

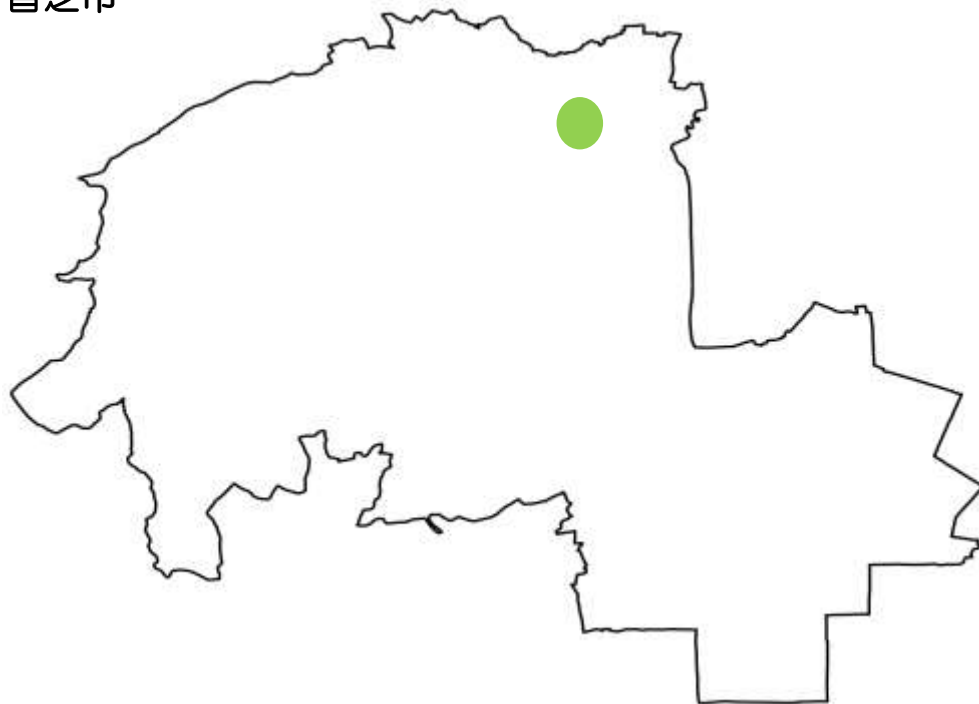
市町村担当課名	香芝市介護福祉課
---------	----------

香芝市での住民運営の「通いの場」 立ち上げへの取り組みについて

香芝市の介護予防事業における課題を解消するために、住民の身近な地域で介護予防ができる「通いの場」づくりが必要であると考え、住民主体での取り組みができそうな1地区を香芝市のモデル地区として「いきいき百歳体操」を取り入れた「通いの場」の立ち上げに取り組みました。

1 モデル市町村の基礎情報

香芝市



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







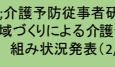









(H28.2.1時点)

香芝市は、奈良県の北西部、大阪府との境に位置し、奈良県の西の玄関口であるとともに、金剛・生駒山系や丘陵地の豊かな緑など良好な自然環境に恵まれています。また、大阪との至近性や交通網の発達に伴って、大阪都市圏のベッドタウンとして発展してきており、良好な住宅地環境が都市の魅力となっています。市内には、JR和歌山線、近鉄大阪線及び近鉄南大阪線が通っており、合わせて8つの駅を有しています。また、西名阪自動車道香芝インターチェンジをはじめ、広域幹線道路が結節するなど交通の要衝となっています。

高齢者人口	16,728 人
高齢化率	21.3 %
認定率	14.4 %
第1号保険料月額	4,820 円

(H28.9末時点)

2 香芝市のスケジュール

	2015年									2016年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
事業全体			 大阪府大東市視察(6/24)		 地域づくりによる介護予防推進事業研修会(8/28)			 大和高田市視察(11/24)	 桜井市視察(12/9)	 大和高田市視察(1/21)	 地域づくりによる介護予防推進事業研修会(2/15)	 介護予防従事者研修会「地域づくりによる介護予防」取り組み状況発表(2/15)
庁内の動き									 香芝市社協との調整(12/1)	 介護予防リーダー養成講座開講(1/28)		
住民・関係者へのアプローチ							 尼寺地区自治会への説明(12/11)		 尼寺地区参加住民への説明(1/26)		 下寺地区広報(2/2)	 瓦口地区広報(3/19)
その他							 香芝市理学療法士チームとの打合せ(10/13)	 香芝市理学療法士チームとの打合せ(12/1)	 香芝市理学療法士チームとの打合せ(1/8)			

