

田村市一般介護予防事業 (介護予防に資する住民主体の通いの場の創設)の実践報告

田村市の基本情報

- 人口
- 65歳以上高齢者人口
- 高齢化率
- 要介護認定率
- 第1号保険料月額

平成29年10月1日現在

37,806 人

12,273 人

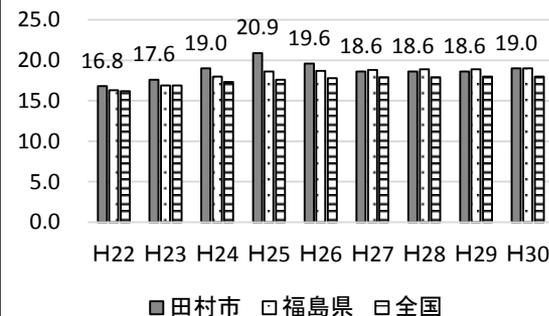
32.5 %

19.4 %

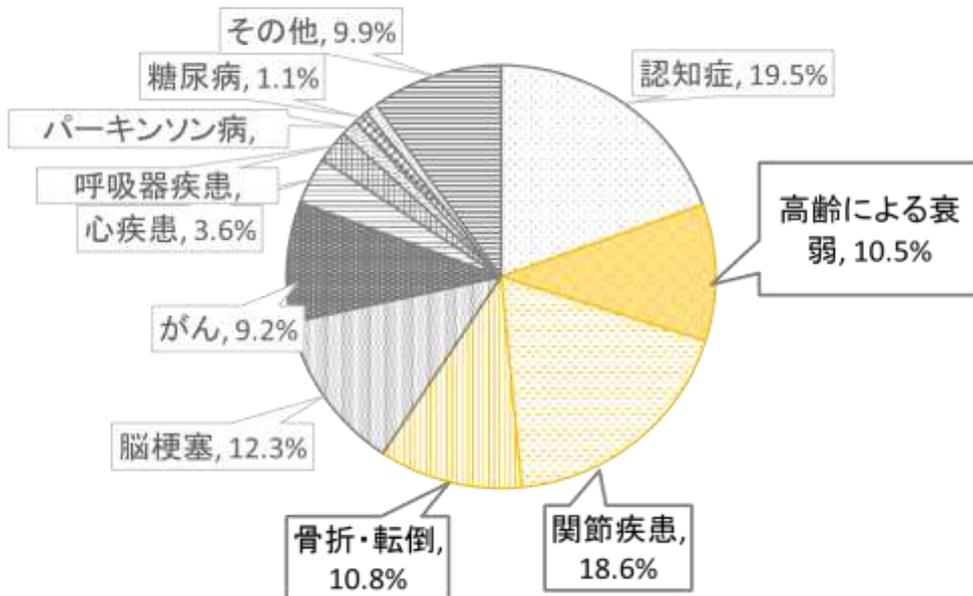
5,400 円

※第7期：6,000円

介護認定率の推移



H26年度 新規申請者の主たる疾病



新規申請者の4割が
廃用性症候群
(生活不活発が背景に)



高齢者が日常的に
体操に取り組める
仕組み作りが必要
(活動性の確保が必要)

住民主体の通いの場のための体制整備の経緯①

年度	課題・取組	結果・効果
25年度 以前	二次予防事業を実施 (従来型の運動機能向上を主体とした教室)	
26年度	<p>【課題】 今までと同じ支援では『住民主体』へは発展しない。</p> <p>↓</p> <p>新しい方法で支援したグループは自主化</p> <p>↓</p> <p>グループ立ち上げの「きっかけ」づくりを開始 「やる」「やらない」の選択も住民へ委ねた</p>	<p>○支援者(行政)の意識改革 『住民は行政が思っているよりも できる』『行政にしかできないこと を支援する』</p> <p>○既存の地域資源の活性化 (ボランティアの活躍の場が増えた)</p>
27年度	<p>【課題】<u>既存のご当地体操は負荷が弱く、効果が薄い</u></p> <p>↓</p> <p>理学療法士の協力を得て新たな体操を開発、体力測定で効果検証</p> <p>↓</p> <p>いつでも・どこでも誰でもできる媒体作成(DVD)</p> <p>【課題】<u>安全で効果的な体操が実施されているか</u></p> <p>↓</p> <p>ボランティア派遣を継続支援の柱とする リハビリ専門職の派遣を開始</p> <p>↓</p> <p>ボランティア向け研修を定期的開催</p>	<p>○リハ職との連携強化</p> <p>○効果検証のための体力測定 が住民の「やってみたい・やり続けたい」を引き出す動機づけにも</p> <p>○ボランティアの活躍の場が確保でき、介護予防事業の軸に 「高齢者の社会参加」を位置づけるきっかけに</p>



