

キーワード	自主グループの形成、地域人材活用の仕組みづくり、介護予防推進員、大学との協働、JOSO☆ハッピー体操
-------	--

介護予防推進員の自主運営による「JOSO☆ハッピー体操」の普及促進と介護予防

茨城県 常総市

【この事例の特徴】

平成 21 年度から「介護予防推進員」を養成し、平成 22 年度から公民館等で介護予防推進員主催の介護予防教室が始まった。「介護予防推進員」登録者数は 244 人(平成 26 年 1 月現在)。年間 25 会場で開催された 471 回の介護予防教室の参加者延数は 8,696 人(平成 24 年度実績)。

一方で市オリジナル介護予防体操「JOSO☆ハッピー体操」を大学等と協働で創作し、介護予防推進員が普及に努めている。

地域概要	
総人口:	66,246 人
65 歳以上人口:	15,825 人(23.9%)
75 歳以上人口:	7,934 人(12.0%)
要介護要支援認定者数:	2,242 人(14.2%)
地域包括支援センター数:	1 ヲ所
第 5 期介護保険料:	4,800 円



背景・経緯

【背景・わらい】

- 市内の各地域において、地域住民自らが中心となって介護予防につながる様々な活動に取り組めるよう、主に以下について支援を行う。
 - ◇ 住民の介護予防に対する知識の向上
 - ◇ 地域の社会資源を活用
 - ◇ 介護予防活動を実施するための集会場の整備
 - ◇ 各地域のリーダーとなる人材の育成
- **予算等:** 地域支援事業交付金 1,911,000 円(平成 25 年度 当初予算)

取り組み内容と方法

【取り組み内容】

- ① **常総市介護予防推進員養成研修〔開始：平成 21 年度〕**
 - 年 1 回(全 7 回)実施。高齢者の疑似体験・介助体験、高齢者の特徴(身体・疾病等)を学習。
- ② **常総市介護予防推進員現任研修〔開始：平成 22 年度〕**
 - 救命講習、レクリエーション実習、認知症サポーター研修等を実施。内容はアンケートで決定。
- ③ **介護予防推進員主催教室〔開始：平成 22 年度〕**
 - 介護予防推進員が中心となって地域の公民館等で介護予防体操や手芸、レクリエーション等を実施。
- ④ **子どもと高齢者の交流会〔開始：平成 22 年度〕**
 - 各地域にある幼稚園・保育園・保育所に高齢者が訪問し、昔の遊び等をとおして園児と交流。
- ⑤ **常総市オリジナル介護予防体操「JOSO☆ハッピー体操」の創作・普及〔開始：平成 24 年度〕**
 - 歌詞は住民から公募したフレーズをつなぎ合わせて作成。体操内容は原案の中から介護予防推進員の投票で決定。平成 25 年度から普及を開始。

【関係機関】

- ① **常総市介護予防推進員名簿登録者**
 - 各地域で高齢者のみ世帯への訪問活動や生活支援、介護者を介護している方への訪問活動等。
 - 各地域で介護予防教室の企画、開催等。
- ② **筑波大学、宮城大学、東洋大学**
 - 市オリジナル介護予防体操「JOSO☆ハッピー体操」の創作・普及支援
 - 市の介護予防事業の評価業務

【自治体としての関わり】

- 介護予防推進員や教室参加者が主体的に活動できるよう研修内容や活動内容はアンケート等で決定。
- 地域単位や個別に活動できるよう介護予防推進員名簿登録者を組織化せず、全体研修以外に地域単位で研修会を開催したり、活動方法等の相談は個々に対応している。

取り組みの成果と課題

【成果】

① 介護予防推進員主催教室実施状況

	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度
会場数	13 会場	21 会場	25 会場
実施回数	149 回	194 回	471 回
参加者数(延)	2,648 人	3,197 人	8,696 人

※ 介護予防推進員主催教室の開催回数は年々増え、週 3 回開催している地域もある。

※ 自分たちの地域で採れた新米で食事会を開催し、1 回の食事会に 80 歳以上が 50 名以上集まる地域や独自に計画を立て市外の企業見学や花見に出向いている地域もある。

② 1 号被保険者認定率(3 月分状況報告)

	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年
茨城県	13.1%	13.2%	13.7%	14.1%	14.4%
常総市	13.9%	14.0%	14.3%	14.2%	14.2%

※ 県全体では年々認定率が上がっているが、当市では平成 24 年から横ばい状態。

③ 常総市介護予防推進員名簿登録者数 244 人(平成 26 年 1 月 15 日現在)

④ JOSO☆ハッピー体操普及教室 138 会場、4,134 人(平成 25 年 4 月～平成 26 年 1 月 15 日実績)

【取り組みを行う中で苦労した点】

- 介護予防推進員主催教室で手芸等の活動は自主的に進んでいったが、運動の実施には指導者が必要であった。そこで、特に指導者等が居なくても実施可能な「JOSO☆ハッピー体操」を創作した。
- 「JOSO☆ハッピー体操」の創作に当たっては、住民参加型のものとするよう歌詞の募集、体操の選定を実施。また、介護予防の効果が検証できると実感していただくために、筑波大学・宮城大学・東洋大学の協力を得て創作した。

【課題】

- 介護予防推進員主催教室の実施会場数と実施回数からわかるように、実施回数に比べ会場数の伸びが少ない。同じ会場で実施回数は増えているが、全く開催されていない地区もある等、地域によって活動状況に差がある。

参考 URL、連絡先

- 常総市 保健福祉部 いきいき支援課
<http://www.city.joso.lg.jp/joso/www/02139.html>
0297-23-2930