

## 平成29年度 奈良県地域包括ケア推進セミナー

## II. 地域づくりによる介護予防の推進

平成27年度から取り組み始めた「地域づくりによる介護予防推進モデル事業」では、アドバイザーによる支援を受け、通いの場立ち上げから取り組み始め、現在は、継続や拠点の拡大へと取り組まれています。

2, 100名（平成30年1月31日時点、モデル市町村のみ集計）を超える住民の方々が、通いの場に参加し、楽しく続けられているのは、“自分たちでやりたいと思っ**て始める事ができるよう**”に、“**体操を続けることで元気な身体になり、やりたかったことができるようになるように**”とモデル事業の担当者をはじめ、多職種の方々が黒子に徹した支援を続けてこられた成果です。

住民の方々の声や様子、そこから生まれてきた地域の活動は、住み慣れた地域で暮らしていくための貴重な宝となっています。

この資料は、これから取り組まれる方、既に取り組まれている方の参考となるよう、モデル市町村の方々により、住民啓発、立ち上げ支援、継続支援、他事業との一体的な取り組み等の視点で取りまとめたいただきました。

生活支援コーディネーターが顔を出し、個人や地域の課題を抽出し協議体や地域ケア会議に諮ることで新たな支援へと繋がったり、通いの場マップを作成し金融機関や医院、商店などに配付されていたりと様々な地域の活動が生まれています。

この資料をきっかけに、モデル市町村の方々との情報交換や、通いの場の視察等、交流を進めていただけると幸いです。

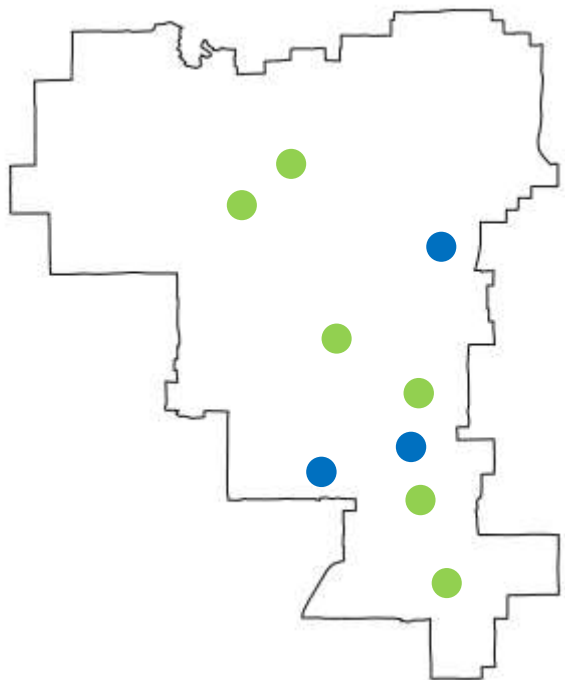
## 【平成27～28年度 モデル市町村の取組報告】

- ◆大和高田市 地域包括支援課 p 5～
- ◆香芝市 介護福祉課 p 9～
- ◆天川村 健康福祉課 p 13～
- ◆五條市 介護福祉課 p 17～
- ◆御所市 高齢対策課 p 21～
- ◆宇陀市 医療介護あんしんセンター p 25～
- ◆山添村 保健福祉課 p 29～
- ◆安堵町 健康福祉課、地域包括支援センター p 33～
- ◆高取町 地域包括支援センター p 39～
- ◆下市町 健康福祉課 p 45～





## 大和高田市



### 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

高齢者人口	19,511人
高齢化率	29.6%
認定率	17.4%
第1号保険料月額	5,860円

(H30.2時点)

## 取り組みのポイント等

### 1 工夫点

- ・各講演会、一般介護予防事業での教室で、いきいき百歳体操について周知  
(例...認知症サポーター養成講座、介護予防教室など)
- ・介護予防の必要性について説明
- ・いきいき百歳体操を行うことで得られるメリットの説明  
(いきいき百歳体操の効果説明)

### 2 今後の課題

- ①さらなる新規団体の立ち上がりが必要
- ②既存の団体への要支援・要介護者及び認知症の方の受け入れ準備が必要
- ③既存の団体への継続支援が必要

### 3 研修会の良かった点

- ・県内各市町村の取り組み状況を報告し合う機会づくり
- ・広域、密着アドバイザーからのアドバイス

## 2 取組のポイント

### (1) 住民への啓発（プレゼン・広報等）

- 1 広報による啓発
  - ・ 1/年ペースで広報誌での周知  
(ただし、大和高田市市民交流センターでの実施分のみ)
  - ・ 市民交流センターにて同センター内での月別案内チラシを配布
- 2 他事業、イベントを活用
  - ・ 本市で取り組んでいる他事業や介護予防教室等での周知
- 3 プレゼンの工夫点
  - ・ 介護予防の必要性や介護保険財政などの現状を交え説明
  - ・ いきいき百歳体操を行うことで得られるメリットの説明
  - ・ 既存団体での参加者、主催者の声や工夫を紹介

### (2) 立ち上げ支援

- 1 体操の随時開催
  - ・ 大和高田市市民交流センターにて、広く住民が参加できるよう、ほぼ毎日開催している
  - ・ いきいき百歳体操に参加してもらいながら、自身の地域でも立ち上げられるよう声かけを行う
- 2 体験会の開催
  - ・ 同センターにて、いきいき百歳体操へ初めて参加される方を対象に、運動のポイントや立ち上げの方法などについて説明
- 3 「やりたい！」声へのスピーディな対応
  - ・ 「自身の地域でも立ち上げたい」という住民に対し、通いの場を運営していくための具体的な方法などを随時おこなう

### (3) 継続支援

#### 1 体力測定の実施

- ・ 初回と3か月後、9ヶ月後と、体操の効果を実感してもらえるよう体力測定を実施。
- ・ 測定結果は参加者へ返却し、測定項目の内容も説明
- ・ 団体の平均値も算出し、参加者へ提示。
- ・ 次回の測定日を目標に、いきいき百歳体操に取り組んでいただくきっかけづくりをしている。

#### 2 リハビリ職への協力依頼

- ・ 体力測定結果をフィードバックする際、体操によりどの筋肉が鍛えられ、その結果、日常生活動作がしやすくなるのか講話していただく。
- ・ 体力測定の結果を基に、悪かった項目を改善するための具体的な運動などを、アドバイスしていただく。
- ・ 個別相談にも対応。

#### 3 シニアリーダーの活動

- ・ 体操の声かけ
- ・ 体力測定
- ・ レクリエーション



### (4) これから取り組まれる市町村に伝えたいこと

・ 地域のサロン活動や老人クラブ活動など、住民のつながりを活かし、通いの場へと発展しているケースもある。そのため、生活支援への展開が期待できるものもある。

・ 元気な方は、自動車で通いの場へ参加される一方、要介護認定を持っている方は、乗り合いで参加されている方もいる。

・ いきいき百歳体操の参加者間で更なる互助が芽生え、見守りの仕組みが構築されたり、住民主体のサービスへと展開したりされることを期待している。加えて、買い物などの生活支援への展開を図ることも検討している。

・ 生活支援体制整備事業や一般介護予防事業、認知症総合支援事業など、すべての事業を一体的に考え取り組むことで、これほど地域包括ケアシステムの構築に活かせるものはない。



## 2 取組のポイント

### (5) 他事業、他部門との一体的な取組み

・ 通いの場を活用し、住民の介護予防、社会参加などをケアプラン上に位置づけることができるよう、包括的継続的ケアマネジメント業務として、ケアマネジャーへの説明を行う。

・ 要介護認定をもつ対象者がどれだけ通いの場へ参加しているか知ることで、今後の一般介護予防事業や居場所の必要性や重要性をみる事ができる。そのため、各団体に対し利用者及び利用者数を把握してもらい、市としてそのデータを取りまとめる必要がある。

あなたの地域も始めませんか？

# いいき百歳体操

**いいき百歳体操ってどんな体操？**

- ・ 毎週金曜日から土曜日の体操をします
- ・ 体操時間約45分です
- ・ 親子参加なので家族です
- ・ おもちゃを取り入れます
- ・ おもちゃは自分で調整できるので無理はしません
- ・ 『音楽運動』『おたのびの運動』『脳体操』で構成
- ・ 開始時と30分後に体立検査や問診をします

**何のために体操をするの？**

- ・ 体力の向上に役立ちますことにより、できることを増やしていく事が出来ます
- ・ 地域に体操の場や集まる場所ができることで、おたのびの楽しみが広がります
- ・ みんなで体操して、思いこもりの気風が地域に生まれます

**体操を始めたいときは？**

■ 体操を始めたいための要件

- ① 自治会に加入している
- ② 参加者が20人以上集まる
- ③ 少なくとも、DVDプレイヤーなどを用意する

※ 参加の要領は、お申し込みの案内にてご通知します

- ・ 申し込みより2週間前、曜日、3か月に1回開催して実施する場所、新たな会場の打ち上げ等一報に実施します
- ・ 申し込みは自治会の体操担当や担当者にお願いします。それ以外は、自治会にて自主的に実施してください