住民主体の通いの場のための体制整備の経緯②

年度	課題→取組	結果・効果
28年度	<p>【課題】<u>グループ支援の効率化</u></p> <p>↓</p> <p>グループ同士で情報交換できる場の設定</p> <p>↓</p> <p>グループの代表者会議の開催</p> <p>↓</p> <p>市内全グループを対象に交流会の開催</p>	<p>○地域を超えた仲間づくり</p> <p>○特別なきっかけづくりをしなくても、口コミやボランティアがリーダーになることでグループ立のち上げが促進</p> <p>○『住民主体』の特色を生かした活動を行うグループの増加</p>
29年度	<p>【課題】<u>グループ数の増加によるマンパワー不足</u> (直接的な支援に加えて派遣調整等の事務作業)</p> <p>↓</p> <p>事業の客観的評価(医療費分析)</p> <p>↓</p> <p>住民主体の通いの場を田村市介護予防事業の重点事業と位置づける(第7期計画へ数値目標を掲載)</p> <p>↓</p> <p>民間委託へ向けた準備</p> <p>【課題】『住民主体』の推進</p> <p>↓</p> <p>ボランティア養成・育成の充実</p> <p>有償ボランティアから無償ボランティアへ</p>	<p>○サービス卒業後の受け皿の整備を進めていたため、自立支援に資するケアマネジメント支援(自立支援型地域ケア会議)を展開することができた</p> <p>○医療費分析を行うことで財源確保の根拠に</p> <p>○庁内(市長、議会)の理解</p> <p>○ボランティアの活動(社会参加・社会貢献)拡大の可能性</p>

成果① 地域の中での広がり

	25年度 以前	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度 ※H30.2.7現在
住民主体の通いの場 (運動サロン)	5	9	20	31	44	56 うち5Gは休会、 2Gは施設で実施
【再掲】 介護予防に資する通いの場	1	3	11	22	27	36 うち2Gは休会、 2Gは施設で実施
参加見込み人数	96	159	308	436	604	759 休会、施設実施含む
【再掲】参加見込み人数 (介護予防に資する通いの場)	20	63	183	311	401	479
体力測定実施人数	—	—	①161 ②277	①233 ②330	①384 ②365	①407 ②106 ※30.12月実施分まで

【参考】運動サロン参加者が高齢者人口に占める割合

高齢者人口 (30.10.1現在)	12,344
参加者割合	6.1%
【再掲】 介護予防に資する通いの場への参加者割合	3.9%

- ※1) 表の中の「住民主体の通いの場」とは運動サロンを指す。
 ※2) 「介護予防に資する通いの場」とは概ね週1回以上(月3回以上)運動を中心とした活動を行う通いの場を指す。
 ※3) 体力測定実施人数はH30.12月末現在の状況。
 その他は31.2.7現在の状況。

成果② 参加者個人の活動性の広まり

①握力の平均値：全身の筋力の状況を評価（介護予防に資する通いの場の参加者のみ）

	評価実施者数		平均測定値	
	男性	女性	男性	女性
6か月後（平成29年度上期）	34人	226人	34.8kg	24.9kg
1年後（平成29年度下期）	26人	231人	34.1kg	25.3kg
1年6か月後（平成30年度上期）	28人	198人	33.5kg	24.2kg

②タイムアップゴー：立ち上がりから歩行の状況を評価（介護予防に資する通いの場の参加者のみ）

	評価実施者数		平均測定値	
	男性	女性	男性	女性
6か月後（平成29年度上期）	34人	224人	6.3秒	6.4秒
1年後（平成29年度下期）	26人	231人	6.0秒	6.4秒
1年6か月後（平成30年度上期）	28人	198人	5.8秒	5.9秒

