



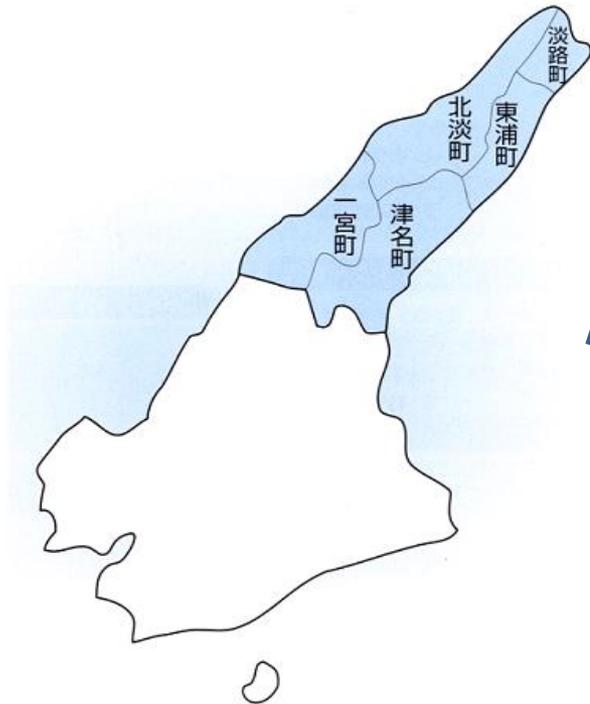
# いきいき100歳体操の 普及を通じた健康づくり

淡路市地域福祉課

中野 輝美

# 【淡路市の概要】

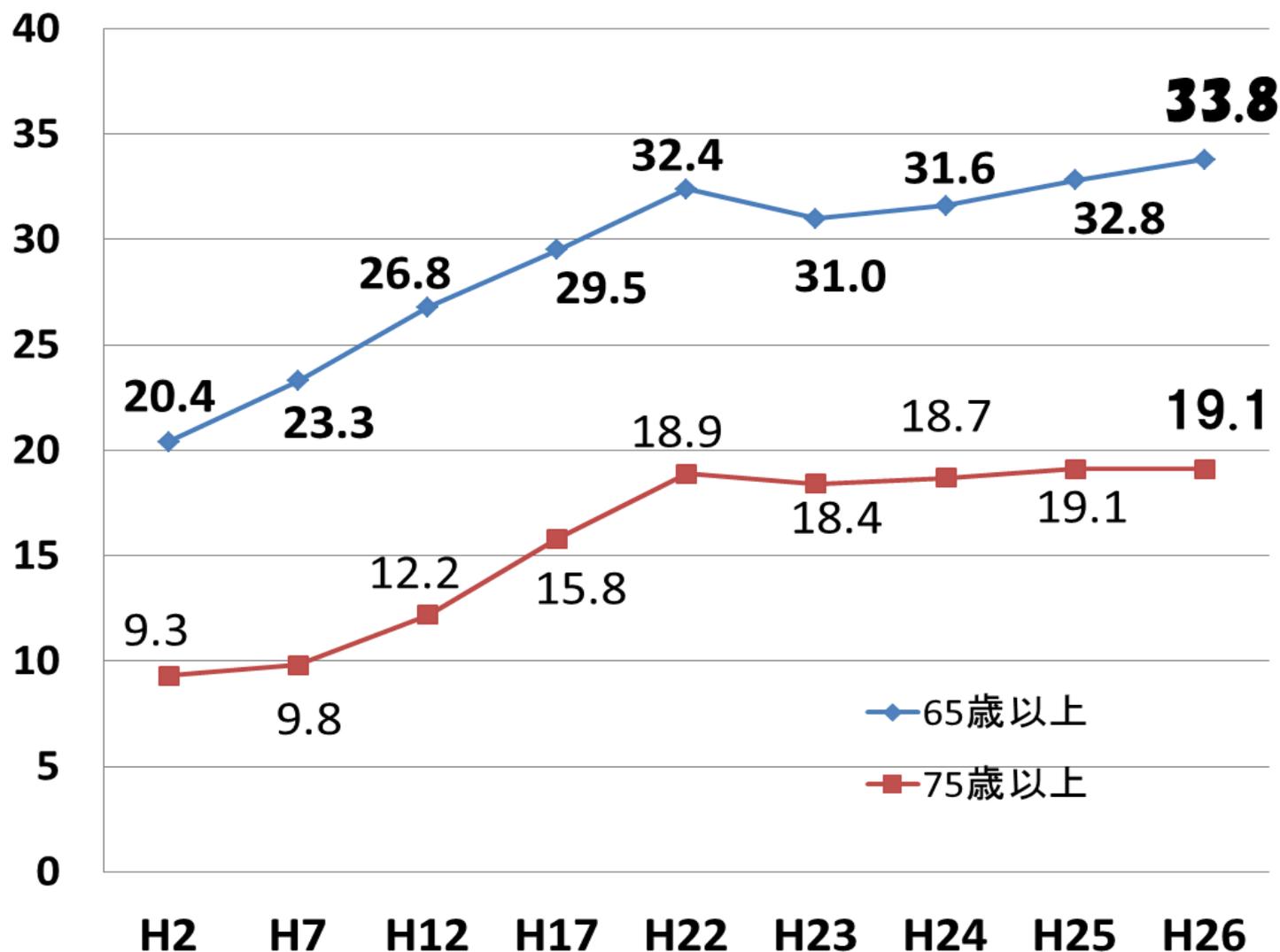
