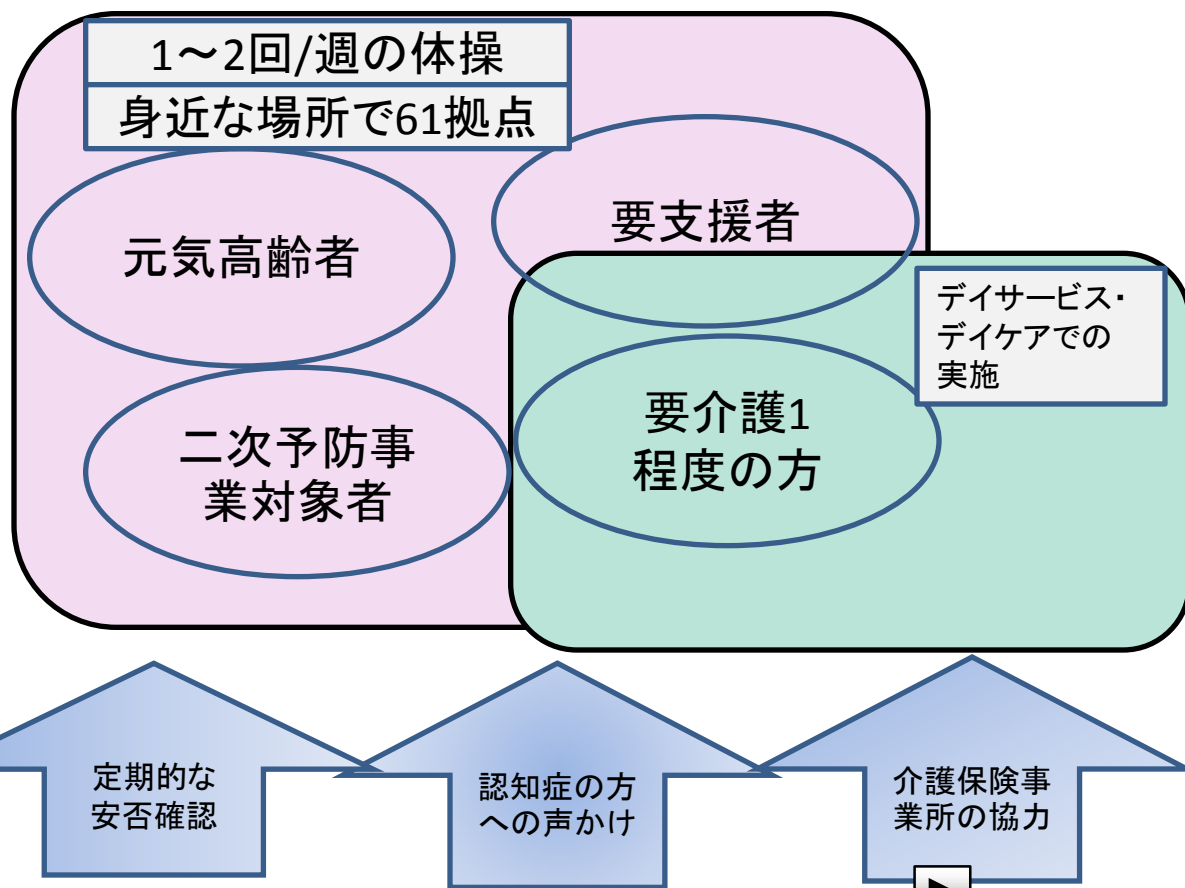


いきいき100歳体操の推進(兵庫県淡路市)



