【通所期間中の様子等】

本人の感想

今後の活動予定

□いきいき百歳体操グループ
グループ名（　　）

□ひろば de 体操
場所（　　）

□介護予防推進員養成講座
今年度・来年度

□ボランティア、介護支援サポーターなど
（　　）

□趣味の活動
運動（　　）
その他（　　）

□その他
（　　）

□地域包括支援センターに引き継ぎ
（理由：　　）

2　市民との教室目的の共有

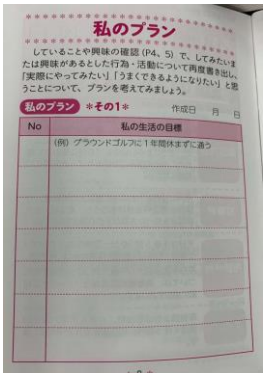
（1）教室目的の共有方法

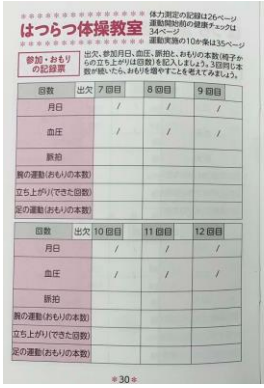
参加期間中、「“また参加したい”ではなく“地域の中で介護予防を続けたい”と言ってもらうための教室」と繰り返し伝える。

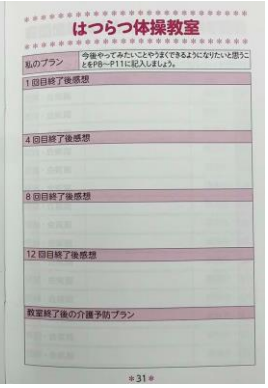
（2）はつらつ元気手帳（介護予防手帳）を活用した高齢者自身のセルフマネジメントの支援

私のプランにおいて生活目標の設定、教室参加の感想、血圧記録、教室卒業後の介護予防プランの記入支援を職員が実施。

記入支援で
個別サポート！







3　会場確保

地域包括支援センターとの連携による高齢者が参加しやすい身近な会場について情報収集。

4　コロナ禍への対応

コロナ禍で教室中止となった場合も自宅で継続可能な取組を紹介。

教室再開後はスマホの使い方（QR コードの読み方、LINE の使い方等）を職員が参加者へ指導。

【成果】身体機能の向上の他に次のような成果があった。

1　初回参加割合の増加　　参加者に占める初回参加者の割合　84.5%（令和３年度）

「これまで市民体育館の教室に通っていたが、自信がなくなり参加できなくなった。この教室に参加して、今まで体を動かしていたつもりでも動かせていなかった事に気付いた。また体育館に行く。」と自信を取り戻した方もいる。

活 動 成 果 報 告 書

2　教室実施会場の充実　　二次予防事業としての教室実施８か所　⇒　５年間で 28 か所

地域包括支援センターとの連携により、自治会館や集合住宅集会室の活用に至った会場もあり、自主グループ化の支援に役立った。直営での実績を積んだ上で自主グループに移行させることで、施設管理者の理解が得られた。

3　卒業後の介護予防活動継続　　教室卒業時の目標設定率　92.3%（令和３年度）

ひろば de 体操やいきいき百歳体操グループの紹介のみでなく、体育館や公民館行事につながるケースや、いきいき百歳体操グループやひろば de 体操立ち上げに至ることもあった。

＜令和３年度参加者の結果＞

今後の活動予定	人数
いきいき百歳体操	116
ひろばde体操	42
介護予防推進員養成講座	9
ボランティア、介護支援サポーターなど	7
趣味の活動	91
その他	35
地域包括支援センターに引き継ぎ	4

（重複回答あり）

＜はつらつ体操教室をきっかけに立ち上がったのグループ＞

	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和２年度	令和３年度	令和４年12月現在
いきいき百歳体操（グループ数）	3	6	4	―	2	2

＜教室卒業生がボランティアとして活躍しているひろばde体操＞

14会場／21会場

4　卒業生のアクティブシニアとしての活躍

いきいき百歳体操グループ立ち上げ等にあたっては、「みんなの役に立ちたい」「みんなと一緒ならできるかもしれない」とグループの代表者や、ひろば de 体操運営ボランティア、介護予防推進員に登録した参加者もあり、新たなアクティブシニアの活躍につながっている。

5　コロナ禍対応からの成果

専門職が「自宅 de 介護予防体操」「自宅 de 介護予防～日常生活編～」を作成。平常時から教室で説明することにより、突然の休室にも対応可能となった。

教室再開時に行った感染予防対策は、参加者への感染予防の啓発に直結した。

◇今後の計画

保健事業と介護予防の一体的実施とも積極的に連動させ、高齢者のフレイル予防、認知症予防につなげて健康寿命の延伸を図る（令和５年２月から脳体力測定（CogEvo）の活用、保健師による個別指導を強化予定）。

教室OBや介護予防推進員等の協力を得て、その時代や高齢者像に合わせた介護予防教室となるよう、フレキシブルに対応し、教室参加の有無にかかわらず、高齢者の介護予防行動の実践・継続を支援していく。