

キーワード	住民参加の介護予防、シルバーリハビリ体操指導士、シルバーリハビリ体操、フリフリグッパ体操
-------	--

住民主体の介護予防事業及び認知症対策の推進

茨城県 利根町

【この事例の特徴】

茨城県立健康プラザが、地域支援事業開始前より介護予防を推進するために開催してきたシルバーリハビリ体操指導士養成講習会を修了した住民ボランティア「利根町リハビリ体操指導士の会」と厚生労働省認知症対策研究事業の一環で推進しているフリフリグッパ体操の普及推進ボランティア「利根フリフリクラブ」を基盤として、活発な活動がされている。地域支援事業の一次予防教室・二次予防教室とのつながりのもと、地域に根付いた住民主体の介護予防事業を進めている。

地域概要

総人口:	17,481 人
65 歳以上人口:	5,659 人(32.4%)
75 歳以上人口:	2,071 人(11.8%)
要介護要支援認定者数:	628 人(11.1%)
地域生活支援センター数:	(直営) 1ヵ所
第 5 期介護保険料:	4,070 円

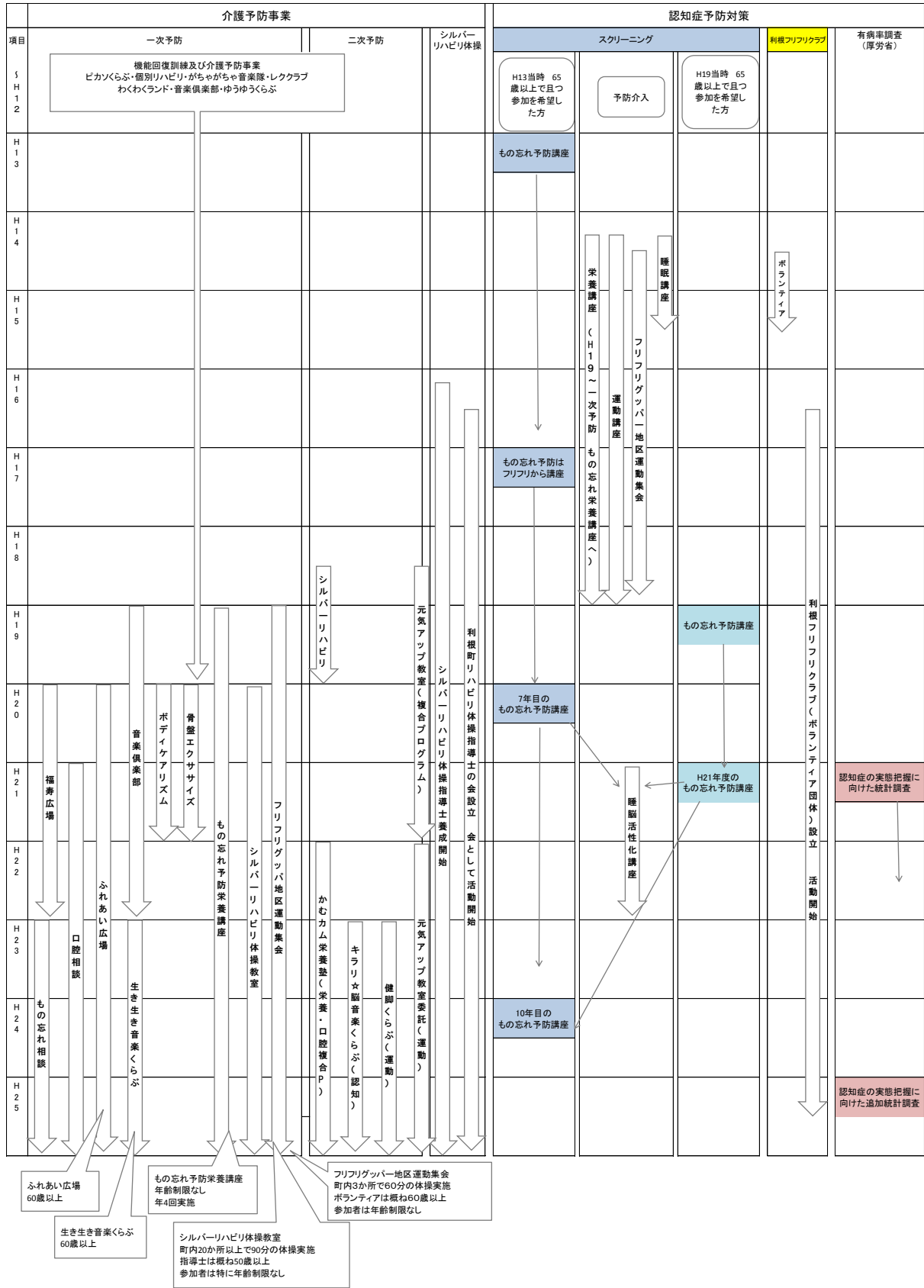


背景・経緯

【背景】

- 平成 13 年度に厚生労働省認知症対策研究事業を受け、筑波大学のもと、未だ確立されていない栄養・運動・睡眠による認知症の予防法にどの程度効果があるかを明らかにすることを目的とした調査研究に参加する等、町の認知症予防対策に継続して力を入れてきた。
- そして、地域支援事業の一次予防として、早期の認知症予防につなげるべく相談体制の実施、二次予防として各二次予防教室につなげる等、研究事業から町予防事業へと移行している。
- 平成 16 年には利根町社会福祉協議会による定年男性のためのボランティア講座受講生等を対象に、モデル事業として茨城県立健康プラザがシルバーリハビリ体操 3 級指導士養成講習会を実施した。
