

市町村担当課名	下市町 健康福祉課
---------	-----------

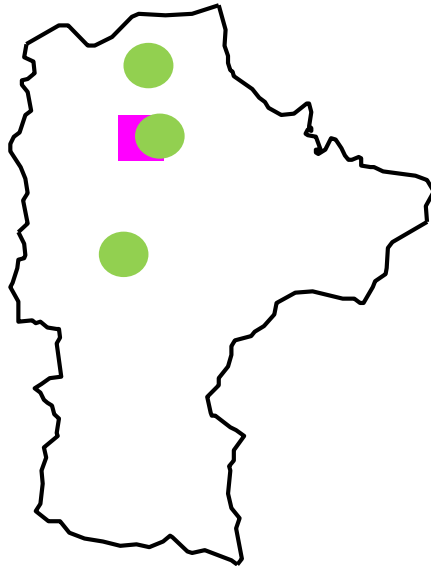
## 住民主体の「通いの場」立ち上げへの 取り組みについて

下市町では、月1回程度のサロンを開催している地区が21地区あるものの、町の中心部に近い地区ほどサロンがない。そこで、サロンのない地区を中心に「通いの場」として「いきいき百歳体操」を実施した。

モデル事業終了後、サロンのない地区や参加者からの「やりたい」をはじめ、説明会を通して「やりたい」の声もあがり、現在、3地区の立ち上げにむけて準備・支援を行っている。

1 モデル市町村の基礎情報

下市町



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	2476人／42.7%
高齢者人口の1割	248人
認定率	21.3%
第1号保険料月額	6,436円
参加人数／拠点数 (1/30時点)	18人／1拠点／0.7%
目標参加人数／拠点数 (H30年度末までに)	225人／9拠点／9%

※参加人数(%)：【参加人数÷高齢者人口】 (H28.12.31時点)

下市町(しもいちちょう)

- ・奈良県吉野郡の北西に位置し、南北に広く、山岳地帯と丘陵地帯からなる。
- ・面積は、62.01平方キロメートル。
- ・全体の78.6%が森林で、夏は涼しく、冬の寒さはかなり厳しい吉野地方特有の気候。

健康福祉課 地域包括支援センター

直営 1か所

《いきいき百歳体操》

従事者	保健師	2名
	社会福祉士	1名
	事務職	1名

2 下市町のスケジュール

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
全体		・第1回研修 修香芝市 視察 (5/31)		・第2回研 修(7/7)		・大和高 田市視察 (9/5)	・第3回研 修淡路市 視察 (10/6) ・第4回研 修高取町 視察 (10/14)					・第5回研 修(2/10)	
いきいき 百歳体操							← いきます百歳体操実施 (9/26～12/19) 全12回 →			→ 阿知賀いきいき百歳体操			
説明会等			・健康運 動ボラン ティア、介 護予防サ ポーター 「いき100」 紹介 (6/21) ・地域ケア 会議(小 地域)「い き100」紹 介(6/27)	地域ケア 会議(小 地域)「い き100」紹 介(7/8)	8月広報 「いき100」 募集チラシ 折り込み 配布→申 込み開始		・サロン代 表者会議 「いき100」 紹介 (11/11)	・阿知賀 地区説明 会 (12/20)	1月広報 表紙 ・梨子堂 地区説明 会(1/12) ・明大地 区説明会 (1/16)				

### 3 下市町の取組

#### 《取り組みのきっかけ》

#### ●下市町の現状と課題

- ①現在、住民主体の「通いの場」(サロン・老人クラブ月1回程度)が21地区ある。  
下市町全地区にはなく、町の中心部に近い地区には「通いの場」がない。  
「通いの場」の世話役も高齢であり、後継者に悩む地区も多い。

- ②介護予防事業で、「元気塾」「認知症予防教室」「はつらつ教室」を実施しているが、教室終了後の受け皿がない。  
教室に参加したくても、定員がいっぱい、会場まで距離がある等で参加できない住民の方もいる。



#### ●課題解決に向けて

- ①町の中心部に「通いの場」を立ち上げるため、住民へのきっかけを作る。  
世話役を設けなくてもできる「週1回程度の通いの場」ができれば。
- ②自分たちの住んでいる地域で「介護予防」ができる。

3 下市町の取組

《下市町の取り組み》

●周知方法

- ①町中心部でサロンがない地域(5地区)を中心にチラシや訪問で周知。
- ②介護予防教室等で周知。
- ③サロン代表者会議、小地域ケア会議、健康運動ボランティア・介護予防サポーター研修会で、「下市町の現状と課題」「淡路市DVD」で説明・紹介。
- ④広報折込チラシで町全体に周知。