③基本チェックリスト：生活機能の評価（介護予防に資する通いの場の参加者のみ）

	評価実施者数	うち該当者数（単位：人）						
		生活機能全般	運動	栄養	口腔	閉じこもり	認知症	うつ
6か月後（平成29年度上期）	265人	6	35	0	48	18	31	38
1年6か月後（平成30年度上期）	205人	5	38	1	39	14	24	20

【アンケートより：参加者の声】

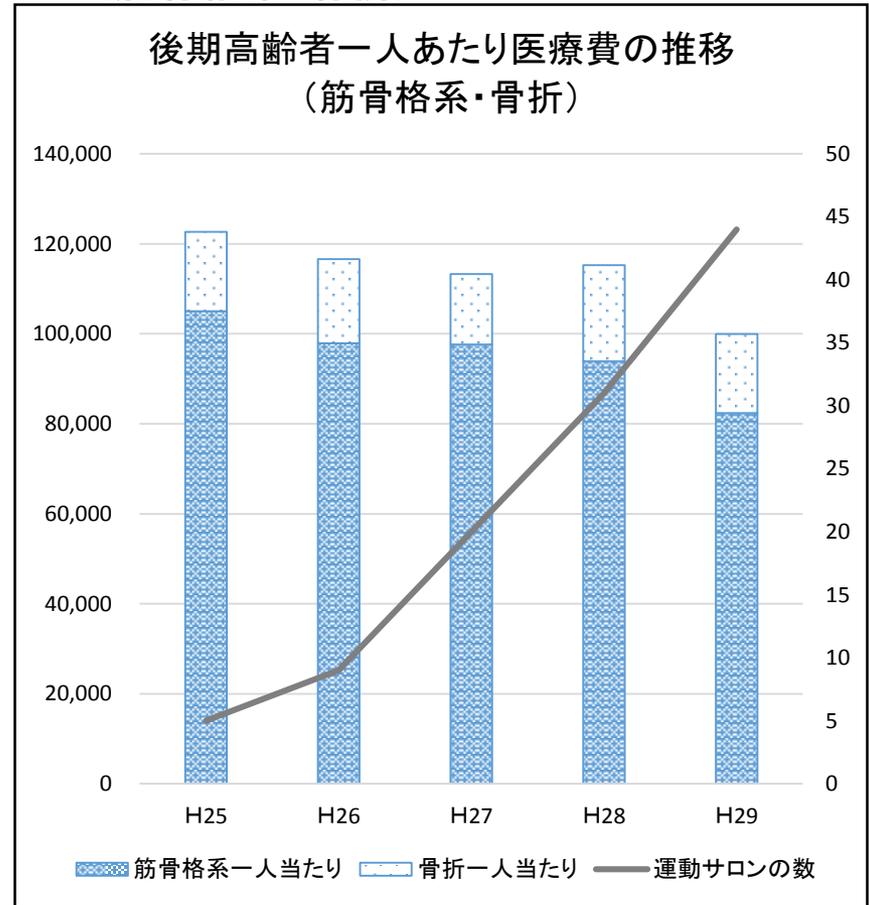
- ・サロンの日は体がすっきりしてよく眠れる。
- ・家では一人なので笑わないが、サロンに来ると笑顔が絶えない。
- ・仲間とのおしゃべりが楽しい。
- ・今まで知らなかった人とも友人となり、運動会などの地区行事にも参加するようになった。
- ・地域の見守りにもなっている。
- ・今までやっと上っていた木戸前を楽に登れるようになった。
- ・サロンに来るようになってから、膝に注射をしなくてもよくなった。

