

## 地域カテゴリー **C** : 山間（山岳）離島部、高齢化率高、雪少グループ

離島や山間（山岳）部であり、1キロ平方メートルあたりの人口密度は100人以下ときわめて低く、雪は生活に支障のない程度もしくは降らない、高齢化率は30%以上、事業実施事業所までのアクセスは極めてない地域です。

地域分類	離島または山間（山岳）部
降雪の影響	交通・生活に大きな支障はない
人口密度	100人/km <sup>2</sup> 以下
高齢化率	30%以上
事業実施場所までの公共交通	非常に悪い

**世羅町地域包括支援センター**

**東栄町社会福祉協議会**

**駒ヶ根市社会福祉協議会**

**久万高原町地域包括支援センター**

**佐用町**

**鮫川村**

**太地町社会福祉協議会**

1

2

3

A

B

**C**

山間（山岳）離島部、高齢化率高、雪少グループ

C'

4

**C**：山間（山岳）離島部、高齢化率高、雪少グループ

**広島県**

**世羅町地域包括支援センター  
世羅町社会福祉協議会 訪問介護事業所**

男性を視野に入れた事業展開と在宅における  
運動実施による習慣化

事業名 **筋力トレーニング教室**

対象者 特定高齢者・一般高齢者

事業種別 介護予防事業



**1** 担当地域の概要

後期高齢化率が2割、高齢者のみの世帯が、全世帯数の3割をこえている。

平成16年10月、3町が合併し、現在の世羅町となった。中山間地域にあり、交通の便は不便で、平成18年度よりデマンド交通（乗り合いタクシー）が運行されているが、自家用車で移動される高齢者も多い。

市区町村人口	18,833人
面積	278.29km <sup>2</sup>
人口密度 (1 km四方あたり)	67.7人
高齢者人口（高齢化率）	6,596人（35.0%）
H20特定高齢者数	227人
H20予防給付対象者	333人

**2** 事業所の概要

直営型で、町内に1箇所設置されている。（ランチ窓口3地区）保健福祉センター内、町保健福祉課（福祉係・介護保険係・医療係）と同フロアーにあり、様々な相談ごとにも他の係と連携しながら対応できるメリットがある。保健師1名、社会福祉士1名、主任ケアマネ1名、と予防支援事業担当のケアマネジャー3名（非常勤）が配置されている。（社会福祉士・主任ケアマネとも保健師の資格を有している。）

### ❁事業名

筋力トレーニング教室

### ❁主な実施場所

せらにしタウンセンター、甲山保健福祉センター

### ❁参加者数（20年度）

特定高齢者38名、一般高齢者9名

### ❁事業運営スタッフ

健康運動指導士・運動トレーナー（民間）2名、訪問介護事業所訪問介護員3名

※初回・中間・最終は町保健師も参加し、予防事業についての説明や運営状況の把握、評価を行う。

### ❁開催期間

おおむね週1回（1教室13回） 前期 平成20年5月～平成20年9月

後期 平成20年10月～平成21年2月

### ❁介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定 高齢者	一般 高齢者	介護予防 普及啓発事業		地域介護予防 活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの 作成		ボランティア・ サポーター養成	
栄養改善	○	○	講演会	○	地域活動の 組織育成	○
口腔機能向上	○	○	研修会	○	その他	
閉じこもり予防	○	○	その他			
認知症予防	○	○				
うつ予防	○	○				

## 3 介護予防事業の概要

トレーニングマシン使用と不使用の2会場とし、それぞれ前期・後期の2期実施。1会場15名までの少人数とし、教室修了者のフォローアップもかねて行っている。主に下肢筋力向上を目的としたプログラムとし、自宅でも運動が継続できるよう、簡単なトレーニングも提示した。また教室後、次回までの宿題を出し、実施状況を提出することにより継続意欲向上を図っている。

## 4 事業内容選定理由

トレーニングマシンは男性も関心が高いため既設のマシンを活用した運動を1会場設定し、同時に教室終了後も自宅で継続して取り組めるような内容も提示した。また、意欲を継続させるために「宿題」というかたちで自宅トレーニングを組み込んだ。トレーニング効果をわかりやすく実感してもらうため、初回・中間・最終に体力測定を行い、グラフを作成し個人へ配布した。

