

市町村担当課名

山添村

健康長寿をめざして 広がれ！いきいき百歳体操

からす天狗の
てんまる

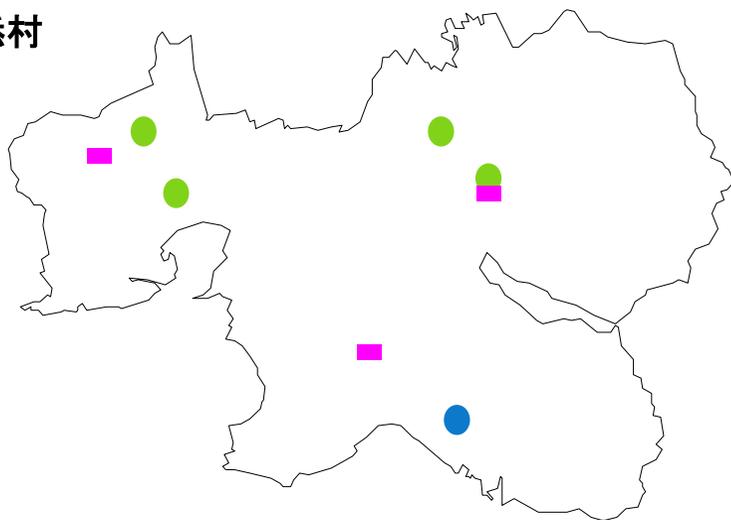


健康長寿の村づくりをめざし、住民主体による介護予防に向けた、「通いの場」が継続的に拡大していくような地域づくりを推進するため、効果が実証されている「いきいき百歳体操」の普及とその活動支援に取り組んだ。

限られた職員体制の中で地域の要望に迅速に対応できるよう、保健師だけでなく事務職員も共通認識を持ちながら、一体的な取り組みを進めた。

1 モデル市町村の基礎情報

山添村



凡例

新規で立ち上がった
通いの場モデル事業で活用した
既存の通いの場

公民館の場所

高齢者人口／高齢化率	1,610／43.1%
高齢者人口の1割	161人
認定率	19.3%
第1号保険料月額	5,300円
参加人数／拠点数（1/30時点）	47人／5拠点／2.9%
目標参加人数／拠点数 （H30年度末までに）	100人／10拠点／6.2%