成果③ 集団に対する評価

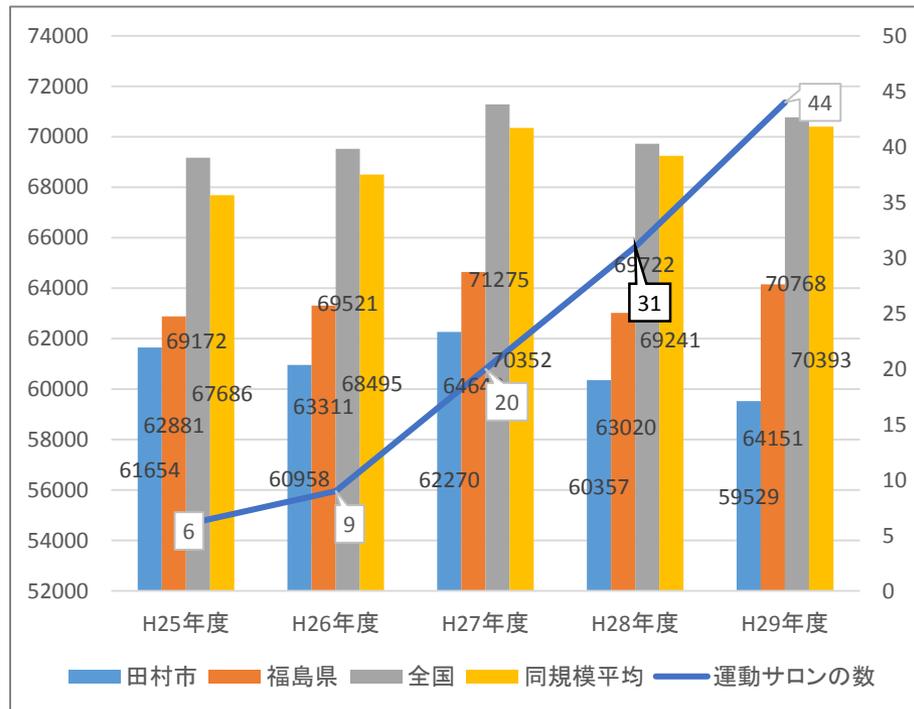
①新規要介護認定率の状況と介護保険給付費

年度	新規要介護認定率	【再掲】新規要支援認定者	介護保険給付費
H24	4.25%	1.39%	3,218,542千円
H25	4.42%	1.67%	3,258,695千円
H26	4.10%	1.42%	3,274,106千円
H27	3.68%	1.09%	3,362,169千円
H28	3.91%	1.28%	3,393,489千円
H29	3.87%	1.12%	千円

③後期高齢者一人あたり医療費の推移 (筋骨格系・骨折)



②後期高齢者医療費 一人あたり医療費(円)



残念ながら、新規認定率・給付費に大きな変化は見られていないが、後期高齢者の医療費は減少傾向にあり、運動サロンのターゲットである廃用性症候群のうち、筋骨格系にかかる医療費が減少傾向にある。H30年度も同様の傾向にあり、将来的には新規認定率・給付の削減につながる事が期待される。

○『住民主体の通いの場』将来像の共有・規範的統合

- ・なぜ『住民主体』が必要なのか、住民に伝わるように伝え続けていくこと。
- ・『自分たちの町の将来は自分たちで決める』
『自分たちのことは自分たちでやる』と住民に考えてもらえるような仕掛けが必要とされている。
(⇒生活支援体制整備事業と考え方は同じ)

○人材の確保・育成

- ・地域ケア会議も全県的な取り組みとなり、今までのようにリハビリ専門職を確保することは困難。費用対効果も考慮しつつ、「介護予防に資する」住民主体の通いの場を支援していかなければならない。