【目的】

1. 虚弱高齢者や後期高齢者が参加し、筋力の向上に取り組む事により、要介護状態に陥ることを防ぐ
2. 体操を通して地域で高齢者を支え合う地域づくりを目指す





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	兵庫県淡路市
② 人口（※1）	46,992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）	15,390人（32.8%）65歳以上 () 8,979人（19.1%）75歳以上
④ 取組の概要	<p>体操の導入の実際</p> <p>1. いきいき100歳体操をしてみたいという希望のある地域に説明会を行い、自主的に継続していけるかどうか検討いただく。</p> <p>開始するための条件として①1回/週以上取り組むこと（3か月継続すれば多くの参加者が効果を実感できるので3か月は継続する事としている）②自分たちで必要な物品（椅子・ビデオかDVDのデッキとテレビ）を確保できること③希望すれば誰でも一緒に参加できることの3つを提示している。</p> <p>2. 開始が決定されたら、最初の4回は保健師が地域の拠点を訪問し、留意点などを説明しながら実際に体操を行う。この4回の支援の間に体力測定と生活機能評価と問診を実施すると共に、今後自主的に取り組んでいくための支援を行う。</p> <p>3. 保健師は3か月後・6か月後・1年後・1年6か月後・2年後、以降1回/1年拠点訪問を行い、体力測定や生活機能評価を定期的に行う。拠点訪問時に世話人に運営状況の確認をしたり、体操が効果的に行えているかの確認をする。また、新たに参加しようとする人に同行するなど、適宜訪問を行う。</p>
⑤ 取組の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・体操の導入の際、「この体操をしてください」という表現は用いない。「こんな体操があるのでやってみたいと思う人は声をかけてください」と伝えるのみに留め、住民が自分で考えて取り組むかどうかを決定するようにしている。 ・欠席が続く方に対して保健師による訪問活動を行い、継続できない理由を把握しフォローする。 ・定期的に体力測定を行い、参加者が自分で効果を確認できるようにしている。 ・保健師の拠点訪問時にグループワークを行っている。実施しての感想や効果などを言葉にする事で継続への動機づけとなっている。
⑥ 開始年度	平成22年度
⑦ 取組のこれまでの経緯	<p>平成21年度までは二次予防事業対象者を中心に、運動機能・栄養など、チェックされた項目ごとの教室形態の介護予防事業を行っていたが、①行政がお膳立てしていたので受身で自主化が進まず参加者の広がりがない②短期間のかかわりで終了していたので、継続できないしする場がない③メニューが複雑で自分では継続できにくいものが多かった④元気な高齢者を交えて実施すると元気な人だけが残ったなどの課題があったため一旦休止とした。</p> <p>これらの事から、いきいき100歳体操を導入する際には、住民を介護度や年齢で区分せず地域全体での活動となるということ、行政のマンパワーに影響されることのないよう自主的な運営ができることを意識して事業に取り組んだ。</p> <p>【取り組みの実際】</p> <p>H22年度 2地区（旧2町）でモデル事業（1～2回/週を3か月）を実施。モ</p>





	<p>デル事業では2回グループワークを取り入れ、効果を感じている部分をお互いに話し合い、継続への動機づけとした。終了までに参加者に「体操を継続するためには、自分の近くの地域で拠点を立ち上げる必要がある」事を伝え、“取り組むための条件”がそろえば支援を行うと伝えた。その後希望のあった拠点に対し保健師が支援を行いH22年度中に18拠点、H23年度23拠点、H24年度20拠点が立ち上がり、現在61拠点で体操が行われている。</p> <p>体操拠点で運営の支援をする世話人の会や、各拠点の情報交換と体操の手技の確認などのためのサポーター研修も定期的に行っている。また、年に1回程度市内の交流大会を開催し、仲間意識の向上や他地区の工夫点や特徴をお互いに知る機会になっている。</p>
⑧主な利用者とな数	一次予防事業対象者～要介護1程度の方 約1,400人
⑨取組の実施主体及び関連する団体・組織	実施主体：市 協力団体：市内病院等のセラピスト（淡路圏域地域リハビリテーション支援センターの担当者等）
⑩市区町村の関与（支援等）（※2）	④に記載の保健師による支援 経費は使用する錘・重錘バンド（参加者への貸し出し）、セラピストの拠点訪問時の人件費等で 総額3,524千円（H24予算）。
⑪国・都道府県の関与（支援等）（※3）	地域支援事業 介護予防事業として実施 地域支援事業国庫交付金 880千円 県交付金 432千円（H24実績）
⑫取組の課題	欠席がちになる方へのフォローがタイムリーにできにくい 高齢化率の高い地域での拠点整備ができにくい
⑬今後の取組予定	高齢化率の高い地域での拠点整備のため意識的に地域の集まりに出向いていきいき100歳体操の紹介を行う。 介護保険事業所での導入の推進。 認知症者や要支援者のいきいき100歳体操参加促進のために、ケアマネジャーからのケースの連絡を地域ケア会議等でこまめに行っていく。 病院からの退院時の支援や通院のリハビリ利用者への支援として、必要に応じてセラピストと保健師が連携し、同伴訪問していく。
⑭その他	いきいき100歳体操の目的の1つは、個人の介護予防であり、個々の筋力向上を図る事により介護に至らないようにするということであるが、併せて、いろいろな身体及び認知レベルの対象者が同時に同じ体操に取り組める事により、他の方に対して少し支援をしながら体操に参加する人や、支援を受けながらも体操に参加できる人など様々な対象者が集まり運営が出来るようになってきている。また、定期的に地域単位で集まる事により地域でのセーフティネットの役割も確保出来るなどの機能も果たしつつある。
⑮担当部署及び連絡先	淡路市健康福祉部長寿介護課 淡路市生穂新島8番地 TEL 0799-64-2145

