

# 福島市

## 地域包括支援センターと共に取り組む通いの場づくり

### 【福島市の概要】

本市は、平成27年度に地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業として取り組みを開始しました。その軸となる「いきいきももりん体操（福島市版介護予防体操）」を活用した通いの場づくりは、地域包括ケアシステムの中で、介護予防・地域の支え合い活動を一層活性化する取り組みとして位置づけられています。

### 【基本情報】

平成28年10月1日現在

- 人口 284,010人
- 65歳以上高齢者人口 78,686人
- 高齢化率 27.69%
- 要介護認定率 19.32%
- 第1号保険料月額 5,900円
- 地域包括支援センター 19箇所



# 地域づくりによる介護予防モデル事業

## ●目的

生涯をいきいきと暮らせる健康づくり、健康寿命の延伸を目指し、地域住民が主体となった通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進し、介護予防・地域の支え合い活動を一層活性化する。

## ●背景

開催時期		内容
平成26年度	介護予防の方向性の検討	○住民、有識者、包括等で組織する「これからの介護予防事業に向けての検討会」を開催。「介護予防は地域で、住民の力で進めていくことが重要」との見解を得る。 ○包括保健師部会とともに包括職員研修会を企画。大東市 逢坂伸子先生を講師に地域づくりによる介護予防について学ぶ。
平成26年度	高齢者を支え合う地域づくりアンケートの実施	市内894町内会に実施 「地域づくりによる介護予防事業」に関心があり詳しく話を聞きたいと回答した町内会が259町内会（29.0%）あった。
平成27年度	地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業の開始	介護予防事業検討会（包括、長寿福祉課）を毎月開催。 ①介護予防体操の検討 ②住民支援プログラムの検討⇒マニュアル化 ③包括職員向け研修会開催（事業目的・具体的展開・体操の実践の共有） ④モデル町内会への現地支援 ⑤いきいき介護予防大会の企画実施

## ●事業内容

住民が主体となって身近な場所で通いの場づくりを推進し、介護予防活動の拡大を図る。地域包括支援センターと共に住民主体の通いの場の立ち上げ及び継続支援を実施する。

いきいきももりん体操を軸とした通いの場づくり

## 2つのポイント

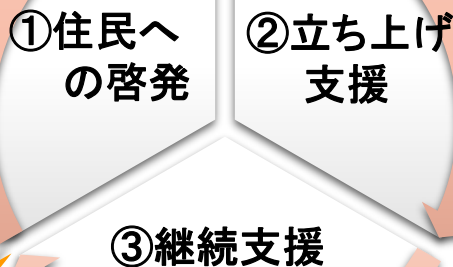
先進地の教え  
住民が主体

地域包括支援セン  
ターとの協働体制

### ●いきいきももりん体操の普及を目指すために

- 包括の地区活動の中でのあらゆる場面で取組を紹介
- 福島市いきいき介護予防大会で広くプレゼンテーション
- まずは体験！「いきいきももりん体操体験講座」市内6会場で実施（3か年計画で全支所圏域）
- 定期的に広報誌に情報掲載
- 町会長連合会など団体の長が集まる会議で、通いの場の取り組みについて市が報告をしているため、包括が地域で説明をした際に理解が得られやすい。

効果を実感した住民の皆さんの「口コミ」が最高のPR



- 体操の実施や運営上のご相談は、包括・市がいつでも受け一緒に考える
- 実施団体にサポーター養成の案内
- 出前講座（栄養・お口・嚥下・こころ）
- 体力測定

#### ●参加申し込みのあった団体への立ち上げ支援 実施プログラム

週	支援回数	内容
	α	各団体が検討後、相談・参加申し込み
	α	団体、地域包括支援センター、市で実施に向けた打合せ
1週目	1	介護予防のお話、体操の紹介
2週目	2	体力測定、DVDを見ながら体操の実施①
3週目	3	DVDを見ながら体操の実施②
4週目	4	DVDを見ながら体操の実施③
5～12週		住民主体によるDVDを見ながら体操の継続
3か月後	5	体力測定と体操の確認
		住民主体によるDVDを見ながら体操の継続
6か月後	6	体力測定と体操の確認
		以降は住民主体による運営継続実施できるように支援を続ける