H17年4月に5町が合併して  
「淡路市」が誕生



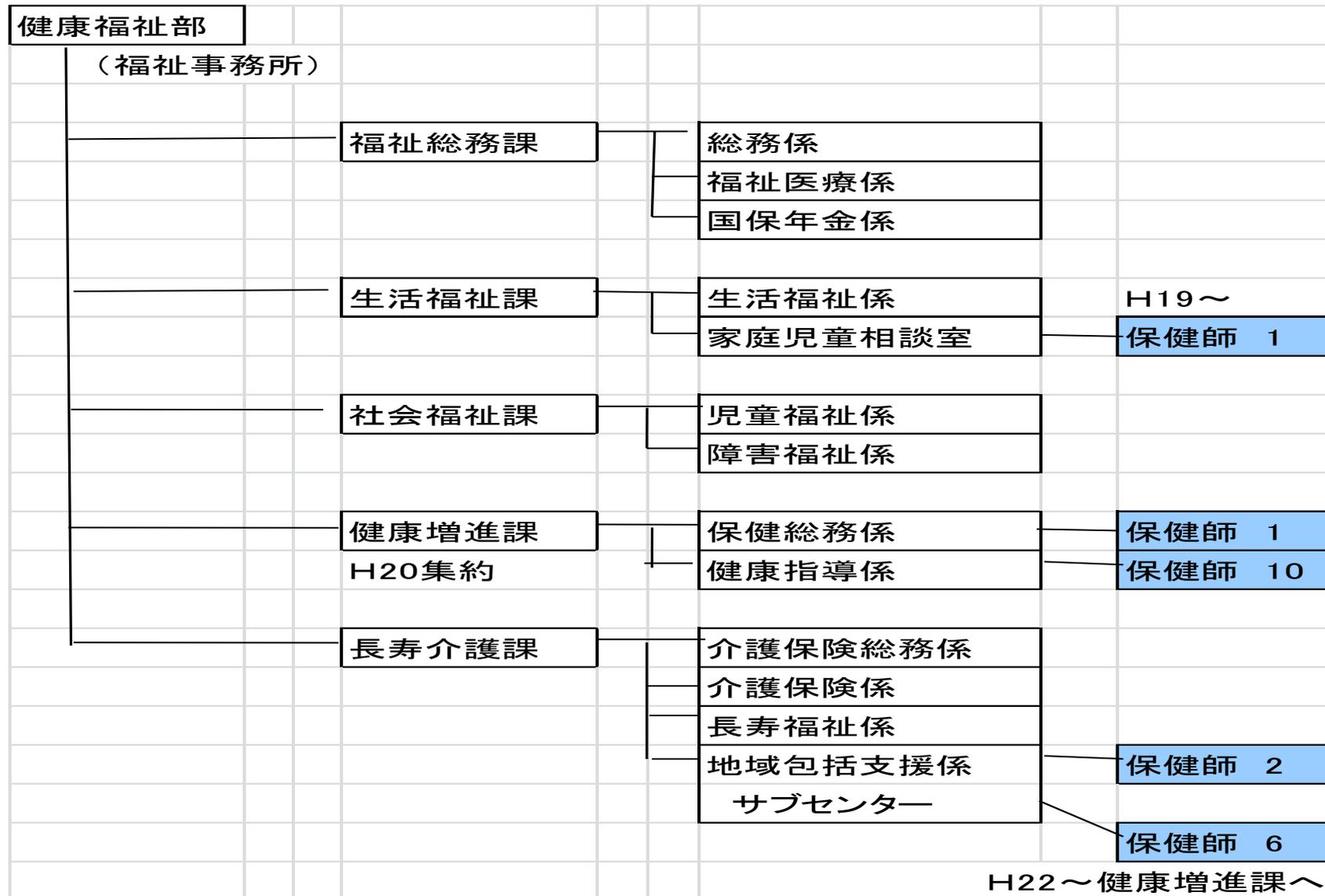
- ・人口 : 46,653人(H26.3末現在)
- ・面積 : 184.14km<sup>2</sup>