- その後町は、継続して指導士を県と共同事業で養成し、地域にてシルバーリハビリ体操教室の開催・開拓を行うことで介護予防の推進を図っている。
- 介護予防を担う地区組織として「利根町リハビリ体操指導士の会」及び「利根フリフリクラブ」が設立され、お互いボランティアの連携で実施されている。
- 平成 18 年度には地域支援事業が創設されたことにより、それぞれの活動を地域支援事業に位置付け、現在行政も継続的な活動支援を行っている。

利根町における介護予防事業・認知症予防対策の取り組み経緯



【経緯】

- 平成 13 年から 5 ヶ年にわたり「厚生労働省認知症対策研究事業」を受け、認知症予防対策事業を行い、認知症予防体操(フリフリグッパ体操)の推進を担うボランティア組織「利根フリフリクラブ」が設立される。
- 平成 14 年から「フリフリグッパ体操を中心とした地区運動集会」を月 6 回、3 会場でボランティアと行政が協働で実施し、現在も継続中である。
- 平成 16 年度茨城県のモデル事業としてシルバーリハビリ体操指導士 3 級養成事業が実施され、シルバーリハビリ体操の普及活動を通して介護予防を推進するボランティア組織「利根町リハビリ体操指導士の会」が設立される。
- 「利根町リハビリ体操指導士の会」が国保診療所の 1 室で外来受診者も交えて、地域の高齢者に体操を指導するようになったことを皮きりに、普及活動が活発に行われ、現在町内 13 会場で月 2～4 回のシルバーリハビリ体操教室が実施されている。
- 平成 18 年度より地域支援事業が創設されたことにより、以前から行われていた介護予防事業をすべて地域支援事業として位置付け、継続している。