あなたも始めてみませんか？

## いきいき百歳体操

下市町では、9月26日から「いきいき百歳体操」を始めます。いきいき百歳体操は、誰でも簡単な体操をするだけで、確かな効果を実感できるとして、全国の50数市町村 1500か所で開催されています。

**いきいき百歳体操の様子**

映像を見ながら、椅子に座り、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。



**本振ってどんな体操？**  
ゆっくり体操をします。10分です。安全です。調整できます。かつくり運動「整理体操」その後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らずに昇れない。
- ・椅子から何に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。
- ・いつまでも、元気で過ごしたい。


**いきいき百歳体操の流れ**

**開催場所:** 下市観光文化センター 研修室  
**開催日:** 9月26日～12月19日(全12回) 毎週月曜日  
 但し、10月10日は祝日のためお休みです  
11月28日・12月12日は、下市町交流センターで行います。  
**開催時間:** 午後1時30分～約30分  
**定員:** 30名(定員になり次第締め切りとなります)

※簡単な体操ですが、かかりつけ医のいる方は医師に相談してから参加するようにして下さい。特に、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下さい。

《申込み・お問い合わせ先》

下市町地域包括支援センター  
 電話 68-9064 (直通)  
 52-0001 (代表)



I (9/26) 体力測定・基本チェックリスト  
いきいき百歳体操

↓

(10/3) スタッフと一緒にいきいき百歳体操

↓

I (10/17) スタッフと一緒にいきいき百歳体操


↓

みなさんで楽しく体操を続けてください

II (12/19) 体力測定・チェックリスト  
スタッフと一緒にいきいき百歳体操

いきいき百歳体操を続けると…

- ・杖がいらなくなった。
- ・気持ちが明るく前向きになった。
- ・体が軽くなり動きやすくなった。
- ・同じこもりがらだったが、友達が増えて外に出る機会も増えた。
- ・筋力がついて、腰や膝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。



### 3 下市町の取組

- 実施期間 平成28年9月26日～12月19日  
全12回
- 支援内容
  - ・1回目と11回目に体力測定
  - ・1.2.6.12回目に理学療法士  
(体力測定・中間評価・最終評価)



- 参加者の変化
  - ・1回目に「参加者主体で...」と説明。
  - ・2回目、椅子やDVDの準備等を参加者がスタッフと一緒にやる。
  - ・3回目、本格的に参加者のみで準備等を行う。
  - ・4回目より、参加者主体で行う。

3 下市町の取組

《体力測定》

- ・1回目と11回目に実施。
- ・データを基に理学療法士と相談し評価を実施。
- ・参加者には、グラフ化して返却。
- ・参加者のほとんどは、大きな変化はみられなかった。

いきいき百歳体操 体力測定

氏名 \_\_\_\_\_

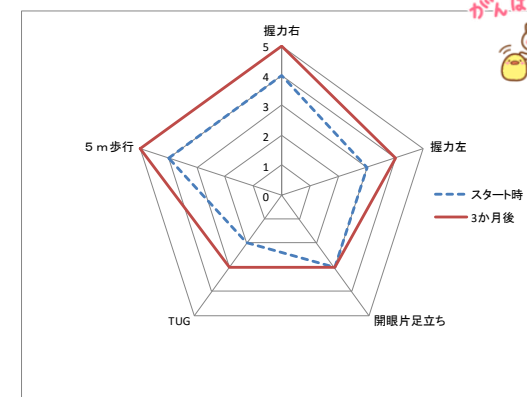
年齢 85 歳 男 (女)

