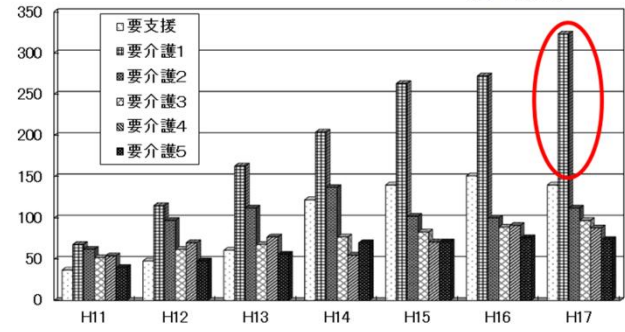




■島本町(人口約3.1万人、高齢化率22.6%) 「いきいき百歳体操」～住民主体の、誰もがでる場所での展開

【経緯】 要介護度別認定者の推移(数)

(各年度末)



増加する要介護・要支援認定者の中でも、要支援・要介護1などの軽度者が顕著に増加していたことから、軽度者の介護保険申請の理由で多い「高血圧」や「関節症」に着目。

高齢者の健康を助ける4種類の運動

1. 持久性運動
ウォーキング等: 心臓、肺等の呼吸循環器系の機能を改善
2. 柔軟性運動
ストレッチング: 転倒や、突発的な事故による怪我を防ぐ
3. 筋力づくり運動
自信をつけ、自立性を高める
4. バランス運動
転倒を防ぐ

いきいき百歳体操



「いきいき百歳体操」・・・高知市でつくられた体操で、調整可能な「おもり」を手首や足首につけて行う筋力づくり体操。島本町では口腔体操「かみかみ百歳体操」とともに実施。

【住民主体の地域展開】

地域の「やる気」を引き出す普及・啓発

- ・地域の核となるところ(民生委員、社協、地区福祉委員、医師会、老人クラブ、いきいきサロン等)に、地域包括C職員や町保健部門職員が赴き、町の高齢者の現状やいきいき百歳体操の効果等について説明。
- ・地域で「やる」という声があれば、はじめの4回のみ職員がサポートし、あとは地域で運営。
- ・週1回・3か月以上行うことを条件として、物品貸出(おもり・ビデオ)や技術支援を行う。

サポーターの育成

- ・地域の体操を主導するサポーターを育成。これまでに約110名が講座を修了。

誰でもできる場所での展開

- ・地域住民やサポーターの力で、地域の集会所や公民館での百歳体操の取り組みが広まり、32か所において実施(平成25年3月)。

年1回交流会の実施

- ・年1回、参加者等による交流会を実施。90歳以上表彰や、地域で頑張っている方の紹介、全員での体操など



【いきいき百歳体操の効果】

参加者の個別評価を経年で記録するとともに、集団評価も記録。筋力やバランス、柔軟性、持久力全てが体操により改善が見られている。また、引きこもり防止などの効果も表れている。

(例)

- ・5m歩行スピード
- 97歳女性 実施前9.2秒 → 実施後 3.3秒
- 76歳女性 実施前6.7秒 → 実施後 3.8秒
- 70歳男性 実施前9.3秒 → 実施後 6.7秒



参加者や地域の声

肩が痛くなくなった、腰痛がなくなった
杖が必要なくなった、つまづきにくくなった
階段が楽に上り下りができるようになった
介護保険のヘルパーに来てもらわなくても自分ではできるようになった
低い玄関からの立ち上がりがスムーズになった
何よりも楽しい。だから続けられる。
おばあちゃんが楽しみにしており元気になった



(大阪府)

地域包括ケアシステム構築に向けた取組事例（様式）

① 市区町村名	島本町
② 人口（※１）	３０，９０８人（平成２５年３月末）（ ）
③高齢化率（※１） （６５歳以上、７５歳以上それぞれについて記載）	・６５歳以上 ２２．５８％（ ） ・７５歳以上 ９．７８％
④ 取組の概要	高知市で開発された「いきいき百歳体操」を取り入れ、本町の介護予防の取り組みの軸とし地域展開している。「地域展開」とは、住民が自分たちの意志で拠点（集会所等での実施）を立ち上げ、介護予防の趣旨を理解し継続していくことである。立ち上げの時には地域包括支援センター、保健分野の保健師がその場所に出向き、体操の意味や注意事項を説明する技術支援を行う。週２回もしくは１回継続的に実施することを条件におもりとビデオは無料で貸し出す。その後の継続は住民の力に任せる。年に１回は保健師等が地域をまわり、体操のおさらいを行っている。
⑤ 取組の特徴	元気な高齢者は自身の介護予防とボランティアとして、虚弱高齢者、要支援や要介護者であれば機能維持や機能の改善のために参加をしてもらえる。参加者が運動効果を実感していること、身体機能評価として数値的な評価もあること、地域とのつながりも実感されていることも特徴である。常は住民主体の活動であるが、地域包括支援センター、保健分野の保健師、病院のセラピストが協働してサポートしている。
⑥ 開始年度	平成１８年度
⑦ 取組のこれまでの経緯	平成１７年度は高知市の視察を行い、平成１８年度から普及啓発を重点的に行い、地域展開にひろげていった。現在は効果的に継続していくための取組に力を入れている。
⑧ 主な利用者と人数	地域住民 ６５歳以上で体操に参加している人は約５％ ７５歳以上で体操に参加している人は約８％
⑨取組の実施主体及び関連する団体・組織	実施主体は地域住民 サポートは地域包括支援センター、保健分野の保健師、町内病院のセラピスト
⑩市区町村の関与（支援等）（※２）	立ち上げの時の技術支援。年２回地域をまわって体操のおさらいや評価を行う。体操に必要なおもりやビデオ等の無料貸出し。
⑪国・都道府県の関与（支援等）（※３）	
⑫取組の課題	山間地域での代表者の担い手が少ない。
⑬今後の取組予定	継続実施。
⑭その他	
⑮担当部署及び連絡先	民生部 高齢福祉課 ＴＥＬ０７５－９６２－２８６４