■ 体操する場所でご案内していただくもの

- ・ 持ちたい物：テレビ、DVDプレイヤー、おもちゃ
- ・ ※ おもちゃは開始30分前までに持ち込んでいただきます

※ 体操は体操ですが、このソフト製のある人は主観に頼らずに自分自身でよく見ていただき、動作や姿勢・呼吸・心臓、脳を動かす効果を得ているように練習してください

大和高田市地域生活支援センター 大和高田市大和4-1 TEL 0749-22-1181 FAX 0749-22-1182

いいき百歳体操チラシ

## 3 通いの場から総合事業や生活支援に展開

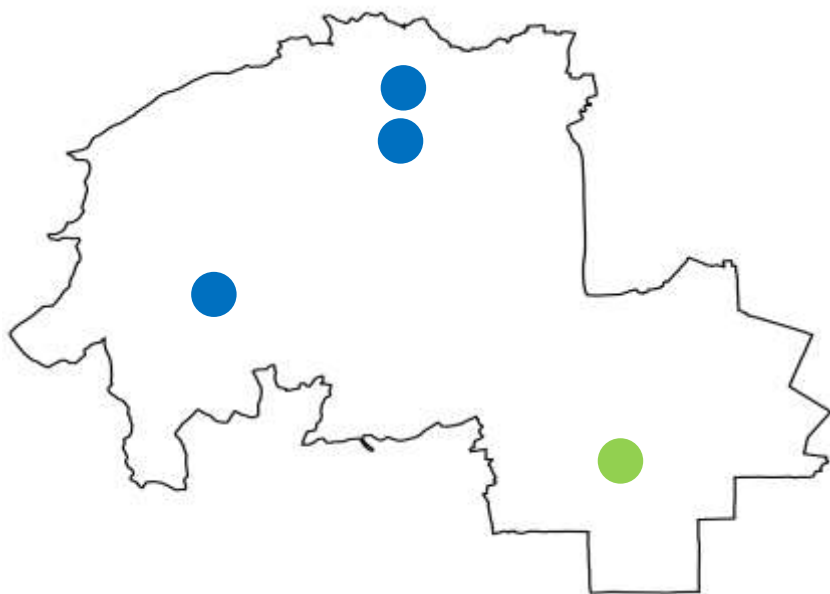
### 通いの場から総合事業や生活支援への展開

・ 既に実施されている団体ではあるが、通いの場への送迎や気になる方への声かけ、訪問、買い物支援、食事の提供など、地域ならではの生活支援を展開しているところがある。

・ 自立支援型地域ケア会議で、短期集中型サービスの卒業後の受け皿や、インフォーマルな資源の活用につながるよう、地域の通いの場を提案し、地域の活動につながるような助言を行っている。



### 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

高齢者人口	17,619	人
高齢化率	22.3	%
認定率	14.0	%
第1号保険料月額	4,820	円

(H29.9月末時点)

### 取り組みのポイント等

・平成27年度よりモデル事業に参加し「通いの場」づくりに取り組んできましたが、通いの場の会場数が増えないことに苦労をしています。平成29年度からは、この取り組みの周知を強化し、自治連合会会長会や老人クラブ連合会といった組織へのPRだけでなく、各地区で行う認知症サポーター養成講座や出前講座の際にも少し時間をいただきPRさせてもらうなど周知に努めており、説明会の実施回数も増えてきています。

また、説明会を開催していない地域の方にもご理解いただけるように説明書を作成してお渡しし、地域の代表の方々で実施について検討していただけるようにしています。

・今後の課題として「通いの場の会場数を増やすこと。」「リハビリ専門職にどのように事業に介入してもらうか」「通いの場の継続支援」であると考えています。



いきいき百歳体  
交交流会

## 2 取組のポイント

## (1) 住民への啓発（プレゼン・広報等）

- ・自治会の会長会や老人クラブ等の団体にチラシを配布し「いきいき百歳体操」について周知
- ・交流会開催時に、老人会等の団体へのチラシの配布や自治会の代表に招待状を郵送し、実際に取り組んでいる方の声を聞いてもらうようにし、新たな立ち上げに繋げられるよう働きかけた。
- ・広報紙での体操実施地区募集。
- ・生活支援コーディネータが地域での活動時に「いきいき百歳体操」を紹介してくれている。
- ・認知症サポーター養成講座や出前講座開催時にも体操の紹介を実施



## (2) 立ち上げ支援

- ・最初の3ヶ月はおもり、椅子等の物品で貸し出し可能な物は貸し出しを行い、運動を継続される場合は購入してもらうようにしている。
- ・テレビがない会場では、テレビなしでも活動ができるように媒体についても検討している。
- ・開始から3回目までは市から職員が体操の指導を実施。
- ・希望される曜日での説明会開催・立ち上げ支援を実施。

あなたの地域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？

- ・脱履を要し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
- ・おもりを使います
- ・おもり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撮影をします

何のために体操するの？

- ・筋力の向上に取り組むことにより、できることを維持し、介護予防を目的とします
- ・地域に体操の場や集まれる場ができることで、お互いになさあう地域づくりを目指します
- ・みんなで体操して、同じこもりゼロの元気な地域にしましょう

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します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。

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を一緒に支援します。  
\*地域包括支援センターからは計4回の体操説明や効果測定をします。それ以外は会場にて自主的に運営してください。

■体操する場所で開催していただくもの

- 臂もたれ椅子
- 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。

お問い合わせ

香芝市介護福祉課 地域包括支援センター  
TEL0745-79-0802 担当 木下・北谷

### （3）継続支援

- ・他の地区の活動の様子を知ってもらったり、運動継続の必要性を理解してもらうため「交流会」を開催。自分たちの地区の良い点をPRできる時間も設けるようにした。
- ・運動指導士・歯科衛生士・管理栄養士・運動ボランティア等の講師を派遣し運動継続必要性の啓発や口腔機能の向上や栄養改善についての啓発等も実施。
- ・定期的に体力測定も実施し、結果返却をおこなっている。
- ・体力測定時では、地域包括支援センターだけでは人員不足のため運動実施地区の在宅介護支援センターに協力を依頼している。

### 介護予防リーダー（運動ボランティア）と一緒に体操



### （4）これから取り組まれる市町村に伝えたいこと

- ・淡路市のDVDで住民が体操に参加してよかった話をされていましたが、実際取り組んでみると同じような感想を住民から聞くことができました。開催する会場の状態や参加者の状態、参加人数等地区によって様々ですが、それぞれの地区の状況に合わせてながら会場の立ち上げ支援をしています。自分たちから「やりたい」と申し込まれた地区は体操を行いやすいように自分たちで工夫されています。
- ・体操に参加している人からの口コミで、説明会を希望する地区もでてきています。



### 体操後にいつもはカラオケ この日はみんなでお茶会



## 2 取組のポイント

## (5) 他事業、他部門との一体的な取組み

- ・短期集中予防サービスの受け皿になってもらえるように会場数を増やすよう取り組んでいる。
- ・生活支援コーディネーター（社会福祉協議会に委託）と連携して新しい地区の立ち上げや「通いの場」でのサロン活動等にもつなげている。
- ・地域の在宅介護支援センター担当職員にも事業に参加してもらい地域の相談窓口のPRを実施している。
- ・市内事業所の理学療法士に通いの場でのリハビリ専門職の介入方法について相談中

体操後のサロン  
理学療法士・在宅  
介護支援センター  
職員も参加



## 3 通いの場から総合事業や生活支援に展開

## 通いの場から総合事業や生活支援への展開

- ・欠席者への声かけや参加している人の状況を把握されている等の見守りにつながっている。（1つの地区では見守り活動も開始された）
- ・通いの場の立ち上げと同時にいきいきサロンを開催される地区もでてきている。

## 地区紹介の一例



## 良福寺恵福会

毎週金曜日開催



～参加してよかったこと～

- ・体の疲れを感じにくくなった。
- ・立ち上がりが楽になり、立ち上がりのときのふらつきがなくなってきた。
- ・みんなの顔を見るのが楽しみ。
- ・地域の交流が出来て楽しい。
- ・今まで知らなかった人と関わることができるようになった。



～自慢ポイント～

- ◎役割を当番制にしているため、皆で協力してやっています。
- ◎体操をきっかけにサロンを立ち上げました。



～活動内容～

- ・いきいき百歳体操
- ・茶話会
- ・カラオケ
- ・グランドゴルフ
- ・ゲートボール

## 天川村



### 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

高齢者人口	686 人
高齢化率	46.6%
認定率	28%
第1号保険料月額	8,686 円

(H29.4.1時点)

### 取り組みのポイント等

・平成27年度に県保健所保健師が相談役となり、共同で体操のチラシを作成し、社会福祉大会や会食の集い、老人クラブなど高齢者が多く集まる場にて、体操の紹介等を行った。