※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。



淡路市いきいき100歳体操

～誰もができる場所での展開～

1

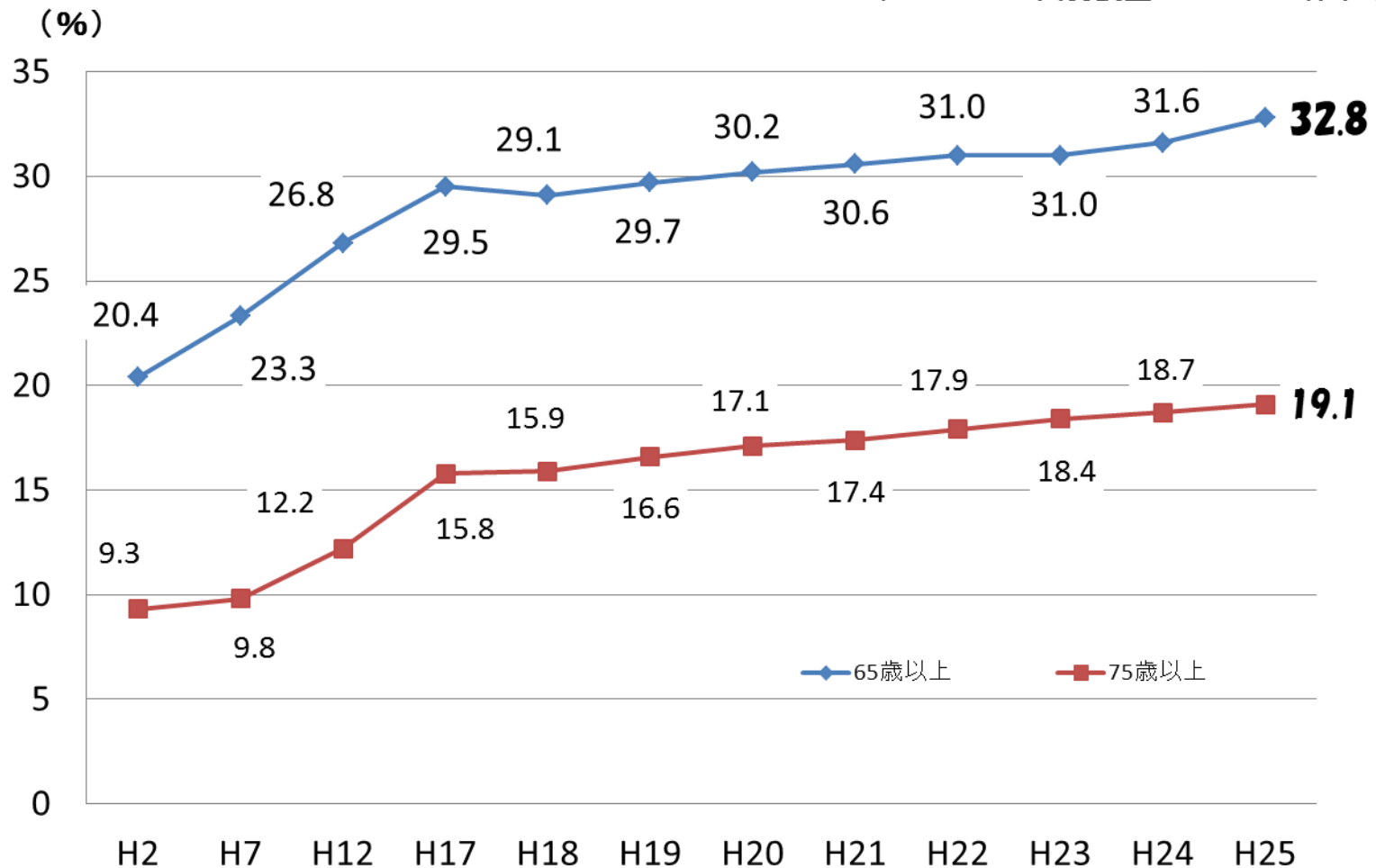
淡路市



高齢化率の推移

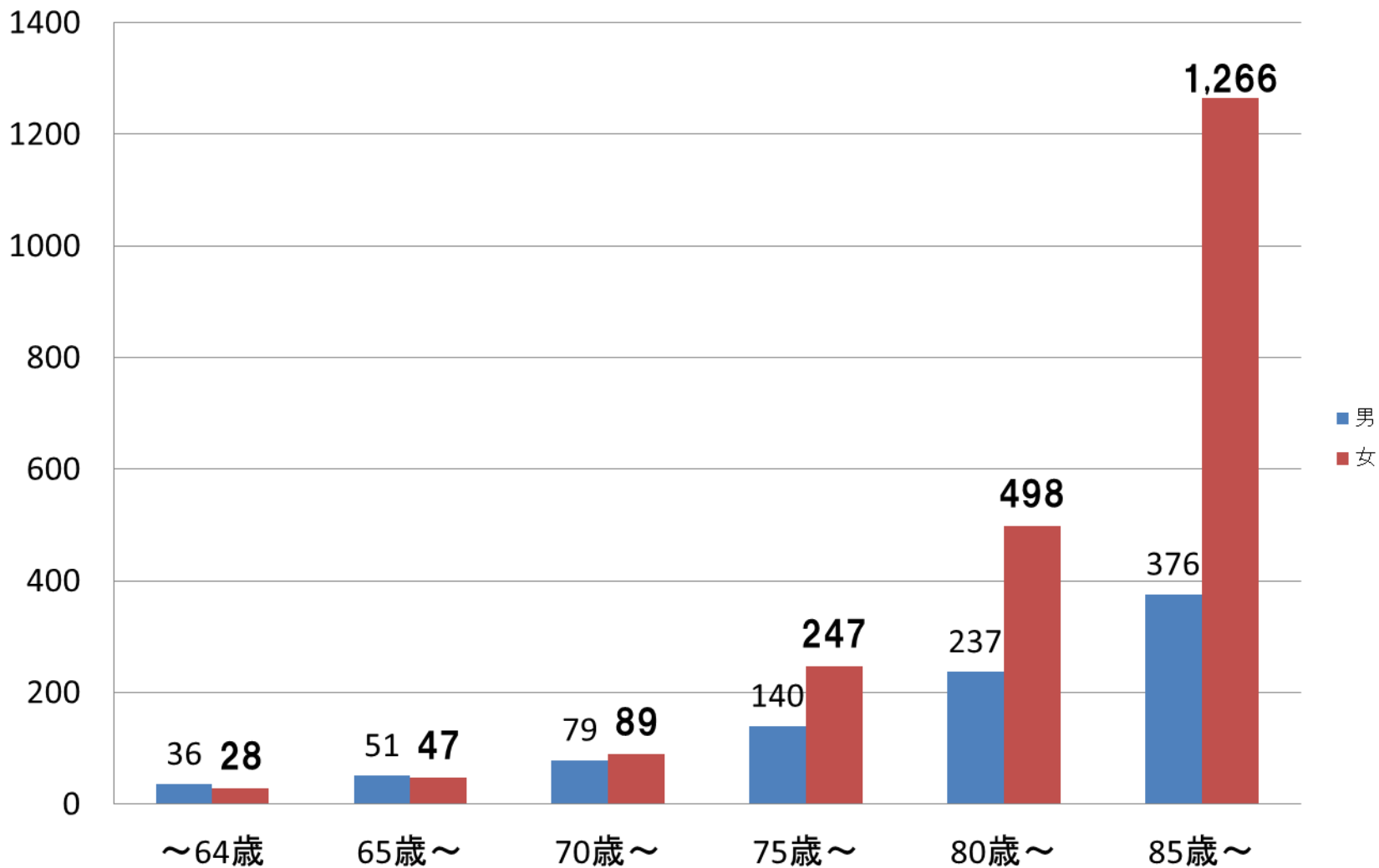
- 県下での状況: 高齢化率 第5位
- 島内での状況: 高齢化率 第1位

(H2~H17は国勢調査 H21~は各年3月末)



年齢階級別介護保険認定者数

3,094人中(H24年3月末)





介護保険申請となる理由

(H25年3月末)

	支援1	支援2	介護1	介護2	介護3	介護4	介護5
1位	変形性関節症	変形性関節症	認知症	認知症	脳卒中 (後遺症)	脳卒中 (後遺症)	脳卒中 (後遺症)
2位	高血圧	脊柱管狭窄症	骨折(術後)	骨折(術後)	癌(術後)	癌(術後)	癌(術後)・ 骨折(術後)
3位		癌(術後)	癌(術後)	癌(術後)	骨折(術後)	変形性腰(脊)椎症	