3 香芝市の取組

香芝市の介護予防事業における課題と改善に向けて

①地域で継続した介護予防のための活動ができるように講師の派遣を行っていたが、講師の派遣がないと活動が継続できず、地域での介護予防が進まない。
(介護予防・日常生活支援総合事業への移行を考えると、通所型サービスCの終了者の介護予防の場として地域の「通いの場」立ち上げは必要！！)



モデル事業を実施する地区を1地区選定し「通いの場」の立ち上げを実施する。

②香芝市の総合福祉センターで実施している教室への参加者が増加しすぎている。
週1回香芝市総合福祉センターで実施している運動教室への参加者が100名を超える状況となっていて、参加制限や実施回数を増やし1回の参加者を減らす必要がある。



教室参加者に自主運営での運動をできる場を体験してもらった後、地域での「通いの場」の立ち上げを希望するグループに支援を行う。

平成28年2月より「介護予防・日常生活支援総合事業」に移行するため課題①への取り組みのみの実施に変更！！

3 香芝市の取組

実施内容の検討

実施する体操をどうするか。いきいき百歳体操実施について検討

メリット	デメリット
介護予防の効果が実証されている。	錘の購入が必要である。
初めての人でも簡単にできる。	テレビ・DVDプレイヤー・椅子が必要である。
椅子を使って行う体操で安全である。	「ラジオ体操」「みんなの体操」を広めようとしてきたので方針の転換が必要である。
約40分間体操が実施できる。	虚弱な人にはよいが、元気な人には物足りないのではないか。

3 香芝市の取組

実施内容の検討

実施する体操をどうするか。いきいき百歳体操実施について検討

デメリット	百歳体操実施に向けての検討	百歳体操実施に向けて
<p>錘の購入が必要である。</p>	<p>いきいき百歳体操用の錘(負荷調整錘バンド)の購入が予算内では難しい上、モデル事業終了後、住民に購入してもらうには高額であったため実施を検討していた。</p>	<p>大和高田市や桜井市での取り組みを見学させていただき、250グラムの錘での体操実施や100均ショップで錘の購入が可能であることがわかり、錘を購入することが可能となった。</p>
<p>テレビ・DVDプレイヤー・椅子が必要である。</p>	<p>テレビ・DVDプレーヤーについては設置されている公民館が多く、あまり問題にはならなかったが、モデル地区として実施したい地区の椅子が高さの低い座椅子のみであったため検討が必要となった。</p>	<p>庁内の他の課より使用していないパイプ椅子をいただいて、モデル地区をして体操を実施する期間内は椅子の貸し出しを実施することとした。</p>



3 香芝市の取組

実施内容の検討

実施する体操をどうするか。いきいき百歳体操実施について検討

デメリット	百歳体操実施に向けての検討	百歳体操実施に向けて
<p>「ラジオ体操」「みんなの体操」を広めようとしてきたので方針の転換が必要である。</p>	<p>錘を利用しない他の体操でも効果があるのでは。 「ラジオ体操」や他の体操を組み合わせ実施してもよいのでは。</p>	<p>介護予防効果も実証されていることや、途中からの参加でも戸惑うことなく参加できるとを優先し、いきいき百歳体操を実施することとした。</p>
<p>虚弱な人にはよいが、元気な人には物足りないのではないか。</p>	<p>DVDをみながら自宅で1人で体操を実施してみたところ、体操効果は感じたが、同時に体操が長いと感じた。</p>	<p>大和高田市での説明会に参加させていただき、錘をつけ大勢の参加者の中で体操を実施してみたところ、家で1人で実施したのとは全く違った印象を受けた。元気な人は錘の重さで調節してみてもよいのではと考えた。</p>

3 香芝市の取組

モデル事業実施地区の検討

体操を始めたいときは？

■体操を始めるための条件

- ①会場を確保する
- ②参加者が3人以上集まる
- ③テレビ、DVDプレーヤーなどを準備する
- ④教室の運営は参加されるみなさんで！

* 3人以上やりたい人があり、週1回、3ヶ月以上継続して実施する場合、新たな会場の立ち上げと一緒に支援します。

* 地域包括支援センターからは計5回の体操説明や効果測定をします。それ以外は各会場にて自主的に運営してください。

■体操する場所で準備していただくもの

- 背もたれ椅子
- テレビ
- DVDプレーヤー
- おもり*

* おもりは最初の3ヶ月間は市から無料貸し出しいたします。

この条件が当てはまる地区を選定

モデルとなった地区は、一次予防の地域での栄養教室も実施されていたことや、自治会長が閉じこもりの人が出てくれるようなきっかけづくりを希望されていたこともあり、地区で中心となって活動されている方々にモデル事業についての説明会を実施することとしました。