### 「通いの場づくり」から「地域づくり」への変化

- 各種団体の方との交流が生まれ、町内会を中心とした見守り活動や困りごと支援活動等に向けた取り組みを検討している。
- 毎週参加している方が見受けられないことに心配し、自宅を訪問したところ、倒れているのを見つけ、早期発見、治療につながった。
- 地域での「通いの場」がないことから、個人宅や個人宅のガレージ、介護施設などを提供いただいたことにより、地域での交流が生まれた。
- 交通安全や振り込め詐欺に関する勉強会も開催し、地域の安全を守る活動に発展している。地域で生活する安心感へとつながっている。

# 成果と課題

## 取組の成果

- 体力測定結果では、約9割の方の体力が改善している
- アンケート結果より「体操を始めてからの変化」として①友人・知人ができた ②体力がついた ③気持ちが明るくなった と感じている
- ももりん体操を活用した「通いの場づくり」から「地域づくり」へと変化している
- 事業を通して、包括職員と地域の人々との距離がぐっと近づいた。参加者個人の効果にとどまらず、地域全体に効果のある事業と包括も感じている

## 課題と今後の展望

### <課題>

- 支所・出張所（18ヶ所）との連携
- 体験講座にて普及啓発（3年で全支所圏域）
- サポーター養成にて活動をサポートする体制づくり
- グループリーダーの支援の検討

### <展望>

「通いの場」を市内全域に推進していくこと

年度	立ち上がり 団体数	合計 団体数	実人数
平成27年度	9	9	290人
平成28年度 (平成29年2月現在)	36	45	約940人



## 新地町

## 「住民主体の通いの場」の広がりと継続への取組

### 【新地町の概要】

太平洋側最北部に位置し、東西南北とも約7km、周囲24kmのほぼ四角形で総面積は46.53km<sup>2</sup>であり、温暖な地域で降雪も少ないことから居住しやすい環境にある。高齢者の体力向上と健康寿命の延伸を目指し、「百歳体操」を中心とした週1回の住民主体の集いの場を広げ、介護予防活動を通じて交流を深め、お互いが地域の中に生きがい・社会活動や役割を持って生活できるような「地域づくり」を推進する。

### 【基本情報】 平成29年2月1日現在

- 人口  
8,057人
- 65歳以上高齢者人口  
2,477人
- 高齢化率  
30.9%
- 要介護認定率  
19.4%
- 第1号保険料月額  
5,400円



# 取組の内容①

## ●背景

少子高齢化が進み、介護給付費の増加がみられる。

介護予防事業を実施しても事業終了後の継続がむずかしい現状があり、効果的な活動方法に課題があった。

## ●事業内容

平成27年度に「地域づくりによる介護予防推進支援事業」に参加し、広域アドバイザー堀川先生や早川先生による講演会を開催し、啓発活動を実施した。

地域包括支援センターと町が協力し、高知市で行われている「いきいき百歳体操」を週1回実施したいと申し出た団体を支援し、継続的に広がりのある事業としていく。

## ●取組のポイント

住民主体の活動とするために、実施内容等については十分に説明し、住民の意向を尊重するとともに、開始にあたっては相談しやすい体制をつくった。

通いの場が継続するよう、体力測定や出前講座、介護予防大会等実施し、活動が活性化するような支援を行った。

# 取組の内容②

## (1) 住民への啓発（プレゼン・広報等）

- H27年度に2回介護予防講演会実施  
全戸にチラシ配布し民生委員や地区長、ボランティア会等の代表者に個別通知し参加を募った。  
H27年度に3地区、H28年度8地区（内1つはグループ）立ち上がり、週1回の活動を継続中

## (2) 立ち上げ支援

- 重りは町で購入し、貸与とした。
- 備品（椅子、DVDプレイヤー等）が不足している場合は補助金制度を活用してもらうことで、取り組みやすい環境を整えた。



老人会の役員会等でいきいき百歳体操が口コミで広がり、取り組む地区が増えていった！

## (3) 継続支援

- 3か月後に体力測定といきいき百歳体操スペシャル版のDVD配布
- 6か月後に体力測定とかみかみ百歳体操のDVD配布
- 情報交換会、介護予防大会を実施
- 栄養、口腔、認知症予防の出前講座を地区からの要請により実施（栄養と認知症予防講座についてはサポーターと一緒に活動）