# 高齢化率の推移

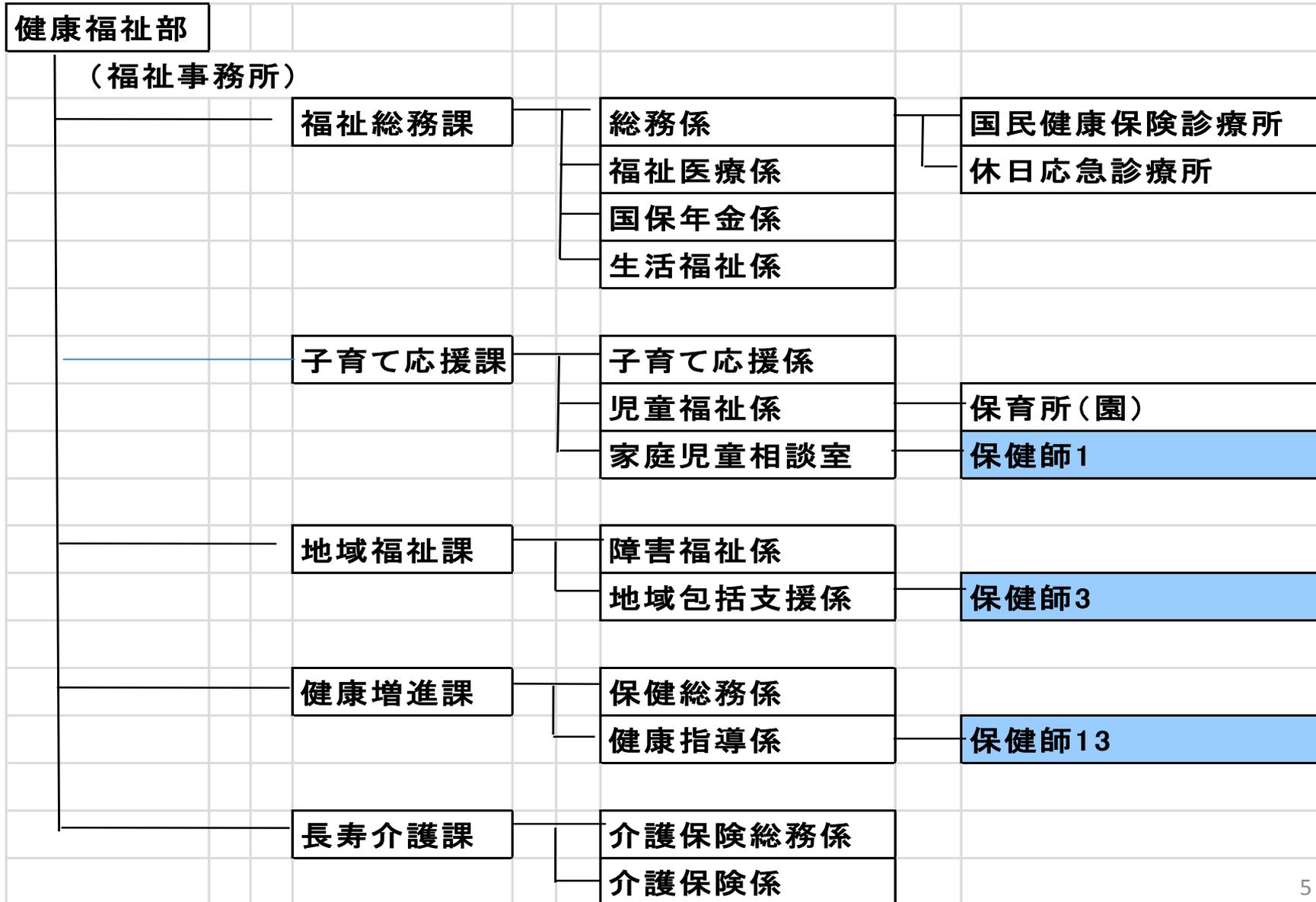
(%) (H2～H22は国勢調査 H23～は各年3月末住民基本台帳)