埴町

介護予防の推進と生活支援のサービスの充実

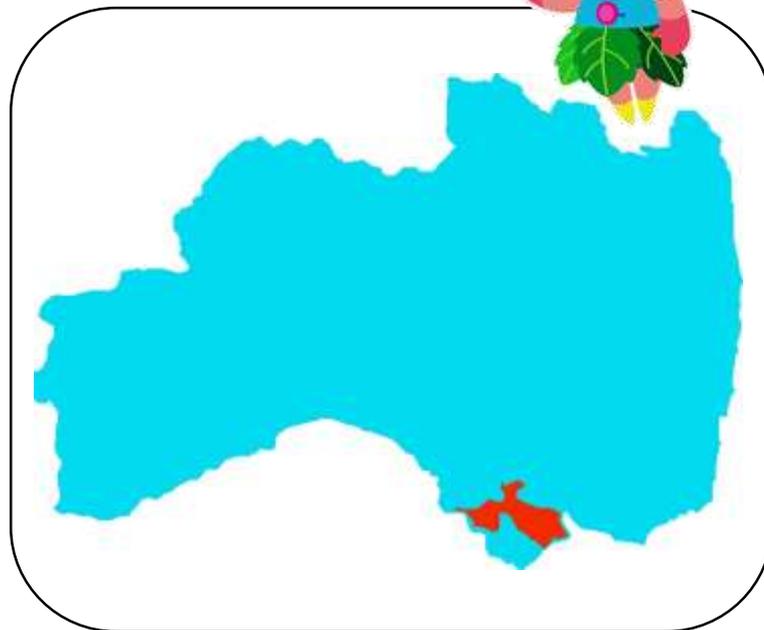
【埴町】の概要

県内の南端に位置し、東部は阿武隈山系、西部は八溝山系に連なり、町の中心部を久慈川が南下している。茨城県北茨城市や高萩市と隣接している。東27km・南北20km・面積211.40㎢で林野率約8割を占めている。南北に国道118号が走っており、それと並行するように水郡線が走っている。

【基本情報】

- 人口 8,770名 (H31.2.1現在)
- 65歳以上高齢者人口 3,165名
- 高齢化率 36.08%
- 要介護認定率 20.75%
- 第1号保険料月額 月額 5,400円

はなわのマスコット
キャラクター
「ダリちゃん」
です



取組の内容

●背景

面積が広く、町内の中心地までは参加できない高齢者が多く、行政区単位で検診等も実施した経過もあり、サロン等も行政区単位で平成16年頃より開始し数が増えてきた。行政や包括・社協にも協力して対応してきたがマンパワー不足を感じていた。そこで地域の皆さんの力を借りたい・元気高齢者を増やしたい・との思いから「介護予防ボランティア養成」に取り組んだ。

●事業内容

- ◇H30年度の取組：H29年度に養成した介護予防ボランティア25名の活動拡大を図った
- ◇実施主体：町（包括や社協にも声かけし、一緒に実施）
- ◇事業の周知：回覧・IP告知端末・町広報・町保健推進員・サロン会場での声かけ
- ◇事業経過：平成29年6月～8月で25名養成（講義・演習・実習）10月より活動開始
養成講座終了後、定期的に連絡会議を開催
名称「いきいきダリちゃんの会」と決定（会長1名・副会長2名決定）
- ◇財源：H29町単独事業、H30システム推進・深化事業補助金

●取組のポイント

活動を知ってもらうために、おそろいのユニフォームを作成（ピンク色。はなわの「ダリちゃん」と「ダリア」を背中にレイアウト）し、活動の際は着用する。



介護予防ボランティアの活動範囲の広がり

○町が実施する介護予防教室「楽々元気アップ教室」教室の運営 (6回コースの2クール)

サロンで周知してくれ参加をすすめてくれる。

教室の受付や血圧測定・ラジオ体操・体力チェック等各主任を中心に自主的に活動するようになった。

また、ボランティア各自の研修の場や確認の場にもなっている。

○地区サロンの講師

ボランティアが、以前からの趣味の先生となり、地区サロン等で講師を担ってくれる。

また、講師を紹介してくれたり手伝ったりしてくれる。

【実績】 H29 参加者 1,179名 ボランティア 160名

H30 参加者 1,763名 ボランティア 254名 (H31,1,31現在)

○認知症サポーターとなつての活動

ボランティアを対象に、認知症サポーター養成講座を実施し、サロンに来ている認知症の方へ、個別に関わったり声かけ確認したりしている。

また、認知症予防の体操・ゲーム等自分で題材を作って皆さんに行ったりしている。

○埴町の魅力を発見

「きれいなハスが咲いているから見に行こう」

「城跡の桜が今見ごろだよ」等地域の情報を知らせてくれたり、町の文化祭に出展しようなど、細かい情報を提供してくれる。



サロン等の交流会

(地区対抗カーリンコン大会)



