

2009 - 17

活動名	大人のお手軽地域デビュー作戦！！
要旨	地域包括支援センターと合同での認知症予防講演会の開催を経て、継続的に無理なく取り組める活動としてラジオ体操や予防体操を実施。継続のための協力者を広げる活動を展開している。
応募者	川越市地域包括支援センター連雀町 主任介護支援専門員・責任者 丸山 香
連絡先	〒350-0066 埼玉県川越市連雀町 31-2

大人のお手軽地域デビュー作戦！！

1・概要《活動の要約》

平成18年4月、川越市より委託を受け「川越市地域包括支援センター連雀町」が開設されました。

平成19年度より、市内の地域包括支援センターと合同で、認知症予防講演会の開催など取り組んできました。認知症に対する関心が高いことを知るきっかけにもなりました。同時に、継続的に無理なく負担なく続けられる形で取り組めるものがあると、なお、認知症予防に効果的ではないかと考えるようになりました。

[はじまり～地道にコツコツと～]

事務所内で行っていた職員間のラジオ体操を、思い切って青空の下でやることにしました。出勤や保育園の送迎など道行く人が多い道路に面した駐車場で行うのは、とても気恥ずかしく抵抗がありました。しかし、あえてこの気恥ずかしい場所を選んだのは、道行く人に声かけやすい、誰もが参加しやすい、何よりあそこ（駐車場）でラジオ体操をやっているという宣伝になると考えたからです。

また、地域包括支援センターを知ってもらいたいという願いから、道行く人のお休み処としてベンチを設置したり、花壇を整備し、掲示板に目が向けられるように工夫しました。花壇の手入れは職員で行っているのですが、通りかかりの地域の人に手入れ方法を教えていただくなど、地域交流の場としても活躍しています。もちろん、それがきっかけでその方もラジオ体操に参加されています。

[取り組み]

< ラジオ体操～体操を習慣にする～>

毎朝8時40分～事業所敷地内にて、ラジオ体操を始めたのが平成20年7月のことでした。

もともとのきっかけは、体力の衰えを感じた職員の『就業開始時に日課で、ラジオ体操をしたい』と発した一言でした。事業の一環として行う前は、職員の健康管理目的のラジオ体操だったのです。半年近く職員のみで日課が継続できたことが自信になり、広く地域に開放して始めたのです。それが、今では参加者も増え、ラジオ体操だけでなく骨格10秒体操などを取り入れています。参加者のアイデアをもとに、回を重ねるごとに内容が豊富になってきました。

『腕が楽に上がるようになったので、物干しが楽になった』『ふらつかなくなった』『朝、起きるのが楽しみになった』『ラジオ体操をしないと調子が悪い』など、参加している方から体操の効果について嬉しい声も聞かれるようになりました。まさに、『継続は力なり』です。マスメディアで、ラジオ体操が介護予防・転倒予防に最適！とその効果を注目した時期でもありました。

< 認知症理解・予防体操フリフリグッパー講座の実施 >

平成21年度認知症フォーラム（NHK 主催）に参加した職員の提案で、認知症理解・予防体操「フリフリグッパー」講座を実施することになりました。幸い、講演会内容が NHK 番組日曜フォーラムにて放映され DVD に録画することができたので、認知症理解（DVD 視聴）と、フリフリグッパーの実践という内容で、地域の自治会館などで開催しました。

まだまだ、始めたばかりの活動ですが、実践した自治会や参加者などから、次回開催のオファーがすぐにあるなど、大変好評な普及啓発事業になっています。

< 開催場所を増やしたい～協力者を求めて～ >

平成21年度川越市の新たな取り組みとして『介護予防を普及するために、転倒骨折予防体操等のプログラムを広く地域の高齢者に周知し、地域においてもその活動を自主的・継続的に実施していけるよう、実践の先導となる人材・ボランティア（介護予防サポーター）の育成とフォローアップ、その活動支援を行うことにより、地域で支えあう介護予防の体制づくりを目指す』講座の開催が始まりました。

今後、「ラジオ体操」や「フリフリグッパー」など、地域に普及するにあたり、地域包括支援センターの職員だけでは、対応が難しくなることは必至です。そのためにも、地域で介護予防に協力いただける方を支援することは今後大切な取り組みになります。

