



Title	島本町における介護予防の取組み : いきいき百歳体操でまちづくり
Author(s)	峯森, 絵理
Citation	大阪公衆衛生. 2007, 78, p. 7-9
Version Type	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/83455
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

島本町における介護予防の取組み ～いきいき百歳体操でまちづくり～

島本町民生部福祉保健課健康福祉事業室 峯森絵理

はじめに

島本町ではいきいき百歳体操でみんなが元気にいきいきと生活できるまちづくりに取り組んでいる。いきいき百歳体操とは高知市でつくられた筋力づくり運動で、0～2 kgまで10段階に負荷を増やすことができるおもり入りのバンドを手首や足首につけて行う運動である。高知市では平成15年度から介護予防に取り組まれ、筋力がつくことで歩く速度が早くなる、買い物袋が楽に持てる等の変化がみられ、いきいき百歳体操が介護予防に有効であることがわかっている。また、住民の力を引き出した地域展開が行われており、介護予防でまちづくりを目指す島本町の思いと一致したことから、島本町でもいきいき百歳体操に取り組むこととした。

島本町元気高齢者拡大大作戦

島本町でいきいき百歳体操に取り組むに当たり、島本町元気高齢者拡大大作戦と称し4つの柱を立てた。

- ① いきいき百歳体操の普及・啓発
- ② いきいき百歳体操サポーター育成講座
- ③ いきいき百歳応援講座
- ④ いきいき百歳体操

～誰もがができる場所での展開～

実施にあたっては、町直営の地域包括支援センターと保健部門担当の健康福祉事業室の保健師が一体となって実施している。

①いきいき百歳体操の普及・啓発

いきいき百歳体操を体験したいという声があれば、地域に赴き、島本町の高齢者の現状やいきいき百歳体操の効果、島本町での介護予防

事業の展開について説明し、その後、体操を体験してもらっている。地域への説明にあたってはまず社会福祉協議会や民生委員児童委員協議会、地区福祉委員会等関係機関へ説明を実施した。その後地域の年長者クラブやいきいきサロン等からの依頼を受けて地域に赴き説明を実施している（49ヶ所、延べ1061人に実施：平成18年12月現在）。地域で説明すると必ず気持ちがいい等のいい反応が返ってくる。

②いきいき百歳体操サポーター育成講座

地域の中で、地域の力でいきいき百歳体操を展開していくためにいきいき百歳体操サポーター育成講座を実施している。対象は年齢制限を設けず広報で募集している。1クール5回で、内容は、まずは自身の健康や体力を振り返ってもらうために体力測定を実施し、いきいき百歳体操の効果を説明しながら体操を習得してもらっている。その後、サポーターとしてどのように支援ができるかを考えながら実際に実習を交えた講座としている。また、今後の活動への不安を軽減し楽しみとなるように、すでに活動しているサポーターとの交流の機会を設けている。講座終了後は、いきいき百歳応援講座やいきいき百歳体操の地域展開で活動し活躍されている。まずは自分の健康のために、そして余力で地域のために少しでも役立ちたいという思いで活動され、そのことが生きがいとなっている。参加者は50歳から70歳代で、「定年後の活動」を理由に参加されている方が多く、今後団塊の世代の退職後の活動の場としても期待できる。

③いきいき百歳応援講座

虚弱高齢者を対象とした週2回、3ヶ月間いきいき百歳体操を実施する講座である。事業評価、サポーターの実践の場としてのモデル的講座であり、評価としては身体機能評価、自己評価、基本チェックリストを実施している。

平成18年5月から8月にかけて実施したいいき百歳応援講座には65歳から88歳までの17名が参加した。参加者の要介護認定は未認定・非該当の人から要介護1までであった。身体機能について参加者の平均値を講座前後で比較するとすべての項目で値が良くなっていた。

参加者の声としては「肩の痛みがなくなった」「杖が必要なくなった」「階段の上り下りが楽に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」等があり、生活の中での変化が見られた。また、参加者の表情の変化もみられ、講座がすすむにつれていきいきとした表情に変化していった。その要因としては、筋力がつくことで自信がついたことや定期的に外出する場ができたことが考えられる。