ほぼ、地域の皆さんの力を借りて『大成功！！』

主催者：生活支援体制整備推進事業の委員

会場：町営体育館

内容：ラジオ体操・・・介護予防ボランティア
：カーリンコン大会・・・老人クラブの会員が審判
：講演会「腹から笑って、いきいき人生」
：昼食会
：ニュースポーツ体験・・・老人クラブの会員が指導
・・・など総勢280名の参加で開催した。

○参加者の声

- ・皆で一致団結して、自主練習したりして さらに仲良くなれ楽しかった。
- ・久しぶりに同級生や知り合いに会えてうれしかった。
- ・練習を重ねるたびに、皆が元気になったように感じた。
- ・交流会の前は、町内の美容院が混んで町の活性化にもなった。
- ・優勝の盾(木工組合に頼んで木の町はなわをPR)も良かったし参加賞も全員にあってよかった。
- ・みんなで運動して食べたお昼は美味しかった。
- ・男女問わず、年齢問わず、身体の具合問わずでカーリンコンの選択は良かった。



成果と課題

取組の成果



- マンパワー不足の解消だけにとどまらず、自主的で積極的な高齢者が増えた。
(押され気味である)
- 町の他の団体(民生委員・老人クラブ・日赤奉仕団・駐在等)と交流でき顔見知りが増え、他の場所で会っても話すことが増えた。
- 自分が住んでいる地域だけでなくいろんな場所へ行くことで町を知り、さらに地域への愛着が増えた。

成果と課題

今後の展望

- 他町村のボランティア団体に視察研修をし、さらに埴町にあう活動を広げていきたい。
- 男性の参加を推進したい。参加しない方へのアプローチ。
- 第2期のボランティア育成の希望があり、検討中である。
- 認知症施策・生活支援サービス等 高齢者施策について一緒に考えていきたい。



昭和村の概要

標高400から800mの中山間地域に10の集落が点在し、冬期間の降雪が多く最高積雪は2メートル以上となる特別豪雪地帯である。

本村は、小規模な自治体であることから社会資源も限られており、すべてのニーズに対応できないのが現状である。しかしながら、限られた資源を有効活用し、住み慣れた地域でいつでも自立した生活を送ることができるよう地域づくりを推進する。

【基本情報】

●人口	1,274人
●65歳以上高齢者人口	713人
●高齢化率	55.97%
●要介護認定率	21.32%
●第1号保険料月額	6,500円



公式マスコットキャラクター
「からむん」

取組の内容①

1 背景

高齢者が少しでも地域で自立した生活が送れるよう介護予防運動事業を通して、運動機能の維持と閉じこもり防止を図るため実施。

2 事業内容

①実施者：村保健師

②介護予防事業

- ・お達者くらぶ 10地区（13会場） 9月・1月～2月 各会場2回開催
- ・関節さび抜き教室 10地区（10会場） 4月～7月 各会場2回開催
- ・元気で長生き教室 5会場 12月に開催

③事業内容

- ・お達者くらぶ 手工芸、血圧測定等健康状態の確認
- ・関節さび抜き教室 健康運動指導士によるストレッチやマッサージ
- ・元気で長生き教室 料理教室、健康相談

2 取り組みのポイント

- ①できるだけ地域で自立した生活ができるよう支援
- ②各地区に出向くことで、参加しやすい環境を整備
- ③地域内の様々な情報収集

成果と課題

取組の成果

- 参加者が固定化している状況であるが、参加者されている方には一定の効果がある。

今後の展望等

- 参加者が固定化し事業がマンネリ化していることから、介護予防事業に合わせて様々な事業を盛り込むことを検討。

【下郷町】の概要

下郷町は、福島県の西南、南会津地方の東端の山間部、阿賀川流域に位置し、317.09km²の面積を有している。周囲は2,000m級的那須山系などの山々に囲まれ、町のほぼ中央を阿賀川が北に流れている。標高は平坦地で400~500m、山間地で700~800mに達し、夏は高温多湿ではあるが、朝晩は涼しく、積雪量は平坦地で約40cm、山間部では1.5m以上となる地域です。