興味を示す人がいるものの・・・

- ・参加を呼びかけても期待していた反応がない。
- ・住民からの「やってみたい」という声があがるのをいつまで待っていたらいいのだろうか？



・地域づくりによる介護予防研修会においてアドバイザーや他のモデル地域の担当者からの助言をもとに、少ない人口では新しい人材の発掘は難しいことから、既存のグループに働きかけ、実施することになった。

・モデル団体で週1回の通いの場を実施し始めたことを村内にPRし続けた結果、モデル団体は継続しなかったが、モデル団体をみて、他の地区から「やってみたい！」と声上がり、徐々に会場が増え、現在も継続中である。

・その後、広報誌に実際に体操を実施している会場に協力してもらい、表紙に体操をしている時の写真を掲載したり、体操に関する特集を現在に至るまで定期的に掲載し、住民への啓発を行っている。

・平成28・29年度の社会福祉大会では、体操の説明と共に、実際に実施している会場のビデオ紹介やポイント制の紹介等の情報提供を行った。

## 2 取組のポイント

### （1）住民への啓発（プレゼン・広報等）

・社会福祉大会や会食の集い等、高齢者が集まる機会に周知を行っている。平成27年度は体操の紹介のみであったが、平成28・29年度は会場の写真や映像を使用することで、実際の雰囲気を見てもらい、身近に感じてもらうことで、新たな立ち上げにつながった。



・診療所医師に依頼し、診察時にチラシを渡し、声かけを行ってもらった。又ケアマネージャー等にも声かけをしてもらい、口コミでも広がるようにした。さらに、広報の表紙にしたり、特集を組んで、定期的に掲載している。体操の時のみでなく、他に交流している場面も掲載している。



### （2）立ち上げ支援

・DVD、おもり、パイプ椅子等の必要物品を貸出できるように購入した。希望する会場に行き、物品と一緒に確認し、足りない物は貸出を行っている。

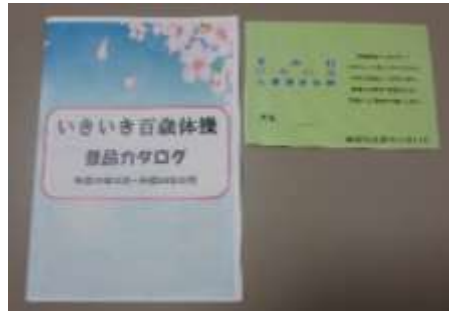
・おもりについては、2種類の重さを用意し貸し出しているが、それ以外は各自で購入してもらっている。近くに店がない為、希望に応じ購入を支援している。

・初回から3回目までは保健師と地域おこし協力隊とで支援を行い、目的や運営方法についての説明や相談を行っている。その後も必要な時に相談にのれるように、地域おこし協力隊（高齢・福祉担当）が携帯電話で対応したり、定期的に体操に顔を出すなどで支援体制を整えた。



### （3）継続支援

・参加者のモチベーションを維持し、楽しみの為に参加することで溜まるポイント制度を開始している。景品カタログも参加者の希望を聞き、バージョンアップしている。



・定期的に体力測定(握力、開眼片足立ち、TUG)を行い、その都度保健師や協力隊から結果を個人に返し、自分の状態を確認できるようにしている。

・全会場が発足1年を経過したのを機に参加者が一箇所に集まり、作業療法士による効果的な体操のポイントを学ぶことで飽きない工夫をしている。



また、他の会場の人と交流できる機会を作っている。

・アクティブシニアが多く通う会場ではいきいき百歳体操だと物足りないと言う声があがり、一緒に行く他の体操の紹介や体操以外にも村外研修やお食事会等参加者同士が交流



できるような支援を行っている。写真は体操後の食事会、診療所の医師や保健師、地域おこし協力隊(高齢・福祉担当)にも声をかけていただき一緒にカラオケを楽しむ。

### （4）これから取り組まれる市町村に伝えたいこと

いきいき百歳体操事業を始めるにあたり新たにグループを立ち上げるのではなく、既存のグループに声をかけて緩やかに支援をすることで自律的、持続的な活動に繋がったのだと思います。また、それぞれのグループを繋げることで各大字の交流になり、各々の良いところを取り入れたり、健康に対する意識が高まるなどの相乗効果に繋がると思います。

## 2 取組のポイント

## (5) 他事業、他部門との一体的な取組み

## [行政・地域包括支援センター]

地域包括の保健師は健康増進と地域包括が兼務であり、健康福祉課で事業を管理している為、相互の事業を取り入れ運営を行っている。又専門職だけでなく、事務職員等も一緒に取り組んでいる。今後、新しい包括的支援事業にあたる、認知症地域支援推進員や認知症初期集中チーム、生活支援コーディネーターを設置する上で、いきいき百歳体操やサロンの場を活用していく。

役場職員や地域包括だけでは人員が限られている為、地域おこし協力隊(高齢・福祉担当)を取り入れ、各会場の相談や支援を行っている。また、H. 29年度より看護師資格を持つ地域おこし協力隊を雇用し、適宜健康相談や講座を開いて村民の健康に対する意識作りに努めている。

## [他職種連携]

体操からサロンへと発展した会場もあり、診療所医師、ケアマネジャー、村会議員、配食ボランティアなどと協力し、問題・課題を抱えておられる村民が体操やサロンに参加できる様に話し合いをした。今後地域ケア会議を推進するうえでも有効ではないかと考えている。



## 3 通いの場から総合事業や生活支援に展開

## 通いの場から総合事業や生活支援への展開

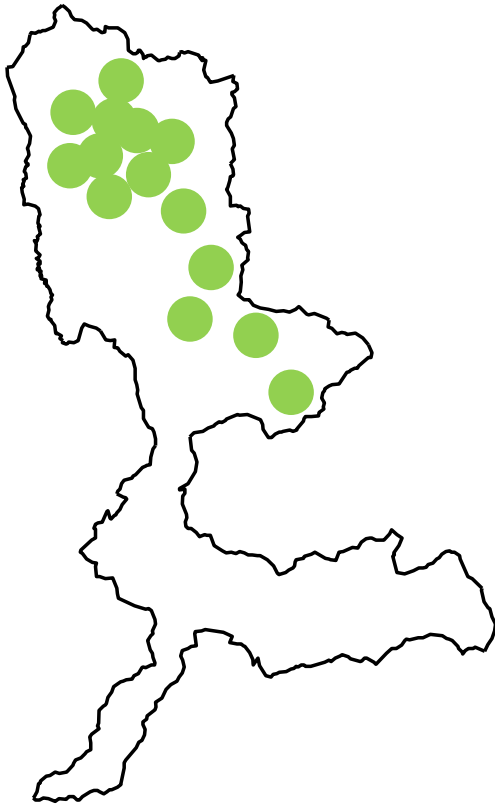
アクティブシニアが集う体操から、新たに住民主体のサロンを立ち上げる会場もできている。主に体操に参加している村民がボランティアを提供する側になり、はじめにどのような事をしてみたいのか投げかける。そこで出た内容(軽スポーツやカラオケ大会、食事会、盆踊り、ビンゴ大会など)の中から食事は楽しみにされている参加者が多く外せないとのことで、食事の内容を検討した。口腔機能や咀嚼機能が低下している高齢者でも食べやすく、おいしいものが提供できるように話し合う。次に食事前に行うものとして、運動機能や認知機能の維持・改善ができるように村内のスポーツ推進員(教育委員会管轄)に協力していただいたり、ボランティア側で輪投げやボーリングを手作りしレクリエーションの充実を図った。認知症を抱えておられる妻が介護のために外出できないケースがあったが、ケアマネジャーと話し合いサロンの日に認知症の夫がデイサービスを利用することでレスパイトケアに繋がった。また、配偶者が亡くなられた妻が厳寒期ということもあり外出できないことを知った村会議員が、閉じこもり予防のために声をかけサロンに参加してもらう。その後、サロンに参加されている同地区の方がいきいき百歳体操へ参加するように呼びかけて参加されるようになった。

体操やサロン事業がきっかけで、地域の見守りの仕組みや助け合いが継続している。



1 五條市の取組

五條市



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

高齢者人口	31,430 人
高齢化率	34.7%
認定率	21.84%
第1号保険料月額	5,950 円

(H29.10.1時点)

取り組みのポイント等

・山間では、歩いていける範囲を考えると地区の集会所等になるが、テレビやDVDプレーヤー、椅子がない集会所が多く、物品の準備が難しかったが、3か月間の貸し出しをして、実施していく中で、公民館で準備してもらえたり、住民が購入する等してこの集いを継続していきたいと、行動に移してくれている。

・参加者の実感として、楽しい、一週間が待ち遠しい等きかれていて、参加者が実施したいという気持ち強いまま継続されている。

・口コミで、通いの場を知った人が、自分の地域でも実施したいと申し出てくることも出てきている。

【今後の課題】

・今後の箇所数を継続・拡大していくためのしくみづくりが必要。

- ・箇所数の増加による支援方法
- ・支援する職員の確保
- ・関係機関との連携
- ・介護予防サポーターの活動支援
- ・各地域の人たちの交流の機会等
- ・通いの場の評価方法