3 香芝市の取組

モデル事業住民向けチラシ

あなたも始めてみませんか？

いきいき百歳体操

いきいき百歳体操ってどんな体操？

- ・映像を見ながらゆっくり体操をします
- ・体操時間は約30分です
- ・椅子を使うので安全です
- ・おもちゃを使います
- ・おもちゃは自分で調整できるので無理はしません
- ・【準備運動】【筋力づくり運動】【整理体操】で構成
- ・開始時と3ヵ月後に体力測定や問診をします

こんな方にオススメ！

- ・階段を手すりや壁を伝わずに昇れない
- ・椅子から何もつかまらずに立ち上がれない
- ・15分くらい続けて歩けない
- ・この1年間に転んだことがある
- ・転ぶことへの不安が大きい

いきいき百歳体操の様子



椅子に座りながら、みんなで一緒に同じ体操をするので誰でも参加できます。

大切なのは“継続すること”
歩いて行ける近所で、無理をせず
続けていきましょう。

いきいき体操を続けると…

- ・杖がいなくなった
- ・気持ちが明るく前向きになった
- ・体がかかるくなり動きやすくなった
- ・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
- ・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
やわらいた
- ・階段の上り下りが楽にできるよう
になった

お問い合わせ先

開催場所

開催時間



参加申し込み書



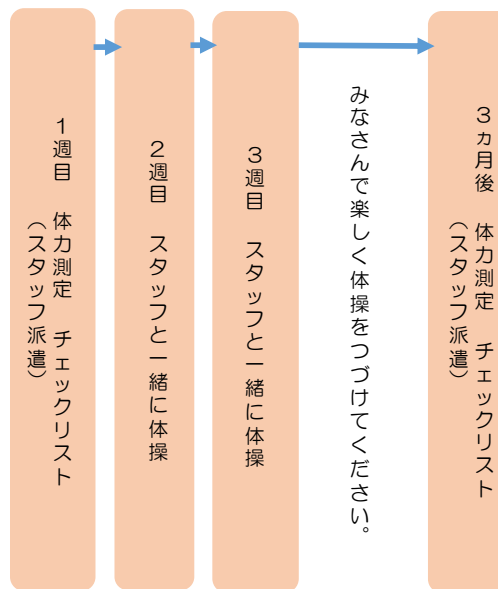
お名前

住所

電話番号

*簡単な体操ですが、かかりつけ医のある人は医師に相談してから行くようにしてください。
整形疾患・高血圧・心臓・腎臓の病気を指摘されている方は特に注意してください。

体操集いの場がはじまる流れ



3ヶ月後以降も
つづけて体操を
していただいたら
運動指導の先生が
訪問して運動教室を
開催させて
もらいます。
(年2回)



3 香芝市の取組

説明会の実施に向けての取り組み



最初はシビアな話題をもちこみました。



介護保険料が上がるのは？

認知症状がひどくなって常時介護が必要になってしまった。
転倒して骨折。寝たきりになってしまった。

など介護が必要になり介護認定を受けられる方が増え、介護サービスを利用するとみなさまからお預かりした介護保険料からサービス料をお支払いすることになります。



香芝市の介護保険料

平成27年度 第5段階 4,820円 (月額)
(全国平均は5,514円)

団塊の世代が75歳になる

平成37年度 第5段階 8,836円 (月額)
(全国平均は8,165円)

このままではこんなに値上がりします。

3 香芝市の取組

説明会の実施に向けての取り組み

ここが問題！

近年、高齢社会は日本において最大の課題です。香芝市は高齢化率が奈良県下でも低い水準で推移しています。しかし安心はできません。高齢化率が低い香芝市でも、介護認定者は年々増加しています。

なぜ？

- ・ 高齢者世帯や独り暮らしが増えた
- ・ 定期的に出外することが減った
- ・ 体を動かすことが少なくなった

実はこれらの
ことが原因の
ひとつに！

ほかにもこんなうれしい声を聞きます。

- ス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
- 立ち上がりが楽になった
- 和式のトイレが使えるようになった
- 腰痛が楽になり歩く姿勢が良くなった
- 接骨院、病院のリハビリに行く回数が減った
- シルバーカーがなくても歩ける自信ができた