【基本情報】平成31年2月1日現在

●人口

5,733人

●65歳以上高齢者人口

2,419人

●高齢化率

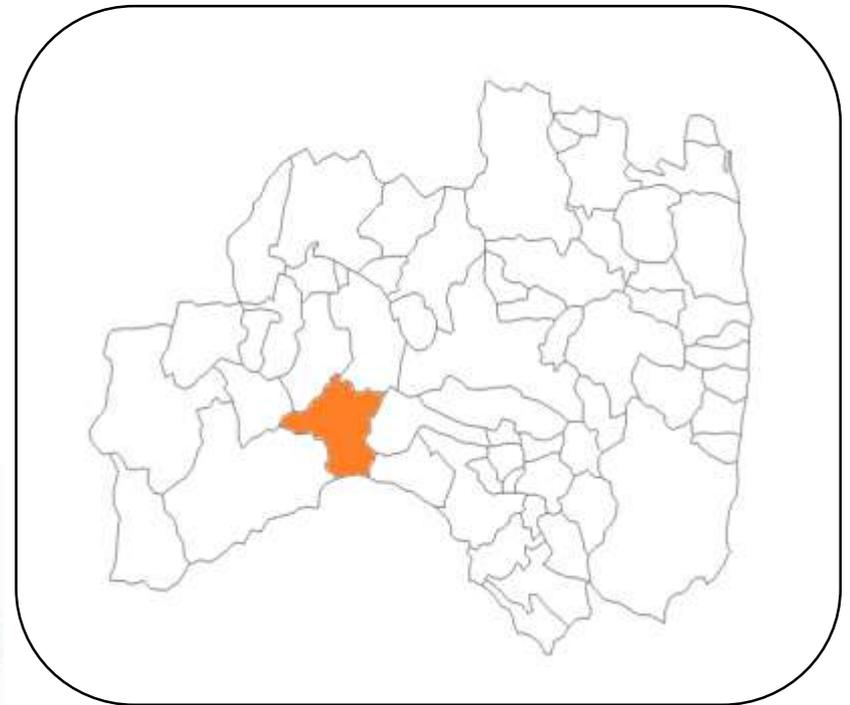
42.19%

●要介護認定率

18.02%

●第1号保険料月額

6,200円



取組の内容①ー1

●背景

下郷町では、阿賀川流域とその支流域に37地区と点在する行政区（自治区）を日常生活圏域とする第2層協議体として位置づけているものの、それぞれの協議体における高齢者がまとまって活動していくには地理的に厳しい環境にある地区が多数あるため、高齢者が集まりやすい第3層協議体の動きが活発化してきている。

地域住民主導による通いの場の整備、さらには町の重点施策である介護予防への取り組みを強化していくため、介護予防運動の指導者やそれに伴う必要備品等が不足が課題となっていたが、地域住民の一部がボランティア指導者として地域住民で賄っていくべきとの声が出てきたことから、これに応じてボランティア指導者の養成を行うとともに、第2・3層協議体の介護予防運動を支援していくこととした。

●事業内容

- (1) 介護予防運動指導ボランティアの養成
- (2) 第2・3層協議体の活動支援のための貸し出し用備品等の整備

取組の内容①ー2

(1) 介護予防運動指導ボランティアの養成

【介護予防運動講座】

講座1	1月 8日 (火)	地域包括支援センター
講座2	1月15日 (火)	作業療法士・健康運動指導士
講座3	1月22日 (火)	健康運動指導士
講座4	1月29日 (火)	健康運動指導士
講座5	2月 5日 (火)	言語聴覚士・健康運動指導士
講座6	2月12日 (火)	健康運動指導士
講座7	2月19日 (火)	健康運動指導士
講座8	2月26日 (火)	作業療法士・健康運動指導士

【救命救急講座】

救命救急講座 2月28日 (木) 消防士

【実践演習】

実践演習 3月1日 (金) ~ 3月20日 (水)

