

市町村担当課名	野迫川村住民課
---------	---------

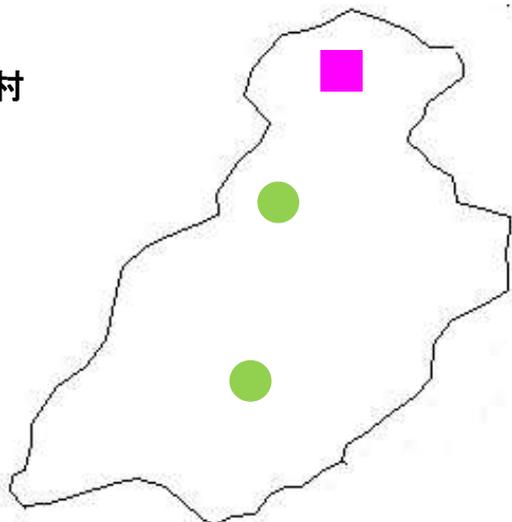
# 野迫川村における いきいき百歳体操の取り組み

野迫川村は高齢化率45%の山間へき地であり、村内の居宅介護サービス事業所は社会福祉協議会のみである。

地域資源も乏しく、サロン活動も行われていないため、なんとかして介護予防に向けた取り組みを推進したいと「いきいき百歳体操」の活動支援に取り組みました

## 1 モデル市町村の基礎情報

## 野迫川村



## 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

公民館の場所

高齢者人口／高齢化率	195人／ 45%
高齢者人口の1割	19.5人
認定率	23%
第1号保険料月額	5000円
参加人数／拠点数／高齢者参加 率(1/31時点)	18人／ 2拠点／ 9%
目標参加人数／拠点数／高齢者 参加率(H30年度末までに)	30人／ 4拠点／ 15%

(H29.8.31時点)

野迫位置:奈良県の西南端,

和歌山県と隣接

面積:155.03 km<sup>2</sup> (可住地面積:1.2%)