（H29.1.1時点）

山添村は奈良県の東北端、いわゆる大和高原と呼ばれる地域の一角にあります。

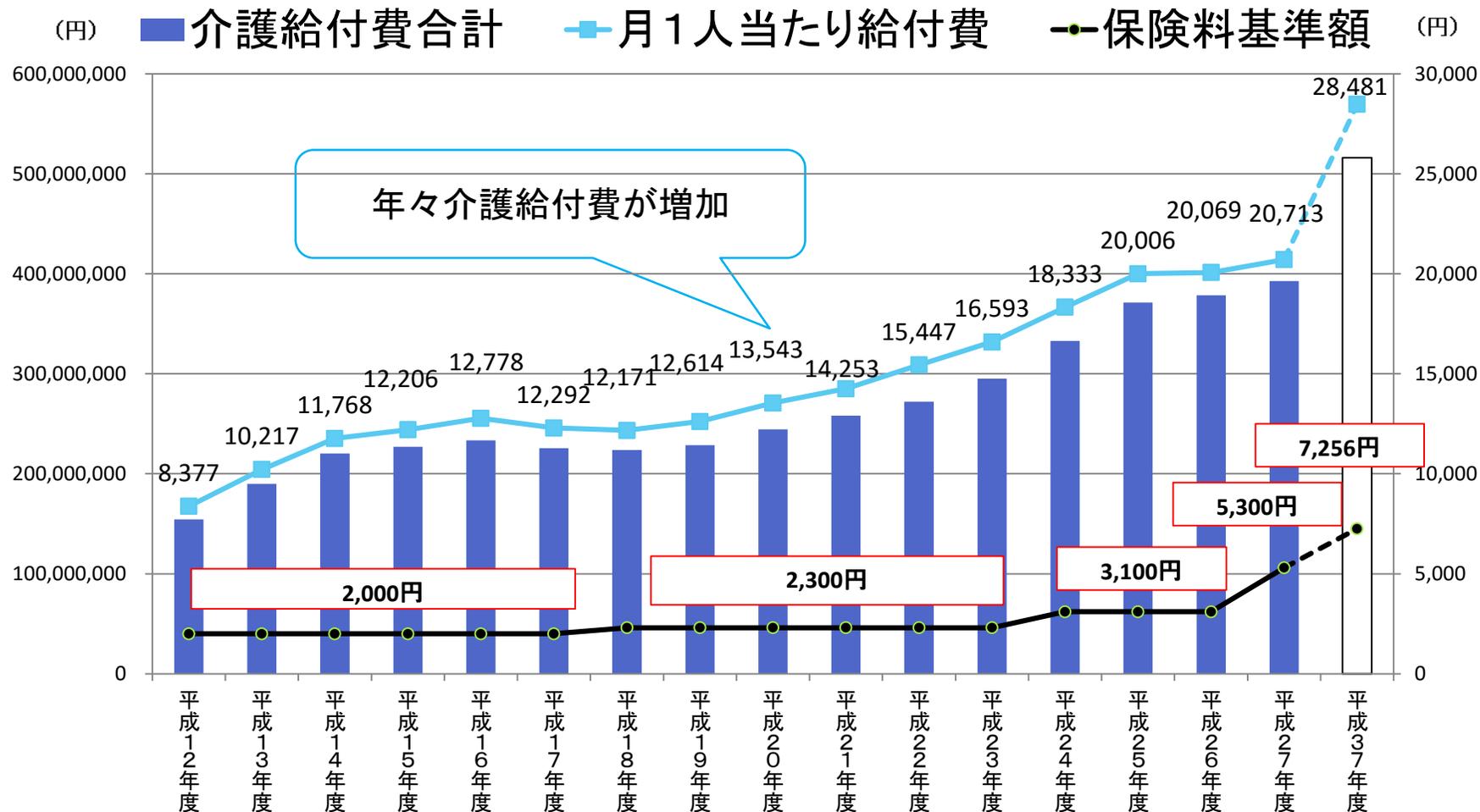
《地域の特徴》

- 各大字（30集落）単位で自治会を組織
- 老人クラブの加入率が77%と高い。
- 17ヶ大字でサロン活動実施
- 村内の居宅介護サービス事業所（訪問・通所）は、社会福祉協議会のみ