# 【健康福祉部の組織体制 H21】



# 【健康福祉部の組織体制 H26】



# 介護予防事業 (H21年度実績)

	一次予防事業	二次予防事業
事業の概要	転倒予防・認知症予防・口腔機能向上・食の支援につながるプログラムを小学校区単位で1/月程度実施	運動・栄養・口腔のプログラムを組み合わせ実施 1クール 10回
対象者数	—	274人
実施回数	298回	20回
参加実人員	—	33人
参加延人員	4,141人	279人



# H21年度までの介護予防事業の課題

---

- 一定期間の設定だったので、プログラム終了後の継続ができないし、する場がない
- 年齢や介護度で住民を分けて考えていたので事業につながりがなかった
- 元気な高齢者を交えて実施すると元気な人だけが残った
- 行政がお膳立てしていたので、自主化が進まず参加者の広がりが少ない
- ボランティアを募集しても応募なし・・・

# 介護予防事業の見直し 1

---

いきいき100歳体操を紹介される

住民主体

虚弱高齢者に効果があるというエビデンスがある

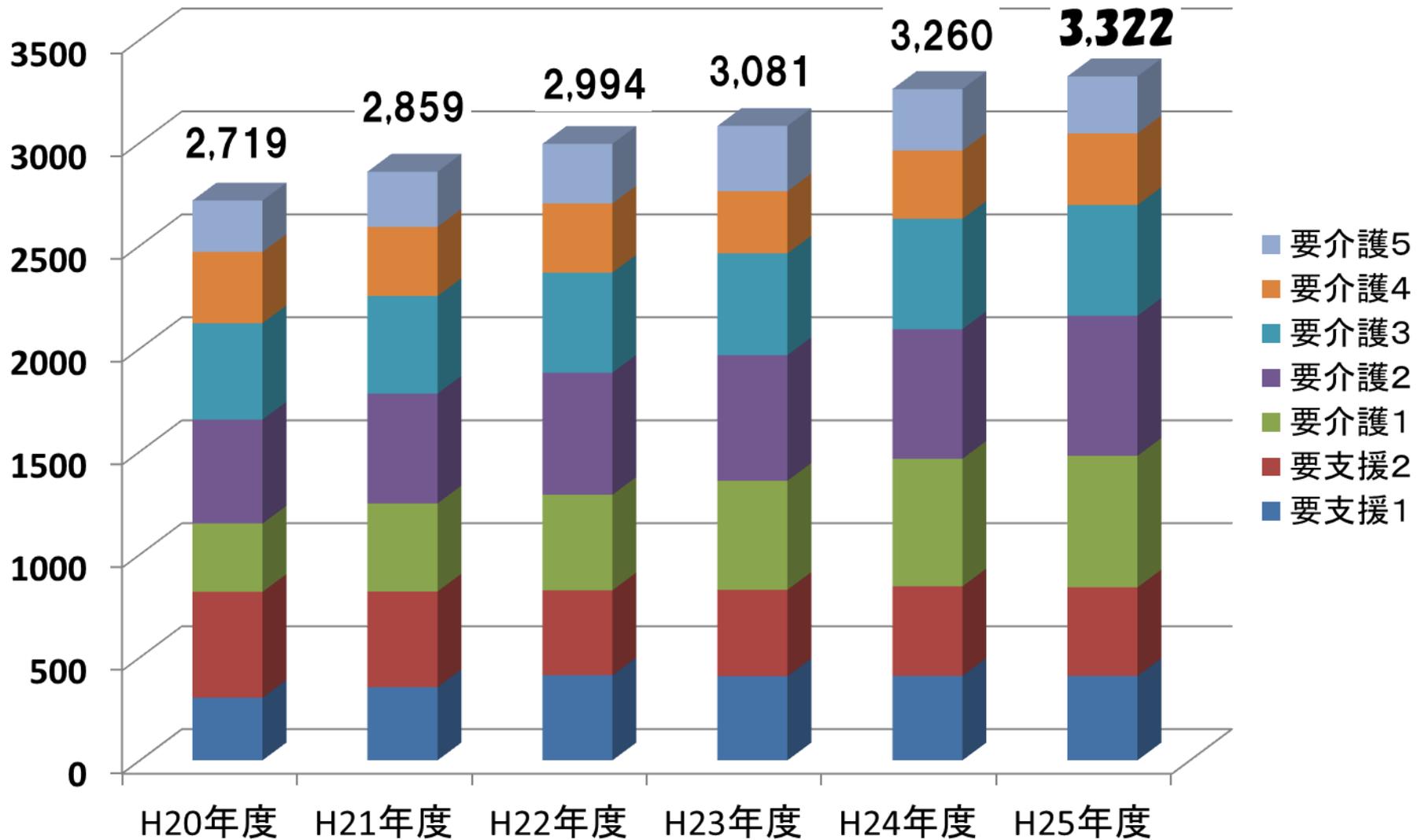


先進地視察（大阪府島本町）



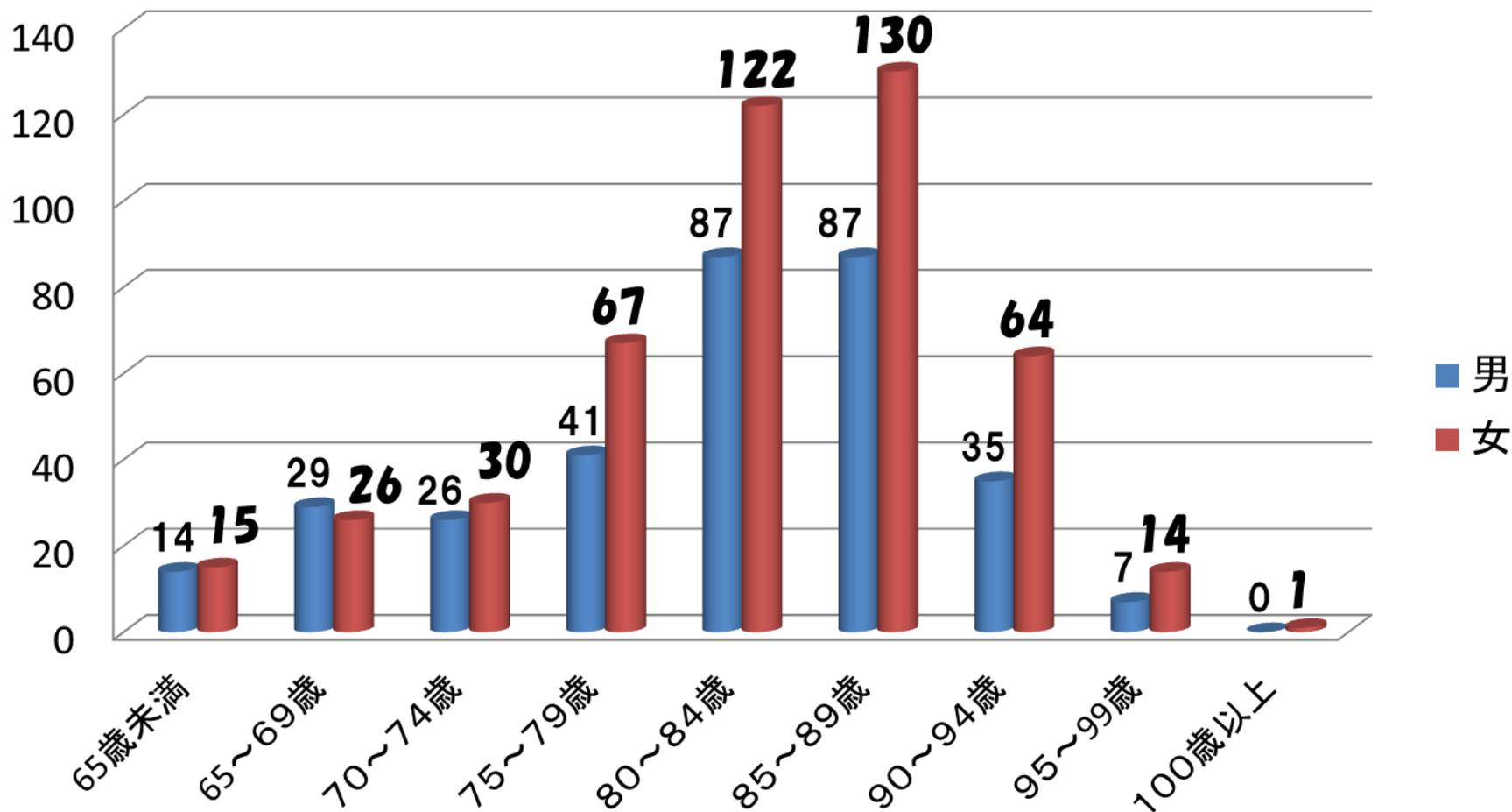
データ分析に取り組む

# 介護認定者数の変化(各年度末)



# 新規介護認定者の年齢構成

(H25年度末795人中)