標高:最高 1344 m, 最低 400 m

大半は高齢者夫婦のみの世帯もしくは独居

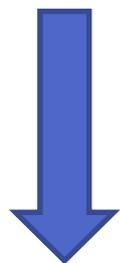


雲海と星空が美しい自然豊かな村です

## 2 取り組みの経緯

<実施状況>

5月30日 宇陀市へ視察



研修会参加  
課内調整・モデル地区選定  
準備物品調達  
広報

11月 1日 北股地区へ説明

11月 9日 大股地区へ説明

11月16日 大股地区第1回目実施

11月21日 北股地区第1回目実施

12月 7日 区長会への報告

3 野迫川村の取組

やりたい！と思ってもらうために工夫したこと

住民向け説明の実施

- ①モデル地区を選定し、区会で説明
- ②区長会で説明
- ③広報紙への折り込み

事前準備

- ①社会福祉協議会との調整
- ②地区の集会所にはパイプ椅子、DVDプレーヤがないため貸出用を準備

参考：広報折り込みチラシ

みんなであそぶって

## いきいき百歳体操 はじめませんか？

**いきいき百歳体操って？**

- ・DVDを見ながらゆっくり行う簡単な体操です
- ・体操の時間は約30分～40分
- ・椅子に座ってできます
- ・週一回の体操で筋力アップが図れます

**どんな効果があるの？**

- ・体が軽くなり、動きやすくなった
- ・外へ出る機会が増えた
- ・腰の痛みがましになった

**こんな方におすすめ**

- ・椅子から立ち上がるのがしんどい
- ・転ぶことへの不安が大きい
- ・体が重くて動くのがおっくう

お問い合わせ  
野迫川村協議住民課  
TEL:0747-37-2101

野迫川村社会福祉協議会  
TEL:0747-37-2941

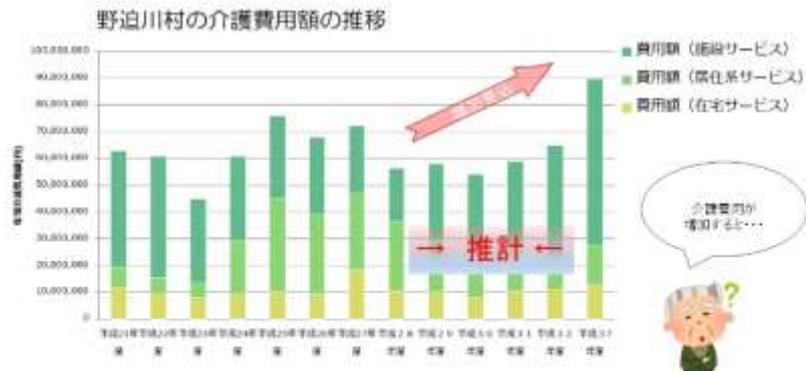
## 3 野迫川村の取組

やりたい！と思ってもらうために工夫したこと

説明会での資料



【出典】「介護保険料額」平成24年度から平成27年度「東生野村委員会」介護保険料額推移報告書（2018年）、平成28年度「介護保険料額推移報告書（2018年）」  
 1. 2017年度「介護保険料額推移報告書」に於いては、介護保険料額（施設サービス）と介護保険料額（在宅サービス）の合計額を示している。  
 2. 2017年度「介護保険料額推移報告書」に於いては、介護保険料額（施設サービス）と介護保険料額（在宅サービス）の合計額を示している。



【出典】平成24年度から平成27年度「東生野村委員会」介護保険料額推移報告書（2018年）、平成28年度「介護保険料額推移報告書（2018年）」の12か月累計（施設サービスと在宅サービス）  
 【出典】東生野村委員会「介護保険料額推移報告書（2018年）」（平成28年度前半までの内容）における費用額（介護保険料額（施設サービス）と介護保険料額（在宅サービス）の合計額）を示している。

### 介護ニーズ調査の結果

【介護・介助が対象になった原因 全体集計結果】



動画も入れて  
分かりやすく  
しました。



### 3 野迫川村の取組

#### やりたい！と思ってもらうために工夫したこと



①テレビ電源ボタン

②入力切替ボタン

上下選択ボタン

テレビリモコン

- ①テレビの電源をつける  
(テレビリモコンの左上の電源ボタン)
- ②入力切替ボタンで  
**外部入力4**を選択  
(上下ボタン▽で選択、決定)



③DVD 電源ボタン

④再生ボタン

DVD リモコン

- ③DVD の電源をつける  
(DVD リモコンの左上の電源ボタン)
- ④再生ボタンでスタート

誰でもDVDが  
操作できるよう  
説明書を作りました

出席カードをつくり  
モチベーションアップ

いきいき百歳体操出席者名簿

氏名	年齢

いきいき百歳体操出席カード

名前

<input type="text"/>									
<input type="text"/>									
<input type="text"/>									

3 野迫川村の取組

いきいき百歳体操のようす



大股地区

- ・日中仕事されている方が多いので  
木曜日夜7時からの開催
- ・地区の高齢者10人中7人が参加  
(平均年齢79歳)
- ・63歳の方も1名参加



3 野迫川村の取組

いきいき百歳体操のようす



北股地区

- ・水曜日午後1時から開催
- ・地区の高齢者36人中10人が参加  
(平均年齢82歳)

90歳代の方が3名参加で  
最高年齢95歳

- ・体操のあとはコーヒーとお菓子で  
おしゃべりタイム



### 3 野迫川村の取組

#### 今年度取り組む中で生じた課題

- ・北股地区の参加者の年齢が高く見守りが不安
- ・90歳代の方が3名参加されているが、体力差が大きい  
(現状担当者が1名付き添い・・・)
- ・前期高齢者にも参加して欲しい
- ・男性の参加がない



3 野迫川村の取組

これから取り組まれる市町村に伝えたいこと



開催日には区の方が  
雪かきしてくださってます

- ・いざ実施してみると好評で  
みなさん継続してくてる
- ・開始時期が遅く雪の不安があったが雪でも実施！



## 3 野迫川村の取組

## 担当課・担当者の思いの変化

・テレビを見ながら体操するだけで皆が来てくれるのか？

→高齢者が集まる機会やサロンのようなものがなかったため毎週集まるのが楽しみに

・介護予防教室の参加者も少ないのに興味をもってくれるか？

→逆に介護予防教室参加者以外の高齢者が興味を持ってくれ参加

・継続して実施できるか？

→受け身だった高齢者が「自分のために運動する」という意識を持ってくれ積極的に参加



## 3 野迫川村の取組

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

住民が集まることにより、住民同士の会話や参加状況から現在進行形の情報が入るため住民の困りごとが把握しやすくなる住民主体の通いの場を増やしていきたい

高齢者の平均年齢や集会所への通いやすさなど地域差がかなりあるため、他の地区で立ち上がりづらく未だに立ち上がっていないが、どこでも数名集まれば出来る！とPRをさらにしていきたい。

専門職が村内におらず関わりもほとんどなかったが参加者にとってより効果的な体操になるように継続支援として専門職を派遣したい

地域資源が乏しい山間へき地では、状態が悪化すれば村外の施設に入所される方がほとんど。

だからこそ、いつまでも健康で住み慣れた村で過ごしていくために何が必要かもっと住民の方に知ってもらうことが重要。