- ※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。





島本町

いきいき百歳体操

島本町では「元気な人にはもっと元気に」、「ちょっと弱ってきたなという人には再度元気に」、そして「サービスなどの支援が必要な人でも自分でできることは少しでも自分でできるように」なってもらうためにいきいき百歳体操で介護予防に取り組んでいます。

いきいき百歳体操ってどんな体操？

おもりを手首や足首につけて行う運動です。おもりは0kgから2kgまで10段階に調節が可能なのでその人の筋力や体力に合わせて行うことができます。

体操は毎日するの？

いいえ。いきいき百歳体操は主に筋力運動になります。筋力運動はやりすぎると筋肉を傷めてしまい、逆に筋力がおちてしまうこともあるのです。なのでいきいき百歳体操は週に2回行います。

いきいき百歳体操を続けるとどんな効果があるの？

「いきいき百歳体操参加者の声」

- * 痛かった肩が痛くなくなった
- * 杖がなくなかった
- * 階段の上り下りが楽にできるようになった
- * 毎日使っている体重計をとるのが楽になった
- * 低い玄関からの立ち上がりがスムーズになった

集会所でのいきいき百歳体操



腕を横に上げる運動：肩の筋力をつける運動です。



いすからの立ち上がり運動：太ももとお尻の筋力をつける運動です。

一番大切なのは継続すること

例えば3ヶ月がんばっていきいき百歳体操をして筋力がついても、次の3ヶ月実施しなければ筋力はまた元に戻ってしまいます。なので、一番大切なのは継続することです。継続するためには無理がないこと。歩いていける家の近所にみんなで集まって体操できればいいと思いませんか。

週2回もしくは週1回実施するという地域にはおもりとビデオを無料で貸し出し、保健師が4回の技術支援にお伺いします。

保健師



◎ 問合せ◎ 地域包括支援センター(ふれあいセンター2階)TEL:962-3730
健康福祉事業室(ふれあいセンター1階)TEL:961-1122





地域展開スケジュール

日付	1 回目	2 回目	3 回目	4 回目	5 回目
内容	◎「地域への説明」 (30分) ◎休憩 (10分) ◎いきいき百歳体操 ～体操を知ってもらう～ (50分) ※おもりは1本で実施	◎「筋力運動の間隔と効果について」 「おもりの決定について」 (30分) ◎休憩 (10分) ◎いきいき百歳体操 ～筋力運動をしっかり説明～ (50分) ※おもりは1本で実施	◎「自己管理について」 (30分) ・運動時に注意すること ・脱水について ・痛みについて ※血圧については口頭で注意を促す ◎休憩 (10分) ◎いきいき百歳体操 (50分) ※膝伸ばし運動2セット	◎地域で進行 (スタッフは見守り) ※ 膝伸ばし運動・立ち上がり運動ともに2セット <u>地域の人に望むこと</u> ・椅子を並べる ・ビデオを操作する ・おもりを配る	☆原則として、地域支援は4回で終了とする。しかし、4回だけでは不安があるなどの声があがれば、5回目の支援も可能とする。 ☆サポーターの支援を望むようであれば、サポーターと地域をつなぐ役目を行政が担う。
準備 物品	□資料「地域への説明」 □おもり □ビデオ □借用書 ※おもりとビデオは1回目に貸し出す	□資料「筋力運動の間隔と効果について」 「おもりの決定について」	□資料「自己管理について」		



島本町年長者サービス調整会議

★メンバー

- ・高槻市医師会代表
- ・高槻市歯科医師会代表
- ・老人保健施設代表
- ・老人福祉施設代表
- ・島本町民生委員児童委員協議会代表
- ・島本町社会福祉協議会代表
- ・大阪府茨木保健所代表
- ・島本町福祉事務所代表

※年1回、年度末に開催