④いきいき百歳体操

～誰もがができる場所での展開～

全高齢者を対象に公民館や集会所、小中学校の余裕教室等の住民にとってより利用しやすい場所でいきいき百歳体操を実施していくものである。筋力運動は3ヶ月実施して筋力がついても、継続しなければまた元に戻ってしまうため、継続することが重要である。自宅で一人で継続することは難しいため、自宅近くでみんなで集まってできる場所での地域展開をすすめている。ただし、実施に対しては行政側から促すのではなく、地域からいきいき百歳体操を取り組みたいという声が上がってきた場合に保健師が地域に出向いて支援している。週1回もしくは週2回、最低3ヶ月継続することを条件に保健師による4回の技術支援とおもひ、ビデオの無料貸し出しをしている。効果的に筋力を維持・向上することができる間隔を説明することで週1回もしくは週2回の実施に至っている。自宅から10分から15分歩けばいきいき百歳体操を実施している所があるように、町内20ヶ所での

実施を目指しており、現在8ヶ所の公民館や集会所等で実施されている。平成18年7月から実施を始めた地域では、実施から3ヶ月が経ち、参加者からは「つまづきにくなった」「体が軽くなった」等の声が聞かれている。また、「みんなですから続けられる」「ここに来るのが楽しみ」という声も聞かれ、実際の効果の実感と定期的に地域で集まる楽しみが継続につながっていると考えられる。「あの人来ていないから私呼んで来よう」と家まで声をかけに行ったりと、地域ならではの支え合いができています。

まとめ

いきいき百歳応援講座や地域展開を通じて、参加者に身体機能の向上だけでなく日常生活や表情にも変化が見られ、島本町においてもいきいき百歳体操の効果が出ている。「つまづきになくなったからいきいき百歳体操を続けたい」等の生活の中での変化に対する喜びを聞くたびに、ただ筋力を鍛えるだけではなく、筋力がつくことで生活がしやすくなるということが介護予防をすすめていく上で大切であることを改めて感じます。

地域展開については、地域で実施したいけれど場所がない等の課題が次々と出てくるが、「他の地域の年長者クラブと合同で実施する」等と地域の力で解決に至ることも多く、地域の力の大きさを感じさせられることが度々ある。そのため町としては何か課題が出てきたときは、その都度一緒に考えることで地域を支援している。また、継続のための「地域への支援」として、それぞれの地域で中心となって活動している人が交流でき、それぞれの地域の様子や困っていることを気軽に話し合える会を設けている。交流することでそれぞれの地域が良い刺激をもらい、さらに地域に即した展開へとすすんでいる。

今後、地域展開が進む中では、介護予防として、運動機能の向上だけでなく、口腔ケアとして口腔体操の実施も考えている。また、すでに実施を始めている地域もあるが、茶話会を開いたり、ウォーキングも実施する等いきいき百歳体操だけでなく、地域独自の新たな取り組みを実施していくことも視野に入れている。このように

島本町では、いきいき百歳体操を通じて介護予防のみならず、みんながいきいきと生活できる地域づくり、まちづくりをすすめている。

出版案内

問合せ先：(財) 大阪公衆衛生協会事務局

TEL 06-6932-1458 FAX 06-6932-9788

(財) 大阪公衆衛生協会編

「わかりやすい公衆衛生学」

本書は、看護師国家試験の出題基準に準拠し、項目も出題基準に添って記載しており、わかりやすく簡潔な内容となっています。

本書は、看護学校の教科書として作成していますが、熟達の人への便覧にも、市町村での研修にも最適です。

著 者：大阪府健康福祉部医師他

発 行：ヌーヴェルヒロカワ

頁 数：246頁

価 格：2,205円(税込)

(財) 大阪公衆衛生協会編

「地域保健ノート」

本書は、総論で地域保健についての基礎的事項について、各論で保健所及び市町村保健センターにおける具体的な事業について記載しており、図表や統計資料なども数多く掲載しています。

本書は、保健所や市町村保健センターにおける実習生用テキストとして作成していますが、既に公衆衛生に従事されている方にとっても、地域保健事業を体系的に理解する上で非常に役立つ書です。

著 者：大阪府健康福祉部医師他

発 行：(財) 大阪公衆衛生協会

頁 数：146頁

価 格：1,000円(税込)