( \* 立ち上げの日に住民さんが張り出してくれていました )

## 2 取組のポイント

### (1) 住民への啓発（プレゼン・広報等）

・圏域別地域ケア会議で、淡路市の紹介DVDを視聴して頂き、実際に参加している方々の生の声を聞くことで、事業の効果等の理解が深まった。  
また、「いきいき百歳体操」を市内で実施している場所等の紹介を行った。

・介護予防サポーター養成講座のメニューに、地域で実施しているいきいき百歳体操の現場見学会を入れ、参加者や支援者の様子を体験してもらった。

・市の広報や、総合事業のリーフレットに掲載して周知。

・地域から依頼があった講演会等の際に、フレイル予防にからめて、いきいき百歳体操の紹介を行った。

体操の週に1～2回の運動の効果や、住民同士が集まることのメリットを周知。

五條市で、いきいき百歳体操を実施してる地区は・・・



野原公民館の皆さん  
H29年2月から開始

新町公民館の皆さん  
H29年5月から開始

近日開始予定の地区も入れると14地区あります。毎週皆さん熱心に続けておられます。



### (2) 立ち上げ支援

・地域での説明会は、休日や夜間等も立ち上げ希望の日程に合わせて、行っている。

・市で貸与用のDVDプレーヤー、重錘バンドを購入し、貸与している。

・希望のあった地域には、参加者を募るための自治会回覧のちらしの作成をし、配布している。

・事業実施に向けて、実施する住民のハードルを下げていけるよう、準備や説明

＊説明会の際に、リーダーとなる人の負担が大きくないことを伝える

＊テレビ・DVDプレーヤー・体操用おもり・椅子の貸し出しが可能であること

・運営は住民主体で実施するが、市も継続して支援すること

回覧									
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

みんなで集まってやってみませんか！

## 「いきいき百歳体操」を始めます！

いきいき百歳体操は、高齢者向けの筋力づくり運動で、週に1回、おもりを手首や足首につけて、椅子に座って行う体操で、テレビを見ながら行います。約40分間の体操です。

いきいき百歳体操で体力をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りましょう！

みんなで集まって仲間づくり

体を動かして筋を活性化！

みんなで集まって仲間づくり

みんなで笑顔でやろう！

筋力アップで転ばない体づくり

場所：岡口コミュニティセンター  
開始日：平成29年10月5日（木）より  
毎週木曜日に実施します  
（10月は5日・12日・19日・26日）  
時間：午後1時30分～2時30分  
持ち物：お茶、タオル、体操の出来る服装

参加者の声

- ・体が軽くなって動きやすくなった
- ・立ち上がりが役になった
- ・階段の昇り降りが楽になった
- ・腰痛が楽になって、歩く姿勢が良くなった
- ・みんなと話ができるのが楽しい

主催：岡口体育協会 協力：五條市役所地域包括支援センター

### （3）継続支援

- ・継続支援と、フレイル予防を目的に定期的に開催時期を決めて、体操指導・歯科指導 inbody測定等を各地区で行っている。
- ・マンネリ化を予防するために、別のDVD(かみかみ百歳体操や誤嚥にナラン体操等)を配布している。
- ・年に1回、体力測定の実施

・開催場所が増えてきているので、各地域との交流や研修の機会を検討しています。



### （4）これから取り組まれる市町村に伝えたいこと

- ・独居や高齢化の進んだ自治会をモデル地区として選定し、自治会長様に声かけをしたが、既に様々な活動を実施しているため、よい取り組みと言っていたが、すぐ実施に向けた取り組みにはなかなか繋がらなかった。介護予防サポーターから、自治会長への声掛けを行うことで、地区の自治会長の集会での説明し、自治会長や体協が主導とした開催になり、地域全体の取り組みとして実施している。
- ・地域の代表者の方々は、コミュニティの強化や、独居高齢者への支援等を、地域の課題として感じている方も多く、この取り組みに興味を持って頂けると思います。
- ・通いの場が立ち上がったら、ロコミでの広がりも出てきます。また、通いの場の見学会等を企画して、実際に住民の皆さんが実施しているところを見ていただくことで、広がっていききました。





## 2 取組のポイント

## (5) 他事業、他部門との一体的な取組み

- ・介護予防、健康・地域づくりサポーターの養成を、保健福祉センター、社会福祉協議会が連携して養成しており、サポーターの活動についても、情報共有しながら活動支援を行っている。
- ・保健福祉センターで養成した運動普及推進員や食生活改善推進員にも、いきいき百歳体操について、周知しており、地域での活動へとつながっているグループが出てきている。また保健福祉センターの事業でも、介護予防を視野に入れた取組を、包括と連携して進めている。
- ・庁内会議で、健康増進や介護予防で実施している事業内容を共有している。
- ・各通いの場に、地域の民生児童委員の方が参加して、対象者の状況の把握に繋がっている。



## 3 通いの場から総合事業や生活支援に展開

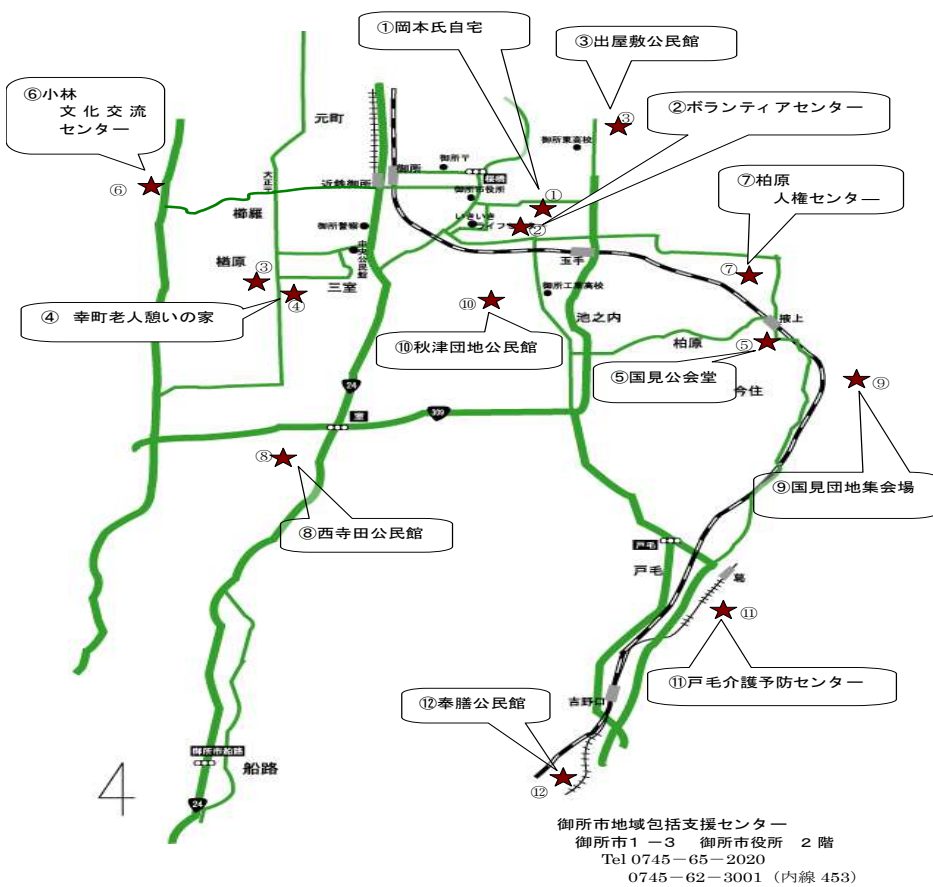
## 通いの場から総合事業や生活支援への展開

- ・介護保険認定者や、総合事業対象者も、通いの場に通い、運動機能向上の機会や閉じこもり予防の機会として参加して住民同士で楽しく体操を実施しています。
- ・短期集中Cを卒業した90歳の女性が、地区の通いの場へと移行し、運動機能の低下を予防しています。
- ・自分の地域で実施していない場合でも、通いの場の方々が受け入れて、他の地域から通って参加している人たちもいます。
- ・住民たちが、運動の機会の重要性、みんなで集まって実施することの楽しさから、地域でいる虚弱な人を誘って参加につなげていっている。



御所市 いきいき百歳体操会場 マップ

H30.1月末現在



御所市地域包括支援センター  
御所市1-3 御所市役所 2階  
Tel 0745-65-2020  
0745-62-3001 (内線 453)

(H30.1.31時点)

