

# 貯筋体操自主グループによる介護予防活動(北海道美唄市)

- 主に二次予防事業を終了した市民がリーダーとなり、概ね週1回、転倒予防体操(貯筋体操とネーミング)を行うグループが自主運営されている。
- リーダー研修や貯筋体操体験会を通じて自主グループが増加しており、現在30の自主グループが市内の各地で活動、多くの市民が自主的に介護予防活動に参画するようになってきている。
- 参加者の介護給付費や医療費についても研究機関が評価を行い、介護予防の効果が確認されている他、欠席者の声かけや訪問など高齢者の見守り機能も果たしている。

## 自主グループの活動内容

貯筋体操(転倒予防)、口腔機能向上体操、レクリエーション、懇談会を実施している。

平成25年3月末現在 グループ数30、実参加者数578人、年間延べ参加者数19,325人

## 自主グループの地域への効果

参加者の介護予防の推進、リーダー自らの介護予防になっている他、グループ内で欠席者の声かけや見守りなどの地域の虚弱者の見守り機能も果たしている。

貯筋体操自主グループに参加している人は、参加していない人に比べ、介護費用が抑えられていました。



## 地域包括ケアシステム構築に向けた取組事例（様式）

① 区町村名	美唄市
② 人口（※1）	24,811人 ( )
③ 高齢化率（※1） （65歳以上、75歳以上それぞれについて記載）	35.1%（16.0%、19.1%） ( )
① 取組の概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2次予防事業の修了者等の市民が転倒予防体操のグループを自主運営。</li> <li>・概ね週1回集まり、転倒予防体操（貯筋体操とネーミング）、口腔機能向上の体操、レクリエーション、懇談等を実施している。</li> </ul>
⑤ 取組の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会場の確保、メンバーの募集等、グループリーダーが中心に地域で行う。</li> <li>・各グループのリーダー同士の懇談会で情報交換、学習会を実施。</li> <li>・会員間で、欠席者等への声かけ、訪問等の支援が行われている。</li> </ul>
⑥ 開始年度	平成16年度
⑦ 取組のこれまでの経緯	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平成16年度に1か所目の自主グループができる。</li> <li>・平成17年度に貯筋体操リーダー研修を実施後、グループ数が増加。</li> <li>・平成19年度からリーダー懇談会、合同研修会（貯筋体操体験会）を実施。</li> </ul>
⑧ 主な利用者と人数	<ul style="list-style-type: none"> <li>・対象者は転倒予防体操に興味のある方。（60歳前後の方も参加している）</li> <li>・グループ数30、実参加者数578人、年間延べ参加者数19,325人</li> </ul>
⑨ 取組の実施主体及び関連する団体・組織	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実施主体～貯筋体操自主グループ。</li> </ul>
⑩ 市区町村の関与（支援等）（※2）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体操機材の貸し出し。</li> <li>・グループ運営についてのサポート。</li> <li>・年1回体力測定を実施し、経年的な効果を一覧にして渡す。</li> </ul>
⑪ 国・都道府県の関与（支援等）（※3）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ活動の評価と介護予防効果の検証について、国に補助をいただき、実施。</li> <li>・国、道ともに評価について、助言をいただいている。</li> </ul>
⑫ 取組の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男性の参加者が2割程度と少ないため、参加者増加の工夫が必要。</li> <li>・後期高齢者の参加が多く、65歳前後の参加者が少ないため、若年層への参加勧奨、啓発が必要。</li> </ul>
⑬ 今後の取組予定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ数が増え、各グループの運営目的に違いが出てきている。全体の学習会の形態について検討予定。</li> </ul>
⑭ その他	
⑮ 担当部署及び連絡先	美唄市保健福祉部高齢福祉課

※1 一部地域に限定した実施の場合は、当該地域の人口・高齢化率を（ ）内に記載してください。

※2 市町村から財政的支援が行われている場合には予算額等を含めて記載ください。

※3 国や都道府県から財政的支援を受けている場合は、補助金や交付金等の名称、額等を含めて記載ください。

# ★貯筋(転倒予防)体操の効果について★

## ～平成21年度介護予防効果検証事業報告～

本市では、平成16年度から介護予防事業として、インターネットや地域の会館等を拠点とした体操教室を開始しました。

今回、その効果について経済的な面と運動機能、生活機能を検証し

### ～ アンケート回収数および分析方法 ～

平成21年10月に美唄市内在住の65歳以上の方8,611名にアンケートを郵送し、5,231名の方から返信をいただきました。うち有効回答4,749名分の各種データを分析、検証しました。