地域のつながりは強く、隣近所の見守り・助け合いが行われているが、高齢化の進展や高齢者世帯の増加に伴い在宅生活の継続が困難になることが懸念される。

1 モデル市町村の基礎情報

介護給付費及び保険料基準額の推移

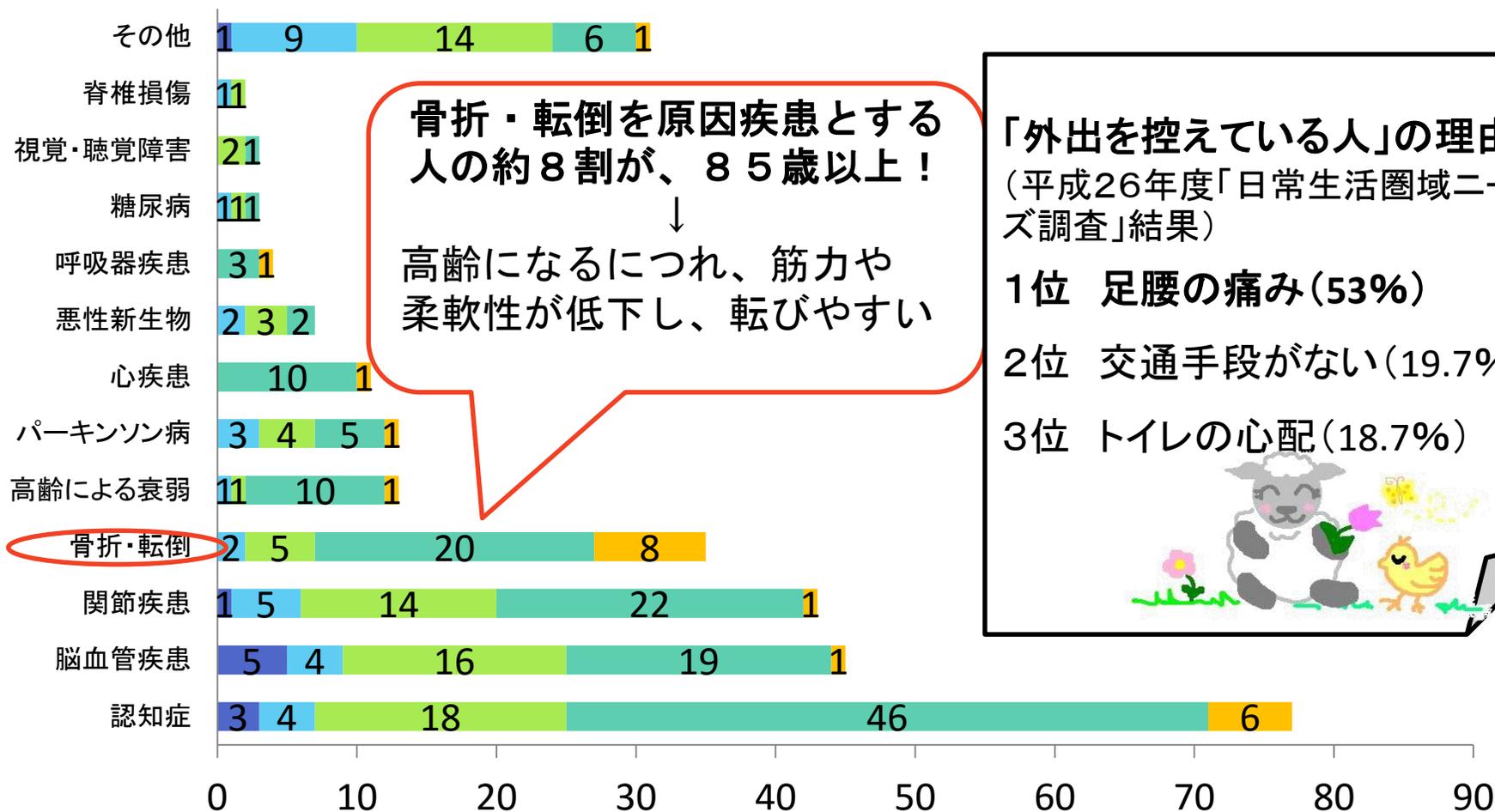


1 モデル市町村の基礎情報

介護が必要となった主な原因別年齢割合 (H27.9.30現在)

(被保険者数1,583人 認定者数287人 要介護認定率18.1%)

■ 64以下 ■ 65~74 ■ 75~84 ■ 85~94 ■ 95以上



骨折・転倒を原因疾患とする人の約8割が、85歳以上！
↓
高齢になるにつれ、筋力や柔軟性が低下し、転びやすい

「外出を控えている人」の理由
(平成26年度「日常生活圏域ニーズ調査」結果)

- 1位 足腰の痛み(53%)
- 2位 交通手段がない(19.7%)
- 3位 トイレの心配(18.7%)

2 山添村のスケジュール

平成28年度 当初計画

〈実施状況〉

5月20日	課内会議①	6月	先進地視察
5月31日	香芝市へ視察	7～8月	対象地区の選定準備
7月 6日	課内会議②	9月	運動指導士との連携・部局横断的検討体制整備
7月20日	村広報紙で「いきいき百歳体操」説明会開催についての周知	8～9月	地域住民への説明会等周知
8月17日	住民向け説明会開催	9～10月	住民主体による体操教室を実施
8月24日	広代地区 体操体験(環境が整わず実施に至らず)	2月	事業評価
9月 3日～	下津地区・北野(腰越)地区体操開始		
10月 5日～	毛原地区体操開始		
11月18日～	手話サークル体操開始		
11月24日	勝原サロン説明会開催(体操開始予定)		
12月 9日～	北野(奥)地区体操開始		
2月 3日	桐山地区説明会開催(2月10日～体操開始)		
2月 6日	遅瀬地区説明会開催(2月11日～体操開始)		

3 山添村の取組

① 課内会議の実施

事業内容について課内関係者で意思統一を図る。

◇健康課題の共有

◇いきいき百歳体操の実施について

◇実施方法の検討

・モデル地区選定方法

・説明会実施について(対象・周知方法・内容)

課内会議メンバー

課長補佐(包括主任ケアマネ兼務)

介護保険担当事務(包括ケアマネ兼務)

保健師3名(内1人は包括兼務) 栄養士



3 山添村の取組

②住民向け説明会の開催

対象 全村民

日時 平成28年8月17日

周知 ①村広報紙(7/20)

②各種団体へ協力依頼

※実施を希望された場合の会場確保や機器の準備、
事業運営など

◇大字区長(30名)

◇村老人クラブ連合会役員及び地区クラブ会長・班長(34名)

◇村社会福祉協議会評議員(30名)

③住民組織への開催案内

健康づくりボランティア サロン事業協力員

参加者 23名(13大字/30大字)