継続的に無理なく負担なく続けられるプログラムを展開、構築することが今後の課題です。

2. 地域の紹介

川越市は、埼玉県の中央部よりやや南、武蔵野台地の東北端に位置し、都心から30km圏内にあり、周囲はさいたま市、狭山市など9市2町に囲まれています。東西16.27km、南北13.81km、面積は109.16km²で県内では6番目の広さになります。

土地はおおむね平坦で、荒川、入間川、新河岸川が流れており、おおまかに東北部の水田地帯、中央部の市街地、南西部の畑作地帯に分けられ、気候は穏やかです。

交通網は東武東上線、JR川越線、西武新宿線が通っており、市内には3線合わせて11の駅を有しています。また、国道16号が狭山市からさいたま市へ、国道254号がふじみ野市から川島町へと、それぞれ結ばれており、交通の要衝となっています。

大正11年に市制を施行し、昭和30年に隣接する9村と合併した当時の人口は104,612人でした。平成2年に30万人を超えた人口は、現在までの54年間に人口はおよそ3.2倍に増えています。高齢者人口については、68,128人、高齢化率20.1%（平成21年9月現在）を占めています。高齢者の相談窓口として川越市には、地域包括支援センターが6ヶ所、在宅介護支援センターが8ヶ所設置されています。

地域包括支援センター連雀町は、人口密度が高く比較的交通の便が良い市街地に近い住宅地を中心とした地域（自治会数：36 人口：55,737人 高齢者人口：10,758人 高齢化率19.3% 平成21年1月現在）を担当しています。

3. 活動の内容

ラジオ体操等の実施

- 1) 日 時 : 月～金曜日(祝日、12/30～1/3は除く)
8時40分より8時50分まで
- 2) 場 所 : 地域包括支援センター連雀町 敷地内駐車場 (雨天時建物内)
- 3) 目 的 : 体操の習慣をつける。認知症、転倒・骨折予防
- 4) 内 容 : ラジオ体操・骨骨10秒体操
～流れ～
骨骨10秒体操を1プログラム行う(一週ごとに内容を変える)
ラジオ体操(あらかじめ曜日ごとに録音したテープを使用)
1) ラジオ体操の歌を合唱。その際、足あげ体操を実施。
2) ラジオ体操第1・第2を行う。(呼吸を意識するために、1,2,3,4とカウントしながら実施。)
最後は、ラジオの指導員の声に合わせて『ごきげんよう』と締めくくる。(『ごきげんよう』はひそかなブームです)
- 5) 周知方法 : 民生委員定例会・自治会などへの声かけ、チラシの配布、ポスターの掲示、地域のケアマネジャーを通じて地域のお年寄りに声かけ、ことあるごとに声かけ、
- 6) 参加者の声 : 参加者年齢層も幅広く、ラジオ体操を知らない世代の80代女性は、『朝起きるのが、とても楽しくて仕方ない。こんなに楽しいことを知らなかったなんて!』と毎朝参加いただいています。目下の目標は、ラジオ体操の歌を覚えることだそうです。他にも「ふらつかなくなった」「体力がついた気がする」「物干しなど、腕を上げるのが楽になった」と嬉しい声をいただいています。

介護予防(認知症・転倒骨折予防)フリフリグッパ―講座の実施

	日 時	場 所	参加者	備 考
	平成21年9月15日(火) 13時30分～15時30分	野田町1丁目自治 会館	24人	
	平成21年9月29日(火) 13時30分～15時30分	月吉町北団地集 会所	15人	
	平成21年11月ごろ(予定)	新宿地区方面		計画中

- 1) 内 容 : NHK日曜フォーラム「認知症・早期診断・予防でいきいきと」の講演会DVDを視聴する。
認知症予防体操「フリフリグッパ―」を紹介・実践する。
- 2) 周知方法 : 民生委員・自治会などへの声かけ、老人会へ周知、チラシの配布、ポスターの掲示、地区回覧、保健推進員へ案内

- 3) 参加者の声：「とても楽しかった。また、企画して欲しい。」「普段、膝が痛くて動くのが大変と思っていたけど、楽に身体が動いて、身体が軽くなったみたい。また、やりたい。」
音楽も、懐かしい昭和の名曲で体操していたが、参加者からの希望でアップテンポな洋楽が終始流れていました。