高齢者人口	10,162人
高齢化率	38.42%
認定率	21.51%
第1号保険料月額	5,900円

## 取り組みのポイント等

3ヶ月のプログラムを組み、オリエンテーション日や体力測定日以外にも職員がのぞきに行きます。

リハビリテーション専門職とともに、個々の身体機能を評価し、運動指導を行います。

- 血圧計・DVDプレーヤー・パイプ椅子・ペルージャのおもりを3ヶ月間無料で貸し出します。

場所	〇〇〇〇自治会館			
講師	△△△理学療法士			
時間	毎週火曜日 10:00~11:00			
準備するもの	<input type="checkbox"/> テレビ <input type="checkbox"/> DVD <input type="checkbox"/> イス <input type="checkbox"/> 名簿			
回数	日程	講師	保健師	内容
1	2月20日(火)		2人	オリエンテーション・体験
2	2月27日(火)	○	2人	体力測定
3	3月6日(火)			皆さん主体
4	3月13日(火)			皆さん主体
5	3月20日(火)		1人	職員のぞきに行く
6	3月27日(火)			皆さん主体
7	4月3日(火)			皆さん主体
8	4月10日(火)			皆さん主体
9	4月17日(火)		1人	職員のぞきに行く
10	4月24日(火)			皆さん主体
11	5月1日(火)			皆さん主体
12	5月8日(火)			皆さん主体
13	5月15日(火)	○	2人	体力測定

## 2 取組のポイント

### （1）住民への啓発（プレゼン・広報等）

- ・広報に、今年度立ち上がったチームの紹介をした記事を書いた。
- ・老人クラブの総会や、自治会の総会でちらしを配布したり、健康推進課の事業とタイアップして「いきいき百歳体操」の説明会を実施する。
- ・地域ケア会議で、「いきいき百歳体操応援事業」の活用を提案する。
- ・実施会場のマップを作成してPRに活用する。

### （2）立ち上げ支援

- ・当初は、DVDプレーヤーとおもりの貸出のみであったが、椅子がなかったり、あっても座高が低い椅子を置いている会館が多かったため、パイプ椅子のレンタルを開始した。
- ・作業療法士会と理学療法士会に立ち上げ支援をお願いし、体操の指導と3カ月後の評価をお願いすることで、体力測定の結果だけでなく、日常生活動作の中での変化もとらえてお話ししていただくことで、いき百の効果を感じてもらいやすくなった。



### （3）継続支援

・現在、継続支援として、6ヶ月後に体力測定を実施したり、不定期に職員が活動状況を確認している。



・通いの場の数が増えて行き、マンパワーが少ない中で、立ち上げ支援に優先を置き、継続支援が確立できていない。1年間のフォロー体制のプログラムを全チームに統一できるよう、整備しているところです。

・友愛活動推進チームを紹介し、補助金で貸出していた必要物品を購入していただくことも可能であると説明する。

・今後、交流会を実施し、各チームの情報共有を行っていきたい。

### （4）これから取り組まれる市町村に伝えたいこと

・3か月後に参加者自身が心身ともにプラスの変化を感じておられるので、「続けてよかった」と一緒に分かち合えることが何より嬉しいです。

・立ち上げ後の継続支援も視野に入れて取り組まれたほうが、後でバタバタしなくていいかと思います。

- ・ つまづかなくなった
- ・ こむら返りが減った
- ・ ふらつかなくなった
- ・ 膝の違和感がなくなった
- ・ 週に1回みんなに会えることが楽しみ
- ・ 生活にリズムができた
- ・ 村デビューができた

みんなの  
声





## 2 取組のポイント

### （5）他事業、他部門との一体的な取組み

- ・健康推進課の事業の中で、健康づくり推進員に向けた講演会のひとつに「いきいき百歳体操」の説明時間を設けることができた。
- ・生活介護支援サポーター養成講座の中にも「いきいき百歳体操」の説明時間を設けることができた。

## 3 通いの場から総合事業や生活支援に展開

### 通いの場から総合事業や生活支援への展開

- ・いきいき百歳体操の後で、コグニサイズやしりとりゲーム、お茶会などを各チーム自然と取り組まれています。





1 宇陀市の取組

宇陀市



高齢者人口	11,949 人
高齢化率	38.46%
認定率	20.86 %
第1号保険料月額	6,600 円

(H30.1.31時点)

取り組みのポイント等

- ・地域ケア会議で「集いの場」をテーマに、週1回以上開催している地域の集いの場の確認や集いの場の必要性について共通認識した。介護予防の必要性については、宇陀市立病院院長や地区医師会の先生が講義。地域ケア会議のグループワークにも参加してもらった。講義後、いきいき百歳体操を紹介し、体験してもらった。いきいき百歳体操の効果として、高知市の95歳の高齢者の体力測定動画は効果があった。また、淡路市の取り組みDVDは、わかりやすく、うなずきながら、一緒に体操をしながら見ておられた。
- ・地域ケア会議後、いきいき百歳体操についての説明会を希望される地域には、土日や早朝、夜間も説明会に出向いた。



介護予防・体操の効果について、宇陀市立病院院長、医師会の医師が講義。



すっきりしてとてもいい。ぜひ、うちの地域でしたい！！

自分の地域の自治会長に話してみます。



## 2 取組のポイント

### (1) 住民への啓発（プレゼン・広報等）

・県の研修会で示してもらった資料を参考にプレゼン用資料を作成。パワーポイントと淡路市のDVDを利用し、説明会を開催。高知市の95歳の高齢者の体力測定動画を活用している。

・平成29年2月号の「広報うだ」にて宇陀市での通いの場の取り組み状況を報告し、実施希望地域への説明会の開催についても周知。

・地域包括ケアシステム推進講演会で、宇陀市での通いの場の紹介と地区医師会の医師と柳 尚夫先生の講演会を開催し、立ち上げ拡大を図る。

・新聞社の取材を受け、地域の元気な姿、市のサポート体制について発信。

平成29年度 地域包括ケアシステム推進講演会  
いつまでもいきいきと元気に暮らしたい!!  
～地域で進める介護予防～  
2月18日  
午後1時30分～4時 (18日1時～)

宇陀市文化会館のさくらホール  
〒887-0001 宇陀市 大塚 1-1-1

「体力低下を前に健康寿命を延ばそう」  
～宇陀市地域包括ケアシステム～  
講師 次藤 幸司 (宇陀市医師会)

「いつまでもいきいきと元気に暮らすために」  
～地域で進める介護予防～  
講師 柳 尚夫 (地区医師会)

宇陀市 無料  
の相談あり

～在宅医療・介護の連携拠点～  
宇陀市医療介護あんしんセンターから  
0900  
百歳体操で 体もこころも地域も元気に!  
～一生懸命に暮らす。健康寿命を伸ばすために～

いきいき百歳体操とは?  
- 独り暮らしや高齢者が安心して暮らすこと、医療を受けず済みます。  
- 1日の生活が、手子も楽しく安心して暮らすことができます。  
- 体にも心にも元気に暮らすことができます。  
- さらに健康寿命を伸ばすこと、生活の質を上げていきます。  
- さらに地域も元気になります。いきいき百歳体操と行い、うだふるを元気に盛り立てていきます。

百歳体操の目的  
- 地域に寄り添うようにして、生活が楽しく暮らすことができます。  
- 心も体も健康に保つこと、生活の質を上げていきます。  
- 手子も楽しく安心して暮らすことができます。  
- 一生懸命に暮らすこと、健康寿命を伸ばすこと。

みなさんの地域でも実施しませんか?  
目標に向けて仲間と力を合わせます。  
宇陀市あんしんセンターまでお問い合わせください。

### (2) 立ち上げ支援

・DVDプレーヤーやモニター、椅子等必要物品を準備するにあたっての補助金制度創設。(上限3万円)

・実施希望地域には、土日、早朝、夜間であっても、説明会や1～3回目までの体操指導、体力測定を実施している。

### いきいき百歳体操説明会

- ・地域ケア会議メンバーから依頼のあった地区には土日でも実施。
- ・淡路市のDVD、高知市の96歳の方の体力測定動画で体操の効果について確認。



宇陀市の人口割合の推移  
いきいき百歳体操  
介護が必要となった原因  
いきいき百歳体操の流れ

第6期介護保険料標準月額  

単身 5,251円
1人 夫用 8,680円 (世帯)
世帯 夫用 7,800円 (世帯)
世帯 妻用 6,750円

 宇陀市 6,000円  
 宇陀 福祉社 3,900円

### （3）継続支援

- ・初回、3か月後、1年後体力測定の実施。  
3か月後は宇陀市立病院理学療法士から体操アドバイス
- ・1年継続地域には、健康運動指導士から脳トレ、肩こり・腰痛予防体操、誤嚥予防体操指導
- ・いきいき百歳体操とラジオ体操実施時には、20回実施で5ポイント加算。40回で10ポイント加算となり、抽選に応募することが可能。
- ・平成30年度は各会場間の交流を図れるように交流会を開催予定。