取組の内容①ー3

●取組のポイント

地域の高齢者を地域住民で支えていく体制の整備が必要となってきた中、その第一歩が踏み出せてきた。

また、地域住民の通いの場整備に向けた道筋も見いだせてきている。

成果と課題

取組の成果

- 専門職指導者を補完していくボランティアが育つ
- 地域の高齢者を地域住民で支えていく体制が広がりつつある
- ボランティアからの幅広い意見が聞くことができた



今後の展望

- さらなるボランティア指導者の広がり（増員）
- 介護予防運動以外における通いの場としての指導者養成
- 地域で支えていく体制づくりの強化



相馬市

骨太けんこう体操による「住民主体の通いの場」づくり

【相馬市の概要】

本市の高齢化率は年々上昇しており、全国平均を約1.7%上回っている。今後、65歳未満の人口は減少する一方で、高齢者の人口は増加することが予測される。また、震災後8年を経過し、それぞれ自立した生活に向けて生活再建を進めているが、地域コミュニティの変化や生活様式の変化等による心身への影響については、今後も継続して支援が必要である。

このような状況を踏まえて、高齢者の健康寿命の延伸や地域コミュニティの形成を構築する仕組み作りの手段として「骨太けんこう体操」を考案した。

【基本情報】

- 人口（平成30年11月1日現在）
35,340人
- 65歳以上高齢者人口
10,592人
- 高齢化率
29.97%
- 要介護認定率
18.24%
- 第1号保険料月額
6,270円



取組の内容①

●背景

平成28年度において、運動器具などを設置した骨太公園で「もりもり骨太教室」を65歳以上の高齢者を対象に実施したところ、一定の効果があることが検証された。そこで、骨太公園以外の場所でも、誰もが気軽に同様の効果が得られる運動に取り組めるよう、医師や理学療法士の監修のもと、市が独自で「骨太けんこう体操」を考案した。この体操を市内各地に広め、介護予防へつなげるとともに、地域で高齢者が集まる「住民主体の通いの場」を増やし、住民同士の交流促進、地域コミュニティの形成、高齢者の健康寿命の延伸を目指し事業を実施している。

●事業内容

- 多くの高齢者が「骨太けんこう体操」に興味を持ち、住民主体の活動が広がるよう、普及・啓発活動の実施。
- 高齢者が気軽に集い、体操が実施できるよう環境整備の実施。
- 「住民主体の通いの場」の立ち上げ、継続支援の実施。



●取組のポイント

地域とのネットワークや介護予防に対する技術などを有する相馬市社会福祉協議会と連携し、健康講話等を取り入れながら「骨太けんこう体操」の普及活動を実施した。また、体操の導入期には、社会福祉協議会の職員が同行し、機器の使い方や体操の流れを伝え、定期的に体力測定や声掛けを行うなど、長く継続して活動できるよう支援を行っている。

また、平成30年度においては、「骨太けんこう体操」を監修した理学療法士と連携し、各地区公民館において体操の意義や効果の説明を交えた体験会を実施した。

取組の内容②

住民への普及活動

- 各地区公民館や出前講座で、「骨太けんこう体操」の体験教室を実施。
- 毎月第3月曜日にはまなす館で体験教室を実施。
- 理学療法士の講話を交えた体験会を実施。

立ち上げの支援

- 体操を希望する団体やグループにDVDを無料で提供。各公民館等の市の施設や公会堂を利用して定期的に継続して実施できるよう、体操の導入期には、社会福祉協議会の職員が同行。機器の使い方や体操の流れを伝え、支援を行った。また、参加者の励みや継続した実施に繋がるよう、希望に応じて体力測定を実施。

環境整備

- 体操を普及させるために、骨太けんこう体操で使用するテレビ、DVDプレーヤー、パイプ椅子を購入し、設備が整っていない会場に設置。これにより、最寄りの施設に設備が整っていないために、思うように体操が実施できないという団体の問題を解消した。



成果と課題

取組の成果

- 定期または不定期に体操を行う活動団体が42団体、466名に増加した。（平成31年1月末現在）
- 足腰が鍛えられ、体が楽になったなど、自覚的な変化がみられた。
- 環境を整備することで、体操を実施する活動団体が立ち上がり、住民同士の交流が生まれた。



今後の展望

- 「骨太けんこう体操」の更なる普及啓発と実施しやすい環境整備。
- 自主的で継続的な活動となるよう、実施団体への働きかけと飽きないで継続できる取組の検討及び体操によって形成されたコミュニティに対する支援。
- 体操実施による効果・検証。
- コミュニティから生活支援体制を整備するためのリーダーの発見及び教育。