参加者の気持ちや地域の変化も！

- 落ち込みがちだったが気持ちが軽くなった
- 他の参加者と会えるのが楽しくて続いている
- 生活のリズムが良くなり生活に張りが出た
- 欠席した人に声をかけるようにしている
- 体操の日には一緒に参加する
- 体操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

などなど…



こんなに効果が出ます！
96歳の方が3ヶ月間体操をつづけました。

3ヶ月前…



体操を3ヶ月間つづけたあと…



この動画は効果絶大です！

みなさんもお住まいの地域で健康体操を始めてみませんか？

- ご近所の集会所や公民館で！
- 週に1回みんなで集まって！
- お家でも1回やってみましょう！
- 今ならDVDもプレゼント！
- 体力測定を定期的の実施します！
- 年に2回は講師の先生と！



3 香芝市の取組

説明会の様子



96歳のおばあさんの10メートル歩行動画におどろきの声が！

3 香芝市の取組

地域の動き

尼寺地区のみなさま 平成28年1月10日

みんな、公民館に集まって、いきいき百歳体操しましょう。

実施

日、時 → 平成28年1月26日から **毎週(火曜日)**
13:00~14:00

場所 → 尼寺公民館

流れ

【準備運動】【筋力づくり運動】【整全体操】

1週目 体力測定 → 2週目 スタッフと一緒に体操 → 3週目 スタッフと一緒に体操 → 3カ月後 体力測定

みんなで楽しく体操をつづけて

大切なのは“**継続すること**”無理をせず続けて行きましょう

【実施、グループ】 代表者 横田三郎 (尼寺ニコニコ会)

【支援】 香芝市介護福祉課 地域包括支援センター
担当 木下・岩崎・北谷



「自治会で気になっていた閉じこもりをなくすために効果があるかも？」と自治会長はじめ老人会のみなさんで地区全体に声かけをしていただき

少しずつみんなに知ってもらえるように！

1件、1件、訪問していただきました。

自分たちでチラシも作成

3 香芝市の取組

第1回 いきいき百歳体操実施



つたない指導でもみなさん楽しそうに体操してくださいました。

3 香芝市の取組

体力測定の様子



みなさん、やっぱり自分の体力は
気になる様子です！

3 香芝市の取組

いきいき百歳体操 体力測定										
名前			生年月日 T・S 年 月 日			歳				
身長 Cm			体重 Kg							
開始時 H28年 1月 26日					3ヵ月後 H28年 4月 12日					
T・U・G	①					①				
	②					②				
5m歩行	①					①				
	②					②				
開眼片足立ち	①					①				
	②					②				

いきいき百歳体操出席カード

いきいき百歳体操出席カード

少しでも楽しく、長く、続けてもらえれば

3 香芝市の取組

香芝市 いきいき百歳体操参加時承諾書・緊急連絡先

1. 介護予防事業における運動内容と運動時に起こりうる危険性について
高齢者の介護予防のために考案した体操を行います。運動中に何らかの不測の変化が現れることが稀にあります。これには、異常な血圧の変化、めまい、不整脈、まれに心不全、脳卒中および死亡事故などが含まれます。
2. 介護予防の方法開発および普及のためのデータ・写真・映像提供について
 - 1) この事業のデータおよび写真・映像・介護保険情報が上記の目的においてのみ利用されること。
 - 2) 事業実施結果のデータの公表は、調査対象となった個人をまったく特定できない形でのみ行われること。

私は、上記1・2について理解の上、承諾し参加申し込みします。

平成 年 月 日

(署名) _____

生年月日 M・T・S 年 月 日生まれ

住所 香芝市

TEL _____

緊急連絡先			
氏名	続柄 ()	住所	TEL

今までにかかった大きな病気、現在通院している病気はありますか？○をつけて、具体的にご記入ください。

1. ない
2. ある⇒病名を記入してください (例：高血圧、糖尿病、不整脈など)

病名	医療機関	治療状況 (○をつけてください)
		1・治療中 2・経過観察中 3・その他 ()
		1・治療中 2・経過観察中 3・その他 ()
		1・治療中 2・経過観察中 3・その他 ()

参加承諾書

目標

3 カ月後の自分を想像して！

名前 _____

初回目標

達成度

1 (まったく)・2 (まだまだ)・3 (近づいてる)・4 (あと少し)・5 (達成)