# 介護保険申請となる理由（H25年度）

介護度の軽度の方は、変形性関節症・骨折が原因で認定を受けている場合が多い

	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
1位	変形性 関節症	変形性 関節症	認知症	認知症	脳卒中 (後遺症)	脳卒中 (後遺症)	脳卒中 (後遺症)
					癌(術後)	骨折 (術後)	
2位	高血圧	骨折 (術後)	骨折 (術後)	癌(術後)			癌(術後)
3位	骨折 (術後)	高血圧	癌(術後)	骨折 (術後)	認知症	癌(術後)	骨折 (術後)



# いきいき100歳体操の対象者

---

- 75歳以上を中心とする
- 虚弱高齢者  
要支援1・2の認定を受けている方  
二次予防事業対象者
- その他：閉じこもり・整形外科疾患等の方

## 介護予防事業の見直し 2

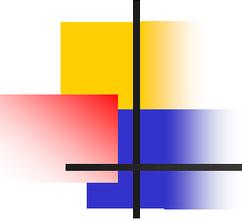
スタッフ研修（長寿介護課・健康増進課等）

- ・目的の共有
- ・事業の実施方法
- ・体操の手技獲得



H22年度から全介護予防事業は

**いきいき100歳体操へ移行**

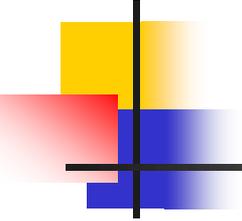


# 淡路市での取り組み

---

## 【目的】

1. 虚弱高齢者や後期高齢者が参加し、筋力の向上に取り組む事により、要介護状態に陥ることを防ぐ
2. 体操を通して地域で高齢者を支え合う地域づくりを目指す



---

まずは個人の筋力の維持・向上  
参加者1人1人が筋力向上を必要と思う  
筋力向上により、生活がしやすくなる  
ADL・IADLの改善

これが出来れば、継続の動機づけとなる

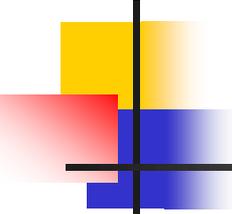
・・・結果的に地域づくりにつながる

# 普及啓発

【目的】 地域に理解者を増やす

【内容】 老人会・民生委員会等でいきいき100歳体操の説明を行う

H22年度		H23年度		H24年度		平成25年度	
回数	参加人員	回数	参加人員	回数	参加人員	回数	参加人員
64	1,407	22	619	15	216	16	1,091

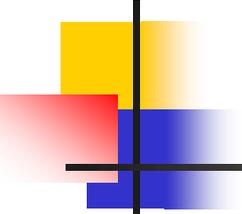


# モデル事業

- 【目的】
1. 体操の効果を実感する人を増やす
  2. サポーターを育成する
  3. スタッフのトレーニング

【内容】 原則旧町単位で1か所、事業の説明を兼ね3か月にわたり体操を実践する

H22年度			H23年度			H24年度
回数	参加 実人員	参加 延人員	回数	参加 実人員	参加 延人員	ロコミで立ち上がる地域が増えたので開催せず
49	175	1,724	12	56	587	

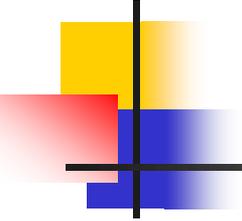


# 地域展開 1

---

## 【地域展開の条件】

- ・週1回以上集まる
- ・誰でも参加できる場とする
  - 参加者(介護予防)の中心は75歳以上
- ・やりたい人が3人集まれば応援する
- ・地域で準備するもの・・・テレビ・デッキ・椅子



## 地域展開 2

---

運営は住民が行う

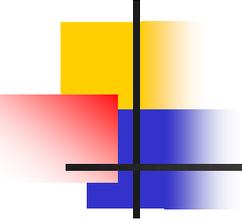
⇒保健師の支援は最初の4回

最初から住民が運営に参加する  
途中からでは移行出来ない

# 地域展開 3

体操に取り組むと申し出のあった地域の拠点で、保健師が開始から4回の体操指導を行う。その後3か月目、6か月目とそれ以降半年に1回、2年目以降は1年に1回、各拠点を保健師が訪問し、体力測定・問診等を行うと共に出欠状況の確認をし、継続的に支援している