分析にあたっては個人を特定できる情報を除いた形にし、札幌医科大学保健医療学部、東京都健康長寿医療センター研究所の各研究者の方々に分析をしていただきました。



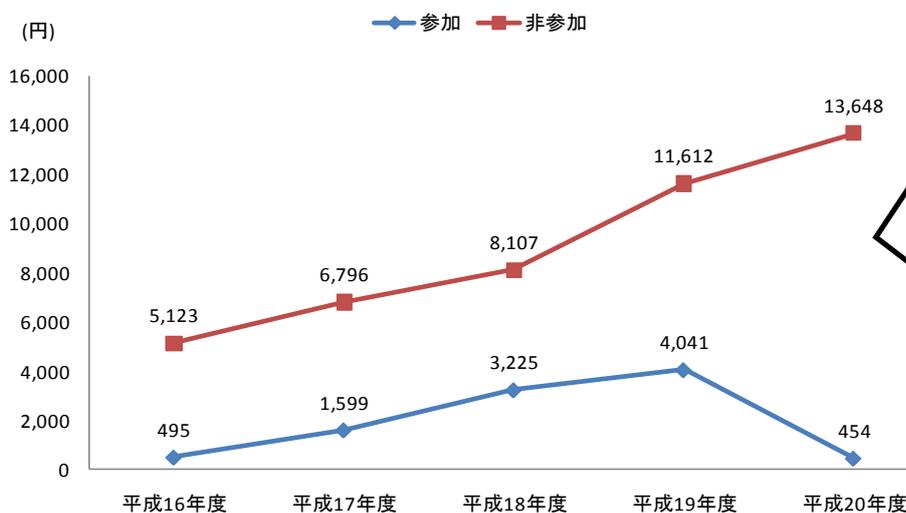
ご協力いただきました市民の方々、ご家族の皆様には御礼申し上げます。

### ～ 検証の主な結果 ～

#### 【美唄市の介護予防事業の経済的側面からの評価】

図1  
貯筋(転倒予防)体操の自主グループに参加している方(女性)と参加していない方の月一人あたりの介護費用の比較です。

介護予防事業参加・非参加別の月1人あたり介護費用の推移



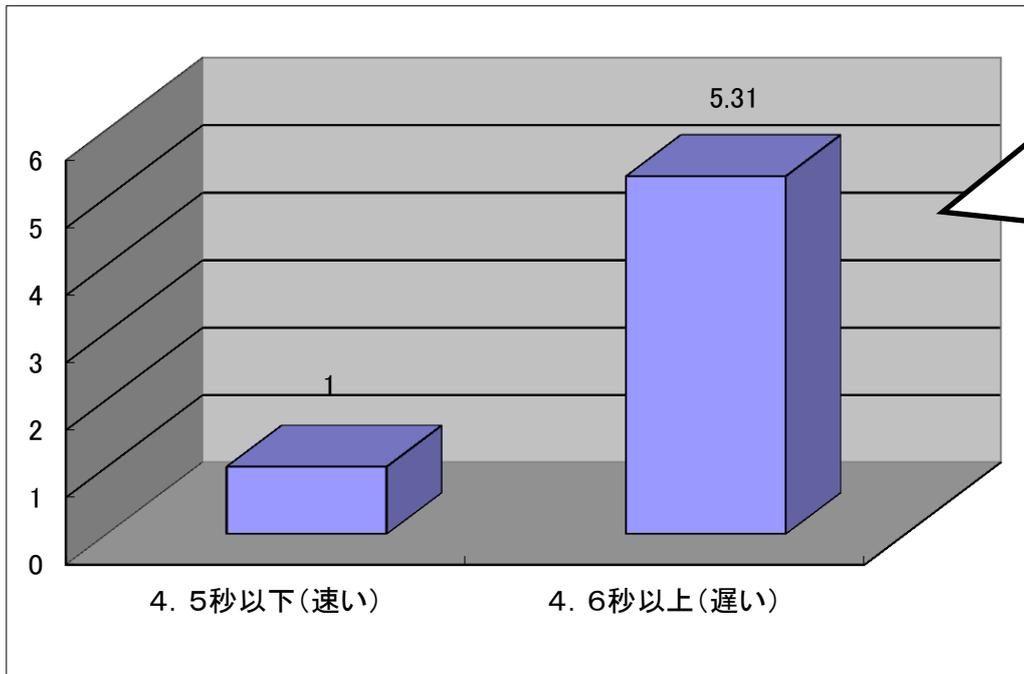
体操に参加している人は参加していない人に比べ、介護費用が抑えられていることが

※この表は実際の数値です。他に、統計的に処理しても、有意な差があることがわかりました。

## 【美唄市の介護予防事業の運動機能面からの評価】

図2

5mを歩く速さが4.5秒以下(速い)の人と4.5秒以上(遅い)の人の4年後に生活能力が低下する割合の比較です。



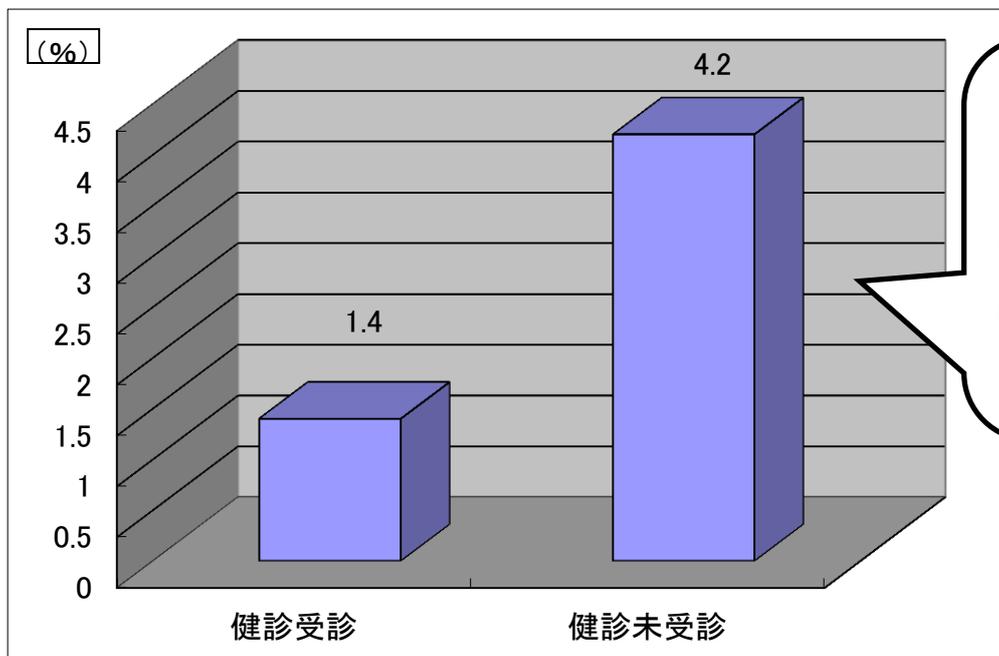
歩く速さが遅い人は、速い人に比べ  
**5倍**  
生活能力が低下する割合が高くなって

※比較にあたり、もともとの生活能力に大きな差がない方を対象としました。

## 【健診未受診者と受診者の要介護認定率の比較】

図3

介護予防の健診(ぴぱ・元気健診、ヘルシードック)を受診した方と受診しなかった



健診を受診しなかった方のうち、**4.2%**の方がその後、介護の認定を受けました。

健診を受けることが、要支援・要介護状態になることを抑える一因となっていることがわかりました。

## 貯筋体操自主グループの参加者の声

### 自主グループ「有為東親和」 本住 幸憲 様



新たに立ち上げた老人クラブで何かをしたいと思っていて、貯筋体操に出会いました。