中間目標

達成度

1 (まったく)・2 (まだまだ)・3 (近づいてる)・4 (あと少し)・5 (達成)

3 カ月後

達成度

1 (まったく)・2 (まだまだ)・3 (近づいてる)・4 (あと少し)・5 (達成)

目標シート

3 香芝市の取組

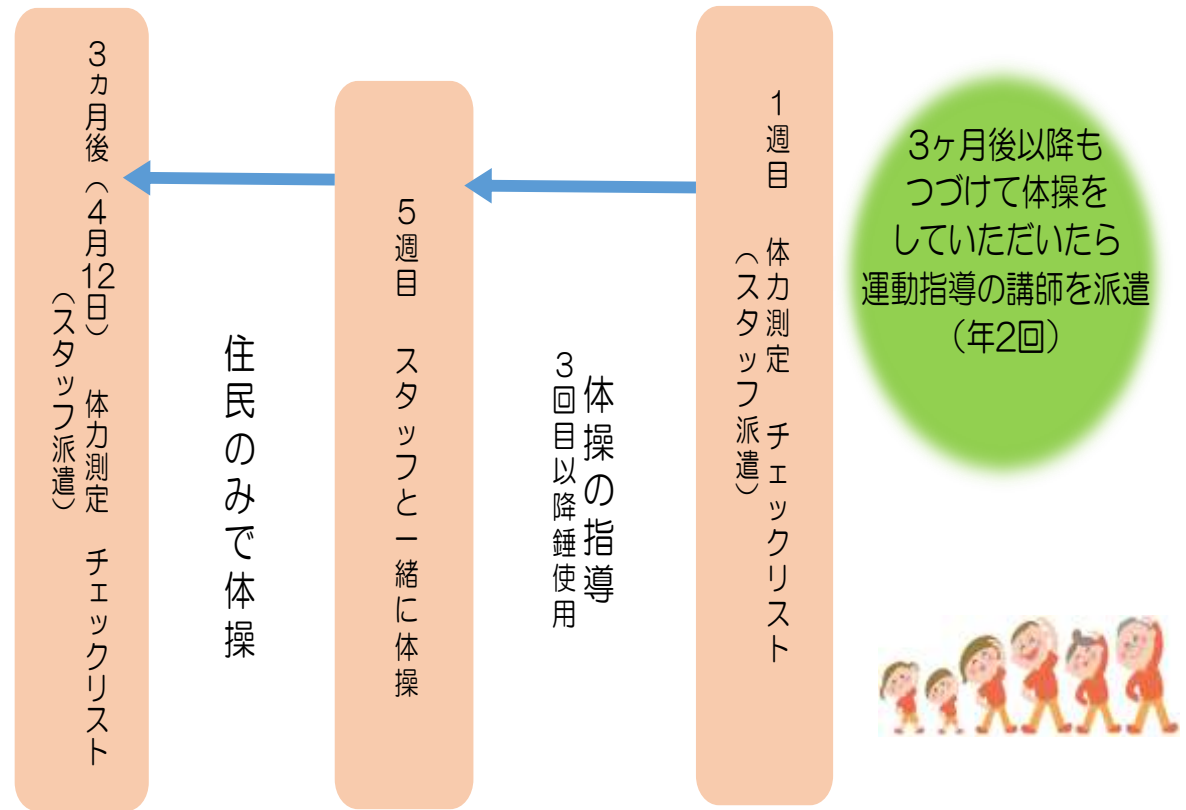
第2回目の体操の様子

36名の方が参加されました。



社会福祉協議会の職員が、自治会長と話していた時に「閉じこもりの人で、運動に来てもらうように声をかけた人を家に迎えにいったら、化粧をして待っていてくれた。嬉しいことや」と言い喜んでおられたと伝えてくれました。

今後のスケジュール



モデル期間全12回

3 香芝市の取組

平成28年度に向けての方針

モデル地区で「通いの場」が継続できるように支援するとともに、事業の評価や事業の実施方法・サポーターの育成・リハビリ専門職との連携等について検討していく。

新しい地区で「通いの場」の立ち上げを実施する。(目標3カ所)
(住民の「やりたい」という気持ちを確認しながら、地域の現状にあった支援を実施していく)

課題②福祉センターでの運動教室参加者に、自主運営での運動をできる場を体験してもらった後、地域での「通いの場」の立ち上げを希望するグループに支援を行う。

3 香芝市の取組

ご清聴ありがとうございました。



カッシーくん