取り組み内容と方法

【取り組みの内容】

(1) 一次予防事業

① 住民主体

- 下記の 2 活動は利根町の介護予防事業の大きな柱として地域に根差した活動を展開しており、住民主体の介護予防事業として継続して実施している。

＜フリフリグッパ体操＞ 認知症予防対策として、町介護予防事業と連携しながら、認知症予防体操であるフリフリグッパ体操の普及を行っている。

＜シルバーリハビリ体操＞ 利根町リハビリ体操指導士の会の活動として、高齢世代が高齢世代を支え合う互助の活動として、町内に定着している。

② 行政主体

- 一次予防事業として、「ふれあい広場」「生き生き音楽くらぶ」「もの忘れ予防講座」「もの忘れ相談」「口腔相談」などを実施している。

(2) 二次予防事業

- 運動分野:「元気アップ教室」「健脚くらぶ」
- 口腔ケア及び栄養分野:「かむカム栄養塾」
- 認知機能分野:「きらり☆脳音楽くらぶ」などの活動を行っている。

【専門職の関与】

- 保健師
各体操教室の運営にあたり啓発活動や支援を行い、また必要な方への参加を勧めている。
- 国保診療所の医師
診療所の外来受診者に体操への参加を勧め、指導士の活動を後押ししている。

取り組みの成果と課題

【成果】

- シルバーリハビリ体操教室及びフリフリグッパ一体操を中心とした地区運動集会は年間700回を超え、参加者数も延 14,000 人を超えており、高齢者同士の楽しみ場の場として社会参加の機会となっている。
- 県の報告によると、シルバーリハビリ体操指導士数が多い市町村は、軽度要介護者の認定率が低い。また、指導士の活動数が多い程、軽度介護認定者の割合が少ないことがわかった。平成25年10月現在の要介護認定率は10.8%で県内で一番低い。
- 地区運動集会で行っているフリフリグッパ一体操は血液循環を高め、脳の活性化になることが実証されている。

【課題】

(1) 普及啓発

- 急速に高齢化が進む中、介護予防対象者が増加することが予測される。しかし、毎年実施される介護予防教室の参加率は対象者の1~2割程度となっている。
- 今後も介護予防の重要性についての普及啓発の推進を図る必要がある。
- 教室対象者に各二次予防事業の教室の説明会を実施し、本人に生活機能の向上を図る必要性を説明している。
- 認知症予防教室を開催するにあたり、町内医師会や民生委員に説明会を開催し理解・協力をもらう。「もの忘れ」の言葉に統一し、広報・チラシ・ポスターで啓発活動をした。

(2) ネットワークづくり

- 町内で行っているシルバーリハビリ体操とフリフリグッパ一体操との連携で本人の自立状況を踏まえた介護予防事業体制を今後ますます進めていくこと。
- 認知症高齢者やその高齢者を介護する家族の不安や負担を軽減するために相談窓口を設置しているが、利用者が増えることが難しい現状であるので、関係機関や他職種との連携・地域住民(民生委員・ボランティア)とのネットワークづくりにより日常的な支援を図る必要がある。
- 気になる方への個別アプローチが必要になってくるため、ネットワーク強化が必要である。

(3) ボランティアの育成

- 今後「元気高齢者」を一人でも多く増やしていく一次予防事業の強化が重要であるため、ボランティア組織の継続した育成及び自主活動化に向けた活動支援をしていくことで、住民主体の一次予防事業の活性化につながると考える。
- ボランティアも高齢化しており、現在の活動の機能や内容を維持していくことが困難な状況になることが予測されるため、新規ボランティアの募集と活動の在り方を検討していく。

(4) 継続した支援体制

- 介護予防教室終了者の支援体制が構築されていない現状であるが、今後継続した生活機能の維持・向上が期待できる体制づくりが必要だろう。

(5) 新しい社会資源

- 新しい社会資源の開拓や活用をすることにより、より幅広い介護予防につながっていき、町全体の地域力を高めることになる。

参考 URL、連絡先

- 利根町 保健福祉センター内 地域包括支援センター
0297(68)8291
- 利根町 保健福祉センター 介護予防事業の紹介ウェブサイト
<http://www.town.tone.ibaraki.jp/index.php?code=901>
- 利根町 利根フリフリクラブ (フリフリグッパ体操)
<http://www.iba-tonet.jp/group.php?mode=detail&code=2>