あなたの地区で始めてみませんか？

いきいき百歳体操

山添村では、「元気で長生き！」を目指し、「いきいき百歳体操」を村内各地域に広めるため、下記のとおり説明会を開催します。
 全国の多くの地域で筋力アップや歩行機能の向上など、介護予防の効果が実証されています。興味のある方は、お気軽にご参加ください。

日時 平成28年8月17日（水）
 ・1回目 午後2時～3時30分
 ・2回目 午後7時30分～9時

場所 山添村保健福祉センター 研修室
 内容 ・山添村の現状について
 ・「いきいき百歳体操」の体験
 ・地域で実施する方法について

参加申し込みは、8月15日（月）までに保健福祉課まで連絡してください。

【電話 85-0045】



県内の地域で実施している様子。手・足に自分に合ったおもりをつけて体操します。

＊＊ 「いきいき百歳体操」を始めるためには！ ＊＊

地域の皆さんがすること

- ◆会場の確保（地域の集会場等）
- ◆参加者が3人以上集まる
- ◆テレビ・DVDプレイヤー・背もたれ椅子・おもりを準備（なければ3ヶ月間は、村から貸し出し可能。）
- ◆週1回の体操を続ける（会場の運営は参加者の皆さんで協力し合う）

行政（村）がすること

- ◆体操の指導
- ◆効果をみるための体力測定
- ◆体操を継続していくための支援

*平成28年度は、要望のあった地区からモデル地区（2カ所）を選定して実施

どんな体操？

- ・椅子に座って、映像(DVD)を見ながらする簡単な体操
- ・体操時間は約40分間で、週に1回行う
- ・筋力アップのため、自分に合った重さのおもりを手や足につけて行う

こんな方におすすめ

- ・階段を手すりや壁を伝わないと昇れない
- ・何かにつかまないと椅子から立ち上がれない
- ・15分くらい続けて歩けない
- ・この1年間で転んだことがある
- ・転ぶ事への不安が大きい

「いきいき百歳体操」を週1回続けると…こんな良いことが！

- 杖がいなくなった
- 身体が軽くなり、動きやすくなった
- 大きいペットボトルが持ち運べるようになった
- 筋力がついて、膝や腰の痛みがやわらいだ
- 階段の上り下りが楽にできるようになった
- 気持ちが前向きになった
- 閉じこもりがちだったが友達が増えて外に出る機会も増えた
- 助け合える仲間ができた
- 畑仕事やグランドゴルフなどやりたいことがいつまでもできる など



3 山添村の取組

③「住民がすること」と「行政がすること」の明確化

地域の皆さんがすること

- ◆会場の確保(地域の集会場等)
- ◆参加者が3人以上集まる
- ◆テレビ・DVDプレイヤー・背もたれ椅子・おもりを準備(なければ3ヶ月間は、村から貸し出し可能。)
- ◆週1回の体操を続ける(会場の運営は参加者の皆さんで協力し合う)

※代表者をお願いしたこと

- ・出席簿の管理
- ・参加者の緊急連絡先の管理
- ・参加についての承諾書(自己の健康管理及び個人情報データのデータ使用)
- ・おもり購入の取りまとめ
- ・行政との連絡係

行政(村)がすること

- ◆地区の要望に応じて、説明会の開催。(土日・夜間の実施にも対応)
- ◆体操の指導(年1回)
体力測定結果説明時に運動指導士(委託)が行う
- ◆効果をみるための体力測定

実施時期:

初回及び3ヶ月後・6ヶ月後・1年後・
その後は6ヶ月に1回程度

測定項目:

握力・タイムアップアンドゴー・5メートル歩行・開眼片足立ち・椅座位前屈・30秒椅子立ち上がりテスト・身長(1回のみ)・体重・血圧測定

- ◆体操を継続していくための支援

3 山添村の取組

④いきいき百歳体操広がりの経緯

住民向け説明会に参加「やってみたい！」という意識の高い住民が集まる(サロン事業協力員・民生児童委員・健康づくりボランティア等)

下津(5人)
老人クラブ女性部で実施。地区民生委員の声かけもあった

北野(腰越)(7人)
健康づくりボランティアのメンバーの1人が近所の人に声をかけて実施

体操効果を実感された人が、近所の人に話す!(うわさになる)