(H28.11介護予防大会)

## (4) 通いの場づくりから地域づくりへの変化

週1回を継続することで、地区のまとまりが良くなっており交流が深まっている様子がみられる。居場所や出番づくりといった通いの場としての機能が整いつつある中、今後は、地域の中での見守りや支え合いが深まり、より安心して生活できるような地域づくりを目指していく。

# 成果と課題

## 取組の成果

- 地域の実情にあった活動の展開と多角的な健康づくり
- 自覚的な変化（体力がついた、腰痛・膝痛が改善した等）と全体的な体力測定値の上昇
- 交流の場としての定着（物理的交流の場から精神的な交流の場へ）

## 今後の展望

- 住民主体の健康づくりの場としての実施場所を増やす
- 百歳体操の継続 → 個人・地域のQOLの向上に着目し支援（仕事を長く続けたい、地域で楽しく暮らしたい・・・等々）
- 地域の健康問題は地域で解決できるようなしくみづくり
  - ・住民との協働、介護予防サポーターとの協働  
地域が抱える健康問題を共有し、対応・対策を一緒に考えていく土壌づくり
  - ・システム化に向けて  
地域包括支援センターや医療機関との連携を今後どのように進めて行くか



(H28.11介護予防大会)



(H28.9情報交換会)



(小川地区：体操前の交流の様子)



【相双保健福祉事務所いわき出張所の取組概要】

いわき市内復興公営住宅入居者の状況をふまえ、関係機関と復興公営住宅集会所を活用した健康づくり・介護予防事業の必要性について話し合い、2団地をモデルとして地域づくりによる介護予防事業として県内外で実施されている「いきいき百歳体操」を住民主体で実施していけるよう支援していくこととした。

【基本情報】

富岡町、大熊町、双葉町、浪江町4町の住民が入居。

●下神白団地

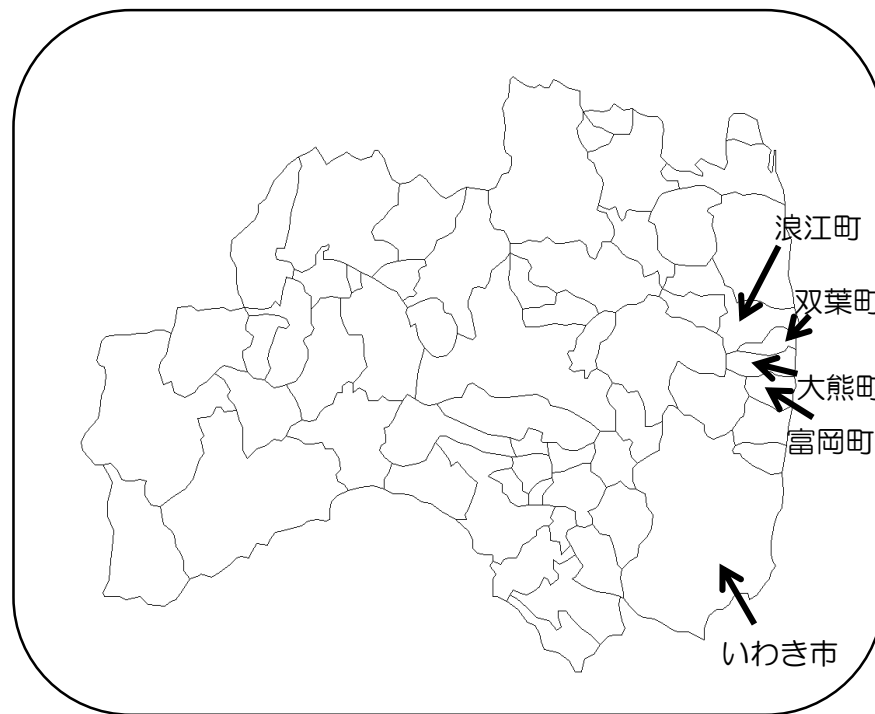
〈入居者の状況〉

- ・196世帯322人
- ・高齢化率60.9%、独居高齢者21.4%
- ・団地集会所は月～木曜日にカフェ、カラオケ、クラフト等定例の活動が実施されている。NPO等支援団体によるイベントが頻回に開催されている。