始める時は、毎週は続かないんじゃないかと心配だったのですが、みんながついてきてくれたおかげで、今年で丸二年が経とうとしています。

体操のおかげで立ったまま靴下をはけるようになりました。今では体操の傍ら、いろんな行事や催し物を企画して楽しんでいます。

うちは町内会の中に老人クラブを入れていますが、どちらも個別にしてしまうと、人数が少なくなり、活気がなくなってしまう為です。

人は人のいるところに集まるので、そうした工夫もいいのではないのでしょうか？

# まとめ

- ・貯筋体操に参加している人は参加していない人に比べ、介護費用が抑えられていることがわかりました。
- ・歩く速さが遅い人は速い人に比べ4年後で比較すると、生活能力が低下する危険性が5倍高くなることがわかりました。
- ・健診を受けることが要介護状態になることを抑える一因になることがわ

## 現在活動している貯筋体操自主グループ

・ゆたか貯筋クラブ	(ゆたか会館)
・下緑貯筋体操会	(下緑町内会館)
・峰延ぴんとしゃんグループ	(峰延福社会館)
・心和会美助っ人倶楽部	(峰延福社会館)
・ぽぷら	(ピパオイの里プラザ)
・南福社会館老人会貯筋クラブ	(南福社会館)
・西美唄老人クラブ	(西美唄福社会館)
・茶志内長寿会	(茶志内中央福社会館)
・東明あゆみの会	(東明西福社会館)
・上美唄老人クラブ	(上美唄総合福社会館)
・羽衣の会	(東福社会館)
・さくら会	(南美唄福社会館)
・有為東親和倶楽部	(有為東親和会館)
・有為しあわせクラブ	(有為会館)
・中村老人クラブ	(中村福社会館)
・たんぽぽ	(ピパオイの里プラザ)
・松風会	(癸巳福社会館)
・進徳老人クラブ	(進徳生活館)
・三友町内会	(三友会館)
・健康になろう会	(総合体育館)
・いきいきクラブ	(東福社会館)
・コア ヒマワリの会	(コアバイ 市民ふれあいサロン)

介護予防、貯筋体操自主グループに関するお問い合わせは

美唄市役所 高齢福祉係  
電話62-3131 内線2323  
または  
美唄市地域包括支援センター