	《初回》 平成 28 年 9 月 26 日	《3か月後》 平成 年 / 月 / 日
	身長 142.5 cm 体重 50.8 Kg BMI 血圧 153/75 mmHg 脈拍 88 回/分	身長 _____ cm 体重 51 Kg BMI 血圧 137/92 mmHg 脈拍 73 回/分
握力 (左右交互に2回測定)	1回目 ① 12.0 Kg ② 15.8 Kg 3 2回目 ③ 12.6 Kg 4 ④ 15.6 Kg	1回目 ① 15.7 Kg ② 16.3 Kg 2回目 ③ 21.7 Kg 5 ④ 16.5 Kg 4
開眼片足立ち	1回目 8秒 (左) ① 2回目 8秒 (右) ② 3	1回目 6秒 (右) ① 2回目 10秒 (左) ② 3
TUG	1回目 7秒 25 ① 2回目 8秒 20 ②	1回目 7秒 28 ① 2回目 7秒 19 ② 3
5m歩行	1回目 4秒 46 2回目 3秒 87 ④	1回目 3秒 21 2回目 3秒 25 ⑤
主観的健康観	1.最高に良い 2.とても良い 3.良い 4.あまり良くない 5.良くない 6.全く良くない	1.最高に良い 2.とても良い 3.良い 4.あまり良くない 5.良くない 6.全く良くない
目標	1日 健康を保てるようにがんばりたい 1年	1日 1年
一言感想	少しづつがんばりたい	

いきいき百歳体操 体力測定結果

女性・85歳

項目	スタート時		3か月後	
	記録	評価	記録	評価
血圧	153/75		137/92	
脈拍	88		73	
握力右	18.6	4	21.2	5
握力左	15.8	3	16.5	4
開眼片足立ち	8	3	10	3
TUG	7.95	2	7.19	3
5m歩行	3.87	4	3.21	5
主観的健康観		3		3





### 3 下市町の取組

#### モデル事業の成果と自慢ポイント！

今回は、モデル地区を限定せず、町全体で参加者を募集した。その結果、教室終了後に「自分の住んでいる地区で是非、やってみたい」という声があがり、今年度3地区で「集いの場」として立ち上がることとなった。また、理学療法士の協力を得ることができ、参加者一人一人にあった錘をつけて実施することができた。

#### 通いの場での住民さんの様子

3回目から、参加者の方が自主的に準備や体操を始めることができた。体力測定時も、記録等は参加者同士で行ってもらった。変化として、「ぐっすり眠れるようになった」「駅まで歩く自信がついた」「続ける必要があるとわかった」等の声が聞けた。また、体操終了後に茶話会をし「楽しかった」と笑顔で話される。

#### やりたい！と思ってもらうために工夫したこと

健康運動ボランティア、介護予防サポーター研修・地域ケア会議(小地域)等で「下市町の現状と課題」について説明、「淡路市いきいき百歳体操DVD」を活用し紹介。「下市町いきいき百歳体操」実施期間中は、下市テレビで取り組みを放映。広報表紙。介護予防教室・認知症予防教室参加者への声掛け。





### 3 下市町の取組

#### 苦労した点

始めは、町職員が全てしてくれると思っていたようで、説明や紹介時に「住民主体で…」と何度も話の中で説明した。

主に使用した会場(文化センター)では、使用する部屋を開錠するときは、スタッフがいないと開けられず、その都度スタッフが立ち会わないといけなかった。

錘は、調整ができるものと考え、生活支援体制整備事業促進補助事業で購入。(バンド40セット、錘240本)

また、引き続き体操を自分達の地区で実施したいがDVDデッキがない地区に対して、役場職員の家庭で不要になったDVDデッキの寄付を呼びかけをした。(2台集まり、貸出する。)



#### 反省点

全日程同じ開催場所で出来ず、会場が移動する度に参加者が減ってしまった。(会場周辺の住民が別会場には行けず)

主に使用した会場(文化センター)に利用届を提出する時点で、職員に、「住民主体で…」という趣旨をしっかりと伝えきれていなかった為、参加者が自ら部屋を開け、準備することを妨げてしまった。

## 3 下市町の取組

今後の展開方針：本事業を活用してどのような地域づくりを展開していきたいかも含む

モデル事業で行った「いきいき百歳体操」の参加者から、自分達の地区では是非やりたいという声があがり、2地区実施に向けて準備を始めた。

その後、「いきいき百歳体操」について広報や下市テレビで見かけるが、一度説明を聞きたいと1地区のサロンで説明会を実施。翌日、やりたいとの連絡を受け、今年度中に3地区実施に向けて準備を進めている。

「いきいき百歳体操」を単なる「介護予防」とするのではなく、地域の中で顔の見える・気になる事を話せるような「通いの場」のひとつととらえ、住民同士の交流や、地域の課題をそこに暮らす住民と一緒に考え支援していく。

来年度(H29年度)、町のモデル事業的位置づけとして「下市町いきいき百歳体操応援講座(仮)」を実施予定。講座終了後、自分達の住む地区での「いきいき百歳体操」の参加や立ち上げへの支援。

又、体力測定・実施の手引きの作成を検討。