3か月後の体力測定日に宇陀市立病院理学療法士からの体操アドバイス



健康ポイントカードによるポイント付与



### （4）これから取り組まれる市町村に伝えたいこと

- ・最初の1か所が立ち上がるまでは焦りや不安を感じましたが、市民さんを信じて待つことが大切だとつくづく感じました。市民の皆さんは自分たちが元気で頑張りたい、何とかしようという思いはもっておられます。立ち上げてみて……
- ・山間部では、会場に来ることが困難な方を参加者で送迎。
- ・虚弱な高齢者が体操する時には、前後の方が転倒しないように見守りや錘の取りつけをお手伝い。
- ・いきいき百歳体操の話聞き、どうしても地域で通いの場を立ち上げたくて、先に立ち上がった通いの場に自ら視察に行き、参加者を募り、立ち上げに至ったリーダー。
- ・いきいき百歳体操にプラスして、ラジオ体操に取り組む地域も。
- ・3か月間実施後、休止していた地域が、住民同士で話し合いをして再開。
- ・茶話会でさらなる交流をする地域
- ・実施日を忘れる方には、声をかけたり、家に呼びに行くことも

- ・住民さん同士の互助の力を改めて実感。
- ・説明会や体操の指導で、これまであまり行くことのなかった地域にも出向く機会が増え、地域の状況について把握。



## 2 取組のポイント

## (5) 他事業、他部門との一体的な取組み

- ・宇陀市立病院理学療法士に3か月後の体操指導に地域に出向いてもらうことで、連携するようになった。病院で実施の骨粗しょう症教室等への案内や病院からの情報発信も併せてしている。
- ・奈良県作業療法士会に依頼し、認知症に対する正しい知識を持つことで認知症の予防や早期発見、認知症になっても住み慣れた地域で適切な支援を受けながら暮らしていけるように、「知ってあんしん認知症講座」を開催している。各地域の代表者2～3人に、(平成29年度は9地域20人)講座を受講してもらい、代表者から各いきいき百歳体操会場の参加者に伝達してもらっている。講座は紙芝居形式になっている。住民自ら伝達することで、認知症について話し合う場になっている地域もある。いきいき百歳体操の会場よりさらに多くの人に認知症について理解してもらいたいと知ってあんしん認知症講座で使用した資料を基に、地域の方々自らが資料を抜粋し、老人会の総会で伝達された。



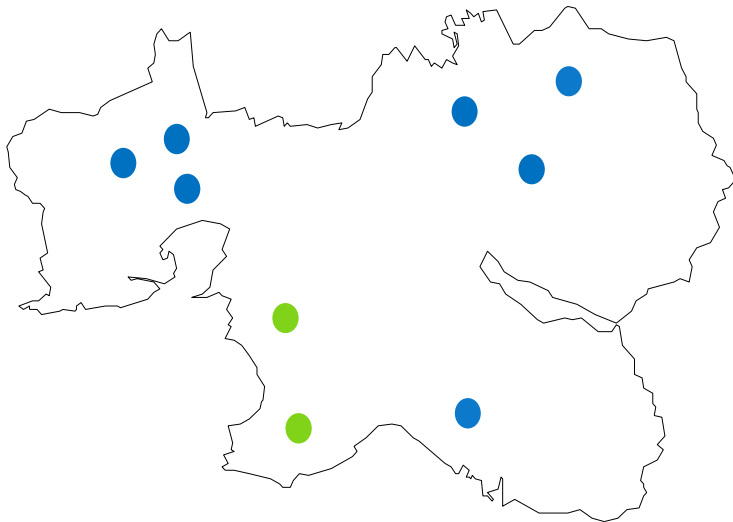
## 3 通いの場から総合事業や生活支援に展開

## 通いの場から総合事業や生活支援への展開

- ・認知症で、体操の日を忘れてしまう参加者には家に呼びに行くようにしている地域もある。
- ・会場まで歩いてこれない参加者の送迎をしている。
- ・まちづくり協議会が主催している地域の方が平日集えるように開催している「より道」では食堂を営業している。平日5日間のうち週2回体操を実施。体操実施日は参加者が多い。参加者は体操後、昼食を食べ、レクリエーション等で交流を図り、夕方まで過ごしている。徒歩20分かけて参加している参加者もいる。
- ・1年継続した地域では、新年にカルタを作成された。最初は、童謡で作っていたが、地域のオリジナルカルタを作成し、楽しまれている。
- ・体操後に麻雀をしているグループや輪投げをするグループなど、自分の取り組みたい内容別に活動されている地域もある。



## 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

高齢者人口	1,624	人
高齢化率	44.8	%
認定率	18.8	%
第1号保険料月額	5,300	円

(H30.1.31時点)

## 取り組みのポイント等

### 〈取り組みの工夫〉

- ・地域からの要望があったときは、時間を空けず、説明会を開催し立ち上げ支援を行った。
- ・説明会には、必ず淡路市のDVDと90歳の体力測定前後の映像を使用し、効果を実感してもらえるようにしている。
- ・体操実施者やコミュニティーナース等から声をかけてもらうことで既存の通いの場の体操実施者が増えてきた。

### 〈今後の課題〉

- ・サロン実施地区にいきいき百歳体操の説明を行ったが、中心となる協力者がいないと「やったらいいね」という声はあっても、立ち上げにはつながらなかった。「やったらいいね」の声を実施につなげるようなアプローチが必要。
- ・体力測定を初回、3ヶ月後、6ヶ月後、1年後に行ったが測定をしたくないのでその日は参加しないという人がいた。継続実施につなげるような体力測定の実施の検討。
- ・新規の通いの場を増やしていくための工夫や啓発。
- ・人材の確保。



からす天狗の  
**てんまる**

## 2 取組のポイント

## (1) 住民への啓発（プレゼン・広報等）

- ・平成30年1月号の広報に掲載  
88歳の人の体操前後の体力測定結果の比較や体操をしている地区の写真と声を載せた。
- ・保健福祉センターの廊下に体操実施地区の写真に掲載
- ・保健師やコミュニティーナースによる啓発。
- ・サロン実施地域での啓発。



## (2) 立ち上げ支援

- ・体操を指導する運動指導士の確保・派遣を行うとともに、必要物品を準備する際の相談にのっている。
- ・コミュニティーナースが地域の閉じこもりがちな高齢者同士をつなぎ立ち上げも視野に入れながら活動してくれている。
- ・保健師だけでなく他職種（地域包括支援センター職員）にも立ち上げ支援に携わってもらっている





### （3）継続支援

- ・モチベーションを維持するため、体操以外の楽しみ（会話・歌・ゲーム、食事会等）につなげる支援するとともに、体操のバージョンアップや口腔体操の実施など勧めている。
- ・体力測定結果や身体の変化を実感していただくことで継続意欲の向上を図っている。
- ・運動指導士が年2回、体操指導を行っている。



### （4）これから取り組まれる市町村に伝えたいこと

- ・保健師だけでは、十分な取り組みができないため、他職種の協力を得ていくことも大切。
- ・体操をしている人から誘われて、始める人が多い。既存の通いの場の仲間を増やしていく視点も必要
- ・体操終了後、おしゃべりをする時間を作っている通いの場の人たちは、継続意欲が高い。



体操の後、昔懐かしの歌をみんなで歌ったり、おしゃべりを楽しんでおられる。

## 2 取組のポイント

## (5) 他事業、他部門との一体的な取組み

・サロン活動を展開している社会福祉協議会職員やコミュニティナースとともに「いきいき百歳体操」の介護予防や地域づくりの拠点としての効果を共有し、より効果的に事業が展開できるようにしている。

・地域ケア会議において地域の通いの場がディサービス以外の居場所、介護予防につながるの共通認識をもち、地域資源の1つとしてケアプランに組み入れてもらえるよう働きかけている。



サロンでのいきいき百歳体操体験

## 3 通いの場から総合事業や生活支援に展開

## 通いの場から総合事業や生活支援への展開

・欠席者への見守り・声かけが行われている。

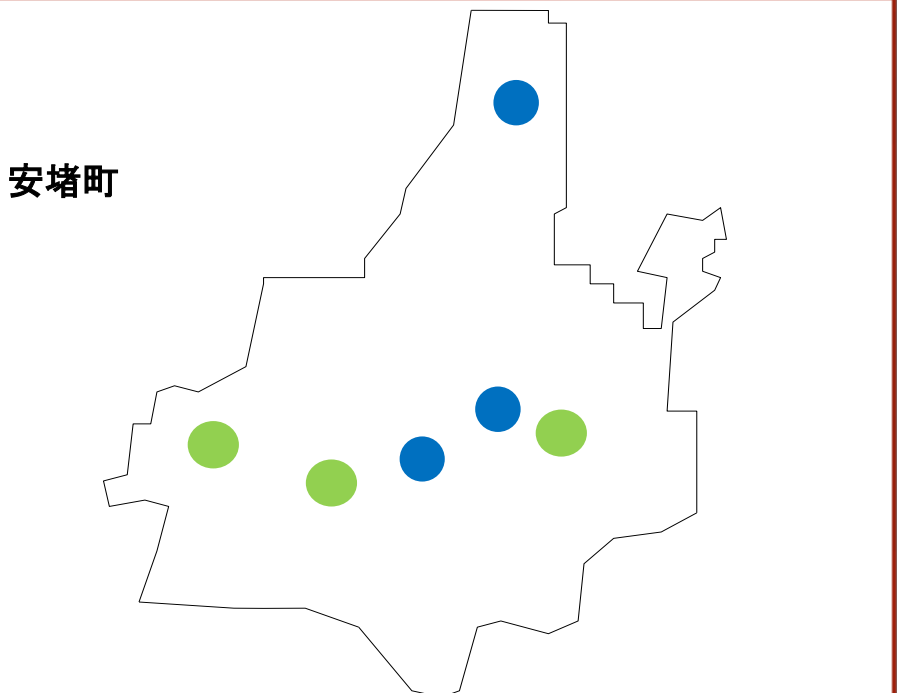
・車に乗れない人が、通院や買い物等の困り事を参加者に話すことで、助け合いが生まれているケースが見られる。