## 5 事業内容の詳細

### 🌸コンセプト

- ・在宅でも続けられる運動を提示
- ・個別評価
- ・宿題については無理強いをせず、少しでも取り組むという気持ちを評価
- ・教室への参加が楽しいと思えるような、雰囲気づくり・仲間づくり

### 🌸具体的内容

#### 1. 血圧測定・健康チェック (15分)

血圧と健康チェックリストで体調を確認する  
宿題の回収

#### 2. ウォーミングアップ (20分)

ストレッチや歌にあわせた体操などで体ほぐしと、リラックスを図る  
レクの要素もいれ、メンバー間の人間関係づくりも図る

#### 3. トレーニング (50分)

マシントレーニングまたはゴム・ボールを使ったトレーニングなど

#### 4. クールダウン (20分)

ストレッチなど軽い体操

#### 5. 質疑応答、連絡事項など (15分)

#### 6. 次回教室までの宿題の配布 (別紙参照)

基本的には教室開催中、宿題のトレーニング内容は同じ。

下肢筋力の運動中心に、教室で行う運動の中から3～4種類のを組み合わせる。

※初回・中間・最終は体力測定実施。また、適宜簡単なお茶の時間をつくり、各自の思いや変化などを話す時間を設けた。

## ❁ 評価方法

- ・ 体力測定：T-U&G、握力、ファンクショナルリーチ、10m 歩行、開眼片足立ち
- ・ 主観的評価：アンケート、個別面接

## 6 事業実施上の工夫点

### ❁ 選択できる会場

町内東西の2会場を設定し、希望場所を選べるようにした。

### ❁ 送迎の実施

事業委託要件に「送迎」を含め、希望者には送迎を行った。

### ❁ 実施時期の配慮

農業に携わっている人が多いため、田植え・稲刈り時期をはずし、また冬季の積雪を考慮し、午後からの開始とした。

### ❁ 宿題の提示

教室のない時も意欲をもって取り組んでもらえるよう、簡単な体操を「宿題」という形で提示し、各自好きなようにチェックしてもらった（回数を書く人、○をつける人、自主的にやった運動を追記する人、などいた）。

## 7 参加者募集の方法や工夫

### ❁ 男性参加者の確保

男性の参加者を増やしたかったため、あえて教室に愛称をつけず「筋力トレーニング教室」とし、筋力の向上を前面に出して募集した。

## 8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

### ❁ 運動を習慣化する

宿題として道具を使わず、自宅でも行える運動を提示することで終了後も参加が自主的な参加を期待している。また、教室内で実施した運動や、歌にあわせた体操など図示し、資料として配布することによって、地域での実施希望もあった。

1

2

3

A

B

C

山岡(山岳) 離島部、高齢化率、雪少グループ

C'

4

## 9 今後の課題

---

### ✿運動の習慣化に向けた地域作り

運動を継続していくためには、仲間同士で行っていくことが効果的と思われるが、交通の便の悪さや、リーダー不足からグループづくりが困難な状況にある。そのため「特定高齢者」に限定せず、老人クラブや自治センター、地域サロンなどと協力、連携し、広く地域に介護予防の輪を広げていければと考えている。

---

---

1

2

3

A

B

**C**

山岡(山岳) 離島部、高齢化率、雪少グループ

C'

4

**C**：山間（山岳）離島部、高齢化率高、雪少グループ

**愛知県**

**東栄町社会福祉協議会**

交通弱者への閉じこもり予防とその継続

事業名 いこまい会

対象者 特定高齢者・一般高齢者

事業種別 閉じこもり予防



**1** 担当地域の概要

愛知県東三河山間部（奥三河）に位置しており、町域の約91%が山林・原野で占められており、標高700～1,000mの山々が連なっている。高齢者世帯が多く、一人暮らし世帯と高齢者世帯をあわせると680世帯。移動手段は主に自家用車で、バスは半日に1本という地域もある。家からバス停までの距離が遠い等交通弱者への対応も課題の一つとなっている。

市区町村人口	4,243人
面積	123.40km <sup>2</sup>
人口密度 (1 km四方あたり)	34人
高齢者人口（高齢化率）	1,886人（44.7%）
H20特定高齢者数	5人
H20予防給付対象者	80人