H22年度			H23年度			H24年度			平成25年度		
回数	参加実人員	参加延人員	回数	参加実人員	参加延人員	回数	参加実人員	参加延人員	回数	参加実人員	参加延人員
89	404	1,079	184	497	2,172	247	877	3,235	177	1,268	2,032



# その他の支援

	H22年度			H23年度			H24年度			H25年度		
	回数	参加実人員	参加延人員									
サポーター研修	4	22	53	7	80	261	6	51	142	6	73	199
世話人会							2	16	16	3	40	40
交流会							2	118	151	3	123	151

# 集会所



# 学校



# 個人宅



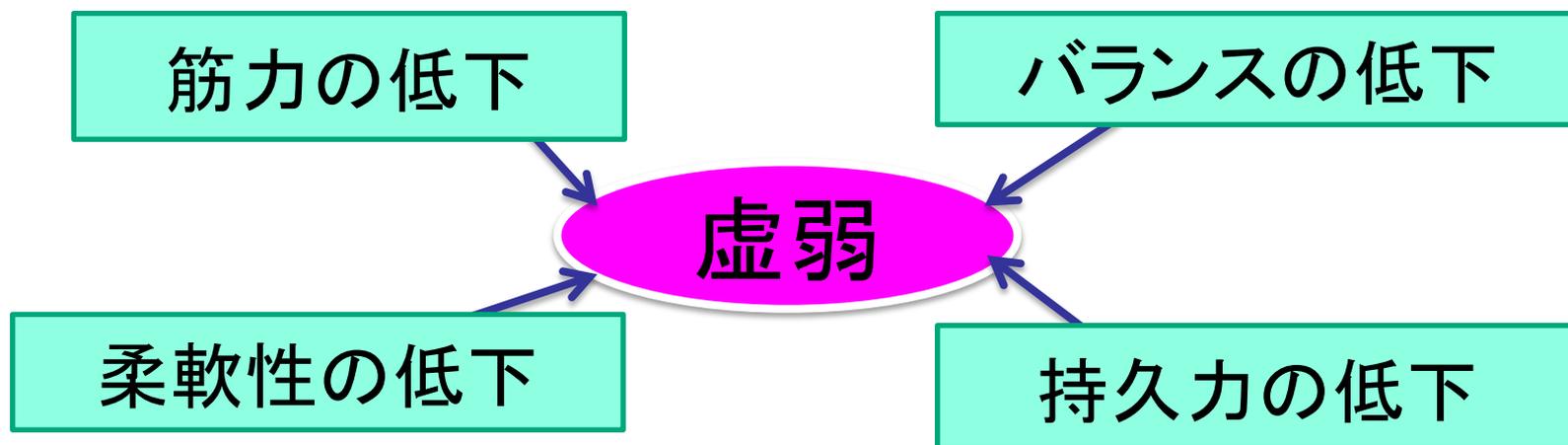
# 推進のための工夫



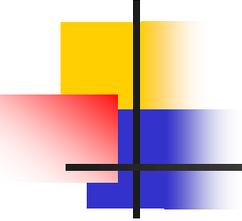
1. 「この体操をしてください」と言わない(+\_+)  
「こんな体操があるのでやりたい人は声をかけてください」!(^^)!
2. 定期的に体操の効果を実感できるように体力測定とグループワークを導入
3. ケアマネジャーへの研修会
4. 病院セラピストへの研修会

# 評価について

## 高齢者の動作性低下



これらの課題がいきいき100歳体操で  
改善が期待される



# 評価項目

---

- 自覚的な効果 SF-36(初回モデル事業のみ)  
生活の変化に関するアンケート  
**基本チェックリスト**
- 体力測定・・・膝伸展筋力、 ***Timedup&go***、  
**5m歩行**、 座位体前屈、  
開眼片足立ち、**ファンクショナルリーチ**

# 体力測定の結果

- 最初のモデル事業で行った体力測定

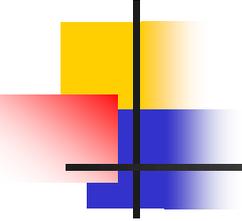
Timedup & go (歩行関連動作) : 60.1%

5m歩行 (歩行スピード) : 84.9%

膝伸展筋力 (下肢の筋力) : 84.9% が改善

(2回/W 3か月 7割以上出席した33人中)