4. 活動の成果と今後の展望

これまでのラジオ体操効果を考察すると、以下のことがまとめられます。

昔から慣れ親しんだ体操なので、気軽に参加できるためか始めの一步が出やすい。

テーブルや椅子を用意するなど仰々しくなく、おしゃべり重視ではないので、地域に溶け込めず閉じこもりがちになりやすい男性の定着率が高い。

参加者から地域の情報を得られたり、得意分野（庭木の手入れ）などについて教わるなど交流機会が増えた。

転居間もない方も、ラジオ体操を通じて知人ができる。

視点を変えると、大人の地域デビューに「ラジオ体操」がツールになったようにも考えられます。

ラジオ体操の活動は、月に平均延べ160人の参加を得るほどに成長しました。参加される方が実際に身体的変化等を実感しての結果でもあると考えられます。いずれにしても、その効果が実証できたことは財産となりました。

今後の課題は、担当圏域において活動地区を拡充し展開していくことです。しかし、職員だけの力では難しい作業になるのは必須です。地域の方の協力なしでは計画の遂行は難しいでしょう。平成21年度川越市の新たな取り組みとして「介護予防サポーター養成講座」が行われているので、今後の動向を確認していけたらと考えています。

今後も、足元をしっかりと固めながら、実施地域の拡充、地域での介護（認知症）予防システムの構築を目指して、『地道にコツコツ、地域との交流を大切に』取り組んでいきます。

大人のお手軽地域デビュー作戦①



まずは、ご近所の方々に PR。殺風景だった花壇に可愛らしい日日草を植えて、お花を眺めつつ、掲示板にも目を向けてもらうように工夫しました。

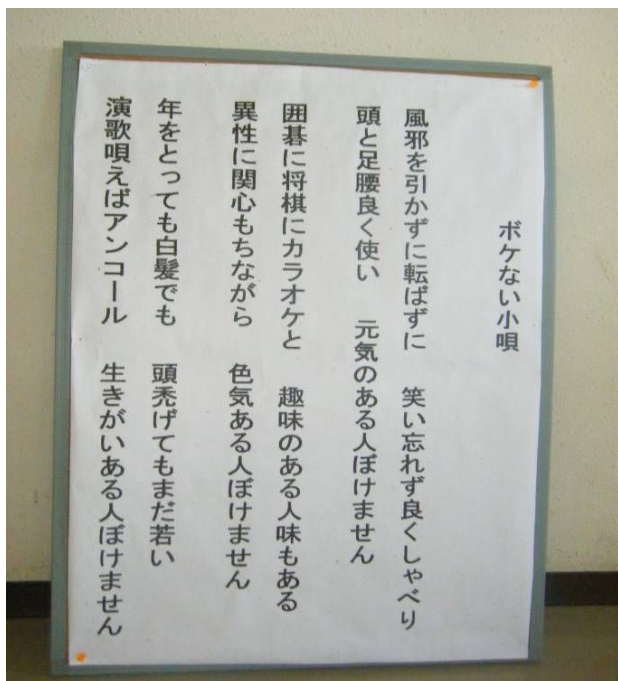
(実は、お花はご近所の方のご好意で頂いたものです。その他にも、可愛らしいお花が咲いています)

「お休み処」ベンチを設置。お買物、お散歩途中の「ちょっと休憩」に利用していただいています。そして、頭上には「ラジオ体操」のチラシ。チラシもベンチも手作りです。



ちなみに・・・3羽の雀(チラシの中)は当センターのシンボルキャラクターです

大人のお手軽地域デビュー作戦②



ラジオ体操開始当初は、オリジナルの振り付け(?)をつけた「ボケない小唄」をみんなで歌ってから、ラジオ体操を行っていました。

(振り付けも参加者からの、「この動きが、メタボ対策に良いらしい・・・」との情報をもとに取り入れました。この歌を歌うと、不思議なことに、皆さんからセンスあるジョークがポンポンと飛び出してきます。毎朝、みんなの笑い声からスタートです。掲示板にも、この歌詞を掲示すると、メモをとられる方や、歌詞のついたチラシを持っていってくださる方が大勢いらっしゃいました。



「ボケない小唄」をマスターした頃、「ラジオ体操の歌を歌ってから、体操を始めたい!!」という提案が参加者からあがりました。その方が早速、ラジオ体操の放送をカセットテープに録音してきてくださいました。試しに「ラジオ体操の歌」をみんなで合唱。とても、清々しい気持ちになり、満場一致で「ボケない小唄」に代わり、「ラジオ体操の歌」で1日をスタートさせることになりました。ボケない小唄でマスターした振り付けは活かして、振り付けのついた「ラジオ体操の歌」になりました。