・体操参加者が、冬場、閉じこもりがちな高齢者を「いきいき百歳体操」へ誘う声かけが行われ、要支援の人も参加している。

今後、要支援の方が居場所として利用している週1回のディサービスを「通いの場」への参加につながっていければと考えている。



1 安堵町の取組



**凡例**

<span style="color: green;">●</span> 新規で立ち上がった通いの場	<span style="color: blue;">●</span> モデル事業で活用した既存の通いの場	<span style="color: pink;">■</span> 公民館の場所
--	---	--

高齢者人口／高齢化率	2,338人／ 31.0% (H30.4.1)
高齢者人口の1割	237人
認定率	17.4%
第1号保険料月額	5,700円
参加人数／拠点数 (1/30時点)	126人／ 6拠点／ 5.38%
<b>目標参加人数／拠点数</b> (H30年度末までに)	260人／ 13拠点／ 11.3%

(H30.1.31時点)

取り組みのポイント等

- ・体験会を開催するにあたり、既存の通いの場の方に、話をしてもらっている。
- ・地域の事業所連絡会や民生委員定例会・安寿会(老人会)の定例会などにも啓発している。
- ・他市町村より視察に来ていただくことで、通いの場の方々のモチベーションが上がる！！
- ・他市町村が取り組んでおられるような、通いの場の交流会を今後、開催したい。
- ・買い物の移動販売などとコラボしたい！



- (今後の課題)
- ・1年以上継続している通いの場への継続支援。
  - ・マンネリ化を防ぐには？
  - ・健康管理の視点にも繋げていくためのプレゼン方法。

## 2 取組のポイント

## (1) 住民への啓発（プレゼン・広報等）

○自主的な予防の必要性について、今後の介護保険料の推移などとも関連しながら説明会のプレゼン資料として住民に投げかけた。

○説明会で案内周知のために取り入れたこと

・「元気がなった」「体が軽くなった」「話す人ができた」「ここへ来ることが楽しみ」と言った、効果を実感された住民のインタビュー動画

・すでに取り組んでいる地域の住民に説明会に参加してもらい、いき百、通いの場の大切さを語ってもらう。

・なりたい自分シート(アンケート)集計結果

○年に1回の敬老会で、いき百チラシを70歳以上の方に配布した。

○独居高齢者・独居世帯高齢者対象に作成している「安堵町おたすけマップ」にも通いの場を掲載し案内をしている。



## (2) 立ち上げ支援

○どうしても道具が揃わない地域には、DVDデッキの貸出しを行っている。

○おもりは予算化して貸出ししている。

○介護予防について検討していくにあたり、地域ケア会議等にリハ職参加のための予算を計上している。

○町内に新しく立ち上がったボランティアさんへプレゼンしたところ、通いの場へもボランティアさんの活躍の場の一つとして、参加してもらえるようになった。

○基本3回目までの支援としているが、「その後も来て欲しい」と言われることがあった・・・依存度が少し高い地域には、なるべく少し遅れてその地域に出向くようにしてみた。

### （3）継続支援

1年以上経過した通いの場には、かみかみ百歳体操の案内をし、マンネリ化を防いでいる。

体操から自分の健康管理にも目を向けてもらい、スパイス的に血压測定なども行い健康管理の大切さなども保健師が随時啓発に出向いている。

その必要性を理解してくれた地域には、希望があれば、血压測定器を貸出ししている。



気になることがあれば、保健師に相談

### （4）これから取り組まれる市町村に伝えたいこと

通いの場の中心になる人の負担を上手く分散できるように、気かけながらみんな考えてもらえるような声かけを行う。

入りすぎでは、自主性を損なうし、自主活動だと任せすぎでは、モチベーション維持などにも頭を悩ます。

関わり方の駆け引きのお手本は……県の職員のように！！



職員のマンパワー確保、仕事配分、関係機関と関わり…味方を増やす。

## 2 取組のポイント

## (5) 他事業、他部門との一体的な取組み

今後、リハビリ教室(介護予防事業)からの卒業に向けて、自立支援型の地域ケア会議を開催し、卒業後の受け皿の一つの資源として、教室担当リハビリ専門職等と検討していく。



関わる関係者への共通理解

介護予防会議をリハ職のアドバイスを受けながら、健康増進の方と連携して行い、予防～健康管理の視点とも連携。

職員が認知症地域支援推進員を兼務していることから見えてくること…

地域で、「ちょっと気になる人がいる」の声から、個別で相談対応できた。その後、いき百へも参加し、住民同士で声かけながら誘い合って参加を促している。

町内デイサービスで、空いた時間と場所を利用して“いき百”してみようか…との提案あり、現在検討中！！



通いの場から総合事業や生活支援への展開

地域のある方からの相談……

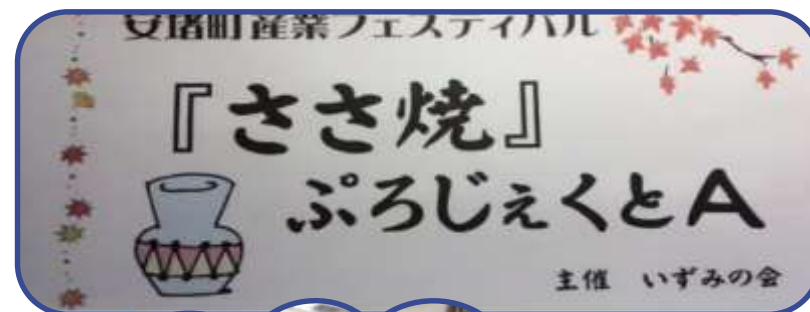
亡くなった親が生前の趣味で作った多くの陶芸品が自宅に残っており、処分に困っている……

いき百の参加メンバーに相談

それなら

町のまつり(産業フェスティバル)で販売しよう！！

販売プロジェクトスタート！！



通いの場から総合事業や生活支援への展開

一年近く続けていると・・・隠していた？趣味が一致で意気投合



歌の曲を作れる人・歌詞を書く人

それなら



何か一緒に歌を作りましょ！



いき百の後に  
2人で曲作り



50回記念イベントとして、  
体操した後に昼食会をしました！！

通いの場の活動  
をDVDとして  
作成され、皆さ  
んで上映会をさ  
れました！！



## 高取町



⑬ 与楽 毎週火 10時～



⑦ 観覚寺 毎週金 10時～



⑤ 清水谷 毎週水 10時～



① 上子島 毎週月 13時半～



② 下子島 毎週水 13時半～



⑧ 車木 毎週金 13時～

⑥ グリーントウン 毎週金 13時半～



③ 上土佐 毎週火 13時半～



⑫ 丹生谷 毎週水 10時～



⑪ 谷田 毎週火 9時半～



⑭ 市尾 毎週金 10時～



⑩ 藤井 毎週火 13時半～



⑨ 松山 毎週金 13時半～



④ 下土佐 毎週金 10時～

### 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



## 1 高取町の取組

## 取り組みのポイント等

- ・H27年度より生活支援体制整備事業において高齢者の居場所について協議を重ねてきたが、なかなか進展しない。また、包括で実施している介護予防事業についても、職員体制、経費的にこれ以上回数等を増やせい状況であった。これらの課題解決のために、「いきいき百歳体操」を活用した住民主体の高齢者の居場所、通いの場づくりを推進することとなった。
- ・県及びアドバイザーに協力いただき、H28年度に住民向け説明会を実施。説明会でアドバイザーの説明や淡路市のPRビデオを視聴したことにより、より具体的に自分たちでも体操を実施できること、地域でのつながりや触れ合いが大事であることを感じていただけたと思う。参加8団体中、5団体において「いき百」を始めることとなった。社会福祉協議会（小地域福祉活動）、リハ職（地域ハビリテーション活動支援事業）にも関わってもらうこととなった。
- ・各団体が無理なくできるよう、おもりやDVDデッキなど物品を貸し出すことにより、会場に行くだけで体操が実施できるような体制を整えた。
- ・H29年度は再度、実施していない大字の区長さんや老人会長さんに啓発文を送ったところ、数か所の大字から説明会の依頼があり、現在体操を行っている皆さんの声を届けたら、「うちでもやってみたい」という大字が出てきて、「あその老人会がやってるんやったら、うちもやってみよう」と近くの大字の老人会に触発されて9団体が始めるようになった。