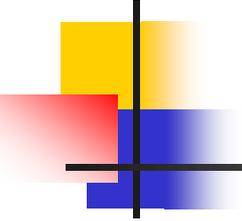
- 全体でも初回と3ヶ月後の体力測定の比較ではバランス、柔軟性、歩行能力で50%以上の改善



# 参加者の実感 1

---

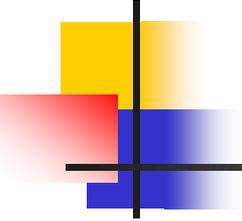
- ズボンが立ってはけるようになった
- 階段の昇り降りが楽になった
- 立ち上がり楽になった
- 和式トイレが使えるようになり外出に自信が持てた
- 腰痛が楽になって歩く姿勢がよくなった
- 接骨院、病院のリハビリに行く回数が減った
- シルバーカーが無くても歩ける自信ができた



## 参加者の実感 2

---

- 落ち込みがちだったが、気持ち became 軽くなった
- 他の参加者と会えるのが楽しくて、続いた
- 生活リズムが良くなり、生活に張りが生まれた



# 参加者の変化

---

- 欠席した人に声をかけるようにしている
- 体操の日には声をかけて一緒に参加する
- 体操の後にお茶を飲んだりして、一緒に過ごす時間を持つようになった

# 拠点数の推移

H22年度		H23年度				H24年度			
拠点数	登録数	拠点数	登録数	平均年齢	登録者中の介護認定者割合	拠点数	登録数	平均年齢	登録者中の介護認定者割合
18	520人	39	920人	75.9歳	8～9%	61	1,676人	76.1歳	13.4%

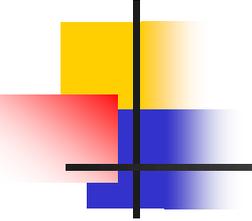
# 拠点数の推移

90歳以上登録者：  
64人

H25年12月末			
拠点数	登録数	平均年齢	登録者中の介護認定者割合
70	1,686人	78.8歳	15.3%

75歳以上登録者：  
1,016人(11.4%)





# いき100の立ち上がる課程

---

H22当初

普及啓発 ⇒ 地区単位でのモデル事業  
⇒ 地域展開

最近の状況

- いき100に取り組んでいる人からの口コミで次の地域の希望が出る
- ケアマネジャーが担当ケースから関心があると聞いて連絡が入る

# まとめ



1. 参加者が体操の効果を感じているので継続につながっている
2. 自主的に運営できているので、行政のマンパワーの影響を受けにくい
3. 市民が自分たちで開始を決めている事が継続の動機づけとなっている
4. 介護度で分けていないので地域全体の活動につながる
5. 介護予防という事だけでなく、地域の見守り支援につながり始めた



# 事業の課題

1. 欠席がちになる方への支援がタイムリーに行えない
2. 高齢化率の高い地域での拠点整備が出来にくい(支援者が確保しにくい)



# 今後の取組

## 1. 新たなセーフティネットの構築

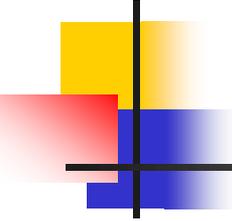
- ★いろいろなレベルの方が参加している  
(支援する人⇔支援を受ける人)
- ★週に1~2回一緒に体操をする事で見守りに  
つながる
- ★高齢化率の高い地域での普及啓発



# 今後の取組

## 2. 介護保険サービスとの連携

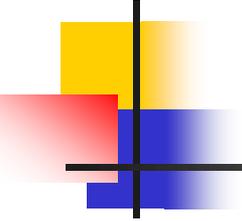
- ★H25年度から地域ケア会議で具体的に  
対象となる人の名前を挙げて情報共有
- ★通所事業所での実施
- ★訪問介護・ケアマネジャーへの研修会
- ★介護予防・日常生活支援総合事業



# いき100を通して感じる事

---

- 個人への介入から始めたと考えていたが、元々あったであろうコミュニティが機能し始めた
- 組織から関わらなくても組織化してきた
- 成長した組織の活用が次の課題



# いき100から健康づくりへ

---

- 「**ここに来たい**」を支えるために  
健康管理  
新たなサポーターの発掘
- 介護保険第6期事業計画での位置づけ  
(介護予防・日常生活支援総合事業)



ご静聴ありがとうございました