●湯長谷団地

〈入居者の状況〉

- ・48世帯83人
- ・高齢化率42.2%、独居高齢者16.9%
- ・団地集会所は平日の日中開放され、自由に集まり茶話会を開いている。



# 取組の内容①-1

## ●背景

平成28年7月現在、入居開始となっているいわき市内復興公営住宅6カ所の高齢化率は50%以上であり、浜通り10市町村の平成28年4月末現在の要介護・要支援認定者率において富岡町・大熊町・双葉町・浪江町で特に伸び率が大きかった。さらに、復興公営住宅入居者同士の交流が少なく閉じこもりがちになるケースも多いという課題も挙げられた。それらの課題をふまえて復興公営住宅集会所を活用した健康づくり・介護予防事業の進め方に関する協議の場を持ち、平成28年度は下神白団地及び湯長谷団地をモデルとして住民主体の健康づくり活動を行うこととなった。

## ●事業内容

- ・実施主体及び各機関の役割：

実施主体は各団地自治会、4町及びみんぷく※は見守り役、当所は調整・立ち上げ支援及び見守り役となり活動を支援した。

- ・スケジュール：

〈事前準備〉8~9月  
自治会に事業内容説明  
日程、会場の決定  
住民への周知

〈立ち上げ支援〉10~12月  
いきいき百歳体操紹介  
住民に事業内容説明  
体力測定  
体操の実施  
PTによる体操チェック

〈自主化・継続支援〉1月~  
住民主体で体操実施  
3か月後・6か月後・1年後  
の体力測定  
PTによる体操チェック

# 取組の内容①-2

- ・紹介する体操はいきいき百歳体操。集会所で体操のDVDを流し、それを見ながら準備体操、筋力体操、整理体操の順で体操を行う。



## ●取組のポイント

- ・各団地の既存の活動の中に体操を組み込む。（下神白:カフェ、湯長谷:茶話会）
- ・住民が主体となって体操を継続していく。
- ・自治会や住民を巻き込みながら活動をしていく。
- ・住民の口コミを中心に広げる。
- ・体操が効果的に実施出来ているか評価し住民にも実感してもらうため、PTによる体操のチェック、体力測定を定期的実施する。

# 取組の内容②

## ①住民への啓発（プレゼン・広報等）

- 体操の目的や効果について自治会及び住民に伝え理解を得た。
- 各町やみんぷくに体操周知について協力を依頼。
- 自治会の協力を得て体操のチラシを全戸配布し、集会所内にも掲示。

## ②立ち上げ支援

- 最初の約3か月間は希望者への血圧測定や見守りを実施しながら、今後住民主体で体操を実施していくことについて丁寧に説明を行った。
- PTによる体操のチェック。
- 体力測定の実施（開始時）



## ③継続支援

- 体力測定の実施（3か月・6か月・1年後）
- 時々体操の様子を見に行き見守り支援。

## ④活動をきっかけに生まれた、住民同士の支え合いや見守り

☆体調や最近の出来事についてお互いに話している

☆住民同士の口コミで体操が広がっている



☆急に休んだ住民のことを気にかけて連絡を取る

☆集会所に来て話しをするのを楽しみにしている

# 成果と課題

## 取組の成果

- キーパーソンを中心に住民主体で体操が継続できている。
- 体操の場が住民同士の交流の場となり、支え合いや見守りの体制ができ、体力向上にもつながっている。
- 住民同士の口コミで体操が広がり、参加者が増えている。

## 今後の展望

- いわき市内の他の復興公営住宅集会所でも事業展開できるように4町と共通理解を図る。
- 引きこもりがちで集会所に出てこない方への支援方法を検討する。
- 住民同士で支え合い、生きがいを持って健康に過ごしていくための方法の一つとして、今後も住民主体で体操を継続していけるよう見守り支援をしていく。