「高齢者の動作性低下」と「いきいき100歳体操」

筋力の低下

いきいき100歳体操

バランスの低下

いきいき100歳体操



いきいき100歳体操

柔軟性の低下

自宅から徒歩15分

持久力の低下



いきいき100歳体操とは

- 映像を見ながらゆっくり体操をします
- 【準備運動】・【5～7種類の筋力づくり運動】・【整理体操】で構成されています
- 体操時間は、約30～40分です
- 椅子を使うので安全です（椅子から立ち上がることができれば誰でもできます）
- おもりを使いますが、自分で調節できるので、無理はしません





効果が現れやすい人

75歳以上で虚弱な人

- 歩く時に杖やシルバーカーが必要な人
- 身体の動きが悪く、生活に不自由を感じている人
- 身体に痛みがある人





淡路市での取り組み

【目的】

1. 虚弱高齢者や後期高齢者が参加し、筋力の向上に取り組む事により、要介護状態に陥ることを防ぐ
2. 体操を通して地域で高齢者を支え合う地域づくりを目指す



淡路市のいきいき100歳体操対象者

- 75歳以上を中心とする
- 虚弱高齢者
要支援1・2の認定を受けている方
二次予防事業対象者
- その他：閉じこもり・整形外科疾患等の方

適度な回数があります

- たくさんやればいいというものではありません
- 適切な間隔で、筋力運動を実施すると、筋肉量が増加します

☆高齡者では 週1～2回 程度

東浦モデル事業（H22.5月～8月 週2回） 参加者の評価

《体力測定の結果》

休まずに参加した人の体力測定の結果は、改善がみられた。



週2回やれば必ず効果は出る！！

参加者の実感 1

- 体が軽くなった
- 立ち上がりが楽になった
- 階段の昇り降りが楽になった
- ズボンが立ってはけるようになった
- 腰痛が楽になって歩く姿勢がよくなった
- 接骨院、病院のリハビリに行く回数が減った
- シルバーカーが無くても歩ける自信ができた
- こむらがえりが減った
- 腕のたるみやしわが減った





参加者の実感 2

- 落ち込みがちだったが、気持ちがかかるようになった
- 他の参加者と会えるのが楽しくて、続いた
- 生活リズムが良くなり、生活に張りが生まれた



地域で始める条件

- 週1回集まり、3ヶ月以上続ける

3人やりたい人がいれば応援する

- 住民が主体(最初の4回は保健師が入る)

☆市からの貸し出しする物

映像(DVDまたはビデオテープ)、

おもりの袋とおもり

☆地域で準備する物

テレビ、DVDまたはビデオデッキ、椅子

- 年齢や地区を問わず、誰でも参加できる
場所にする





《 いきいき100歳体操参加者数の推移 》

	回数			参加実人員			参加延べ人員		
	H22	H23	H24	H22	H23	H24	H22	H23	H24
普及啓発	64	22	15	1,407	619	216	1,407	619	216
地域展開	89	184	247	404	497	877	1,079	2,172	3,235
モデル事業	49	12	—	175	56	—	1,724	587	—
サポーター 研修	4	7	6	22	80	51	53	261	142
世話人会			2			16			16
交流会			2			118			151





～用語の説明～

【普及啓発】老人会等でいきいき100歳体操の説明を行うもの

【地域展開】体操に取り組むと申し出のあった地域の拠点で、保健師が開始から4回の体操指導を行うもの。その後3か月後、6か月後とそれ以降半年に1回各拠点を保健師が訪問し、体力測定・問診等を行うと共に出欠状況の確認をし、継続的に支援している

【モデル事業】原則旧町単位で1か所、事業の説明を兼ね3か月にわたり体操を実践するもの

【サポーター研修】体操を始めた拠点の方を対象に体操の実技の確認、参加者のサポートの留意点等について研修を行うもの(3～4回)

【世話人会】地域の連絡、物品管理等のお世話をしている方を対象に、拠点の情報交換を行う

【交流会】市内の拠点から集まり、拠点の課題について情報交換したり、交流を図る事で継続の動機づけとなるように開催する



平成24年8月現在

参加(登録)人数 1,214人

平均年齢	75.9歳
75歳以上割合	59.5%
参加者中、 介護認定を受けている人	約10% 全認定者の約3%



※ 「第5期介護保険事業計画」目標:H26年度 70ヶ所