## 2 取組のポイント

### (1) 住民への啓発（プレゼン・広報等）

・H29年度は再度、実施していない大字の区長さんや老人会長さんに啓発文を送ったところ、数か所の大字から説明会の依頼があり、現在体操を行っている皆さんの声を届けたら、「うちでもやってみたい」という大字が出てきて、「あそこの老人会がやってるんやったら、うちもやってみよう」と近くの大字の老人会に触発されて9団体が始めるようになった。

・体操の日に合わせて町内のスーパーによる移動販売をしてくれることも紹介した。（町内には生鮮3品を扱うスーパーが2か所しかなく、また交通不便な地区もあるため、買い物に困っている人が多い。）

・テレビや新聞等で「いき百」が取り上げられたこともあり、問い合わせが増えている。体操による体力向上だけでなく、そこから始まる地域づくりや助け合いなどのこともあわせて説明している。



### (2) 立ち上げ支援

・地域づくりの視点から**生活支援体制整備事業の生活支援コーディネーター**及び**地域リハビリテーション活動支援事業**一つとして**リハ職（作業療法士）**にも訪問やアドバイスなど支援していただいた。

・「いき百」実施希望団体等には、職員やリハ職の訪問、必要物品の貸し出しなどを行い、会場さえあれば実施できる体制を整えた。

・**必要物品の貸し出し、職員の支援など具体的な支援策を伝えたことにより、あまり負担無く行えることがわかっていただけた**と思う。

・各団体等の**役員や世話役の方が必要以上に負担がかからないよう、相談体制を整えた**。



### （3）継続支援

- ・「いき百」で体力向上のみならず、集まることによる効果（ゆるやかな見守りや、閉じこもり予防、気持ちの向上）が図られることを随時説明している。
- ・ステップアップできるよう、体力測定を行い効果を実感していただくとともに、継続していくため包括の支援だけでなく社協やリハ職など、多方面から支援している。



いきいき100歳体操は、人がつながり・自分が元気に・まちも元気になっていく！  
そして、支えあう地域づくりにつながります！

いき100があるから  
つながりを生み出す！

みんなと一緒に体操

- ・一緒にするから楽しい
- ・一体感がある、継続できる

- ・膝、腰の痛み、肩こりが軽減
- ・踏ん張る力がついた
- ・役割があり、気もちが張る
- ・いきいき元気になった！

体操が終わった後の取組が、いろんな地域で展開されています。

- ・お茶会
- ・味噌作り
- ・合唱
- ・カラオケ大会
- ・セラピスト(地域のボランティア)による腰痛体操等々



継続していく中で、地域の方の工夫が見られます！



②地域住民の交流の場

- ・顔の見える関係づくりができる
- ・交流が深まる

③ゆるやかな見守りの場

- ・誘い合う
- ・休んだら気にする、声を掛け合う

近所で買い物ができるのがとてもありがたい！(買い物が不便という地域のニーズに対し、地域の集まりの場+移動販売をマッチング)

いきいき100歳体操は、現在14か所で行われています



## 2 取組のポイント

## (5) 他事業、他部門との一体的な取組み

・『「誰もが気軽に立ち寄れる交流の場・ふれあいサロン」や「いきいき百歳体操」高取マップ』と題してマップを作成。マップに載っている団体にはもちろんではあるが、役所関係・学校関係・医療機関・金融機関・スーパー関係等に配布し、情報共有できるようにした。

・各通いの場で、認知症地域支援推進員が定期的に各団体に顔を出しており、気になる方を初期集中支援チームに繋いだり、地域ケア会議での地域資源発掘・情報共有の提案を行えるようにしている。



## 3 通いの場から総合事業や生活支援に展開

## 通いの場から総合事業や生活支援への展開

・欠席者の確認(理由など)を参加者同士で連絡し合う団体等が増加。また最初は役員や世話役が行っていた会場準備や片付けも、参加者皆で実施するようになっている。

・地元スーパーによる移動販売(2か所)から5か所に増え、徐々に移動販売が増えつつある。

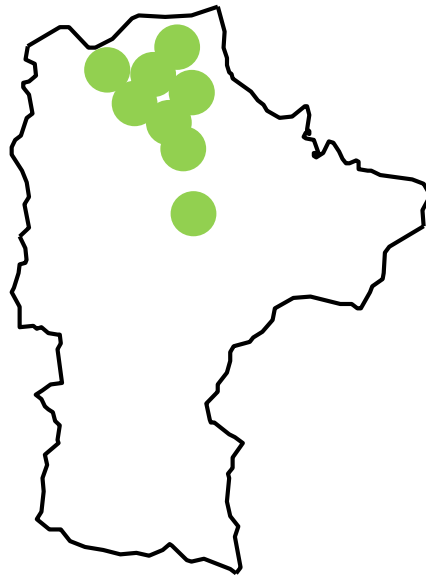
・体操後、すぐに帰らずお茶会等みんなでサロンのように楽しんでいる団体もできてきた。





1 下市町の取組

下市町



- ・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 2名  
事務職 1名

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

高齢者人口	2,464人
高齢化率	43.94%
認定率	21.7 %
第1号保険料月額	6,437円

(H29.12.31時点)

取り組みのポイント等

- ・他市町村の交流会に、各老人会や自治会の代表者を招待し、新たに立ち上がったと聞き、参考にしたい。
- ・医療機関等に「通いの場マップ」を掲示し、周知している市町村があると知り、参考にしたい。
- ・説明会で、すでに通いの場に参加している方と一緒にプレゼンすることで、説明会の参加者から「自分たちもやりたい」の声が多く上がった。



## 2 取組のポイント

### （１）住民への啓発（プレゼン・広報等）

- ・広報や下市テレビ等で説明会や体力測定・体操風景を放映し周知した。
- ・町内で既に取り組んでいる住民に説明会に参加してもらい、通いの場の良さを直接PRしてもらった。
- ・イベント時、「いきいき百歳体操」ブースを設置。
- ・説明会では、下市町の現状やニーズ調査結果・健康寿命等も併せて伝え、「5年後・10年後自分はどうか？」を参加者に問いかけた。今、自分たちができることを考えられるような説明を心掛けた。

～おなさんの地区でも  
いきいき百歳体操をはじめませんか～

「いきいき百歳体操」とは、住民主体の介護予防体操で、週1回約40分間の定例運動です。

現在、町内地区146名（登録者数）の方が「いきいき百歳体操」に取り組んでいます。

「いきいき百歳体操」を多くの方に知っていただくために、講座説明会を行っています。詳しく知りたい、興味がある方は、下市町地域包括支援センターまでお問い合わせください。

下市町地域包括支援センター  
☎0747-52-0001(内線158)  
☎0747-68-9065(直通)



### （２）立ち上げ支援

- ・「いきいき百歳体操」に必要な物品の貸出。また、「さあ、やろう！」と思っている住民の方に必要物品で負担がかからないよう相談にもものっている。
- ・体操を指導するリハ職の確保・派遣。



### （3）継続支援

- ・希望グループには体力測定を実施。測定結果は、参加者へ返却し、測定項目の説明しモチベーションを高めた。
- ・年に1度の「いきいき百歳体操交流大会」を開催。  
町内各地域で体操に励んでいる方同士の交流や90歳以上の方を表彰等を通し、お互いを労い継続の必要性を仲間同士で再確認できた。
- ・参加者のモチベーションを維持するためにも、保健センターと共同でポイント制度を検討中。
- ・不定期ではあるが、各地域の通いの場で体操の必要性や健康相談等も行っている。



### （4）これから取り組まれる市町村に伝えたいこと

本当に住民主体で、週1回の通いの場が出来るのかと不安に感じると思いますが、地域力（住民の方々の力）は大きなものです。

下市町は、「いきいき百歳体操」を始めて1年足らずですが、参加者の口コミが口コミを呼ぶかたちで少しずつですが、通いの場が広がってきています。





## 2 取組のポイント

### （5）他事業、他部門との一体的な取組み

- ・地域ケア会議で、介護予防教室終了後の受け皿や、インフォーマルな資源の活用に繋がるように、地域の通いの場を周知し、地域の活動につながるような助言を行っている。
- ・体力測定時、体力測定研修を受講された介護予防・健康運動指導ボランティアにも協力してもらっている。



## 3 通いの場から総合事業や生活支援に展開

### 通いの場から総合事業や生活支援への展開

- ・欠席者への声かけを行うなど、参加者同士の見守りの仕組みができています。
- ・生活支援コーディネーターが各通いの場に不定期に顔を出しており、その中から地域や個人の課題を抽出し、地域ケア会議で検討中。
- ・「通いの場」から、住民主体の生活支援等につながっていければと期待している。