北野(奥)(8人)
腰越の人から体操のことを聴き、見学。自分たちの地域でしたいと実施

毛原(20人)
集会所の事務員とサロン事業協力員で相談し実施

手話一番星(7人)
手話の練習日に体操を取り入れ実施。健康づくりボランティアのメンバーが多く所属。

遅瀬
元民生児童委員・サロン事業協力員が地域でしたいと説明会の開催を企画。実施予定。

勝原
サロン事業協力員がサロンの場で説明会を企画。参加者の意向で実施予定。

桐山
サロン事業協力員が地域でしたいとサロンの場で説明会を企画。参加者の意向で実施予定。

サロンを実施している地区

3 山添村の取組

⑤ 通いの場での住民さんの様子と実感

- ・長い距離も負担なく歩けるようになった。
- ・手が上がりやすくなった。エプロンの後ろの紐が結べなかったが、結べるようになった。
- ・筋肉がほぐれたような感じがする。体調がよい。
- ・朝起きたときに、身体が軽い感じがする(動きやすくなった)
- ・みんなと逢って話するのが楽しみ。情報交換ができる。
- ・昔は集まる機会があったが、今はそのような機会はない。集まって話しができて良い。
- ・体操の後、1曲昔の歌をみんなで歌っている。(声を出すのも大切だとみんなで話した)
- ・体操を始めてから、家に閉じこもってはいけないと、ウォーキングをするようになった。
- ・開始当初、要支援認定で杖歩行であった方が、杖なしで歩行できるようになり、介護認定の更新申請を行わなかった。



3 山添村の取組

⑥ やりたい！と思ってもらうために工夫したこと

- 保健師だけではなく、事務職員もいきいき百歳体操についての説明を行い、地域の要望に迅速に対応できるよう体制を整えた。（課内の意思統一は、職員同士のやる気にもつながっている。）
- 夜間や休日実施の地区にも対応した。
- 体操の説明会を開催するにあたり、地域での協力が得やすいよう大字区長や老人クラブ役員など地域代表者にも協力を要請した。
- 体操の説明会実施時には、山添の現状を伝えるとともに淡路市のDVDを活用しわかりやすい説明に心がけた。また、村内地区での広がりや効果を実感されている方がいることを伝え、「やりたい！」と思ってもらえるように意識して伝えている。
- 実施地区には、体力測定や運動指導士による体操指導を行い、継続意欲を高める支援を行っている。
- 実施体制が整うまでの間(3ヶ月間)は、貸し出し物品を用意した。
おもり・パイプ椅子・足マット・DVDプレイヤー
- おもりを2種類用意し、実際に体験した後に個人購入できるようにした。
200g×6本(1個:約2,000円)→身体能力に応じて調整できる
※体操効果を高めるため推奨している
250gのおもり(1個:100円)→安価で購入



3 山添村の取組

⑦ 苦勞した点・反省点

- 住民説明会の参加者(リーダー的な存在)に事業の趣旨や効果を理解していただいても、実際に地域に出向いて住民に体験してもらわないと「やりたい」、「やってみよう」という思いは広がりにくい。
- 会場の確保(地域の集会所は畳の部屋が多い)や物品(パイプ椅子やDVDプレイヤーなど)の調達見通しが立たなければ、実施に向けた協議が進みにくい。(村からは長期間の貸し出しができない)
- 特に参加を促したい虚弱高齢者(要支援レベル)の参加が進みにくい。
→ 会場まで自力で来ることが困難。
百歳体操に興味を持つ年代が前期高齢者に多かった。
- 職員体制や業務量の問題もあり、多くの地区から一度に希望を出されても十分な対応ができない実情がある。



3 山添村の取組

⑧モデル事業の成果と自慢のポイント

○今までの地域づくり活動の中で、中心的な役割を担う人材となっている健康づくりボランティアやサロン事業協力員、民生委員などが、「いきいき百歳体操」という新たな事業展開でも力を発揮し、活動の広がりにつながっている。

○支援する職員同士が、いきいき百歳体操の介護予防効果と介護サービス事業体が少ない本村での必要性を実感し、一緒に取り組んでいる。



⑨今後の活動方針

○実施地区に対する取組

- ・定期的な体力測定による効果検証(体力測定結果の分析は委託)とフィードバック
- ・体操の継続支援
 - 効果・成果が実感できる取組や「お得感」を感じられるような工夫、仕掛けの検討例) 個別の参加目標の設定。介護予防のワンポイントアドバイス。
 - 継続している人への特典(健康グッズのプレゼント)等
- ・参加者を増やすための周知啓発

○未実施地区に対する取組

- ・村内の実施状況や効果などについて広く啓発
- ・住民向け説明会の開催

1人でも多くの住民が「やって良かった!」を実感できる集いの場づくりを支援し、健康長寿の村をめざしたい。



ご静聴ありがとうございました