**2** 事業所の概要

東栄町社会福祉協議会は介護保険が始まる前より高齢者の閉じこもり予防を目的とし、高齢者をいかに引き出すかをテーマにメニューを考案し、必要に応じ、町保健師、民生委員等と共同で事業を行ってきた。今後の展開としては、地域包括支援センターの職員も加わり、互いに協力し合うことによる効果的な事業を展開の計画している。

### ❁事業名

介護予防事業「いこまい会」

### ❁主な実施場所

各地域老人憩いの家・生活改善センター、食生活支援センター、産業会館

### ❁参加者数（20年度）

特定高齢者5名、一般高齢者多数

### ❁事業運営スタッフ

社会福祉協議会職員平均2名、保健師（随時）

### ❁開催期間

平成20年4月～11月 不定期

### ❁介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定 高齢者	一般 高齢者	介護予防 普及啓発事業		地域介護予防 活動支援事業	
運動機能向上			パンフレットの 作成		ボランティア・ サポーター養成	
栄養改善			講演会		地域活動の 組織育成	
口腔機能向上			研修会		その他	
閉じこもり予防	○	○	その他			
認知症予防						
うつ予防						

## 3 介護予防事業の概要

「いこまい会」では、畑仕事を行っている高齢者が多いため自分たちでも作れる野菜を使った料理を中心に、食生活生活改善協議会の協力を得て調理実習を行ったり、染め物や、布ぞうり作りのように手作業による作品作りを行っている。

## 4 事業内容選定理由

交通の便が悪く参加しづらい住民も参加できるよう、送迎付きの事業が必要であると考えた。送迎をすることによって参加したくても参加できない地域の高齢者も参加することができ、より多くの人との交流を図ることができた。また、「いこまい会」をきっかけとし、自宅でもできるもの、趣味の一つとして今後継続できるものを選択した。また、製作段階での近所同士の交流、作品が完成する喜び、手作業中心に事業を展開していくことで介護予防の効果を期待している。「楽しみながら」ということが一番重要であると考え、グループ単位での申し込みがあれば社会福祉協議会の職員が出向いて一緒に作業するという事業展開も行っている。

## 5 事業内容の詳細

### ✿ コンセプト

- ・ 毎日の生活に密着した食事を題材とする
- ・ 近隣の人と共通の話題を作る
- ・ 満足感

### ✿ 具体的内容

#### 調理実習（10時30分～13時）

- ・ 骨粗しょう症の講話（30分）
- ・ 調理実習の説明（10分）
- ・ 班に分かれて調理実習
- ・ 食事会
- ・ 片付け

#### 一人暮らし交流会（10時30分～14時）

- ・ 健康チェック（保健師）
- ・ 昼食（五平餅）
- ・ 駐在さんの講話（オレオレ詐欺にひっかからないように！！等）
- ・ レクレーション（社会福祉協議会職員）

#### 染め物教室（9時30分～12時）または（13時30分～16時）

- ・ 社会福祉協議会職員で事前に染め上げた見本を使い作業工程の説明
- ・ 実践

### 布ぞうり（13時30分～16時）

- ・社会福祉協議会職員で事前に見本を作り作業工程の説明をする。
- ・各地区で、わらぞうり作り経験者をリサーチし、当日、指導者として参加してもらうよう依頼しておく。

### 🌸 評価方法

- ・心理的側面：主観的幸福感、主観的効果

## 6 事業実施上の工夫点

### 🌸 誰もが知っていて安心できる会場

調理実習は、国・県の補助事業で建てられた建物（建物の周知も兼ねる）

### 🌸 徒歩圏内で実施

一人暮らし交流会は地元で、なるべく徒歩で集まれる所

### 🌸 実施しやすい環境

染め物教室は町の中心部で広い会場

## 7 参加者募集の方法や工夫

### 🌸 既存団体の活用

各地域の老人クラブに依頼しちらしを配布する。クラブがない地域は区長に依頼しちらしを配布を依頼した。また、各地域の民生委員に周知してもらう。

## 8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

### 🌸 通信、広報誌の発行

毎年事業に参加できるよう東栄町の広報誌、ふくし通信等に掲載する。

1

2

3

A

B

C

山岡(山岳) 離島部、高齢化率高、雪少グループ

C'

4

## 9 今後の課題

### ✿事業計画のマネジメントと他機関との連携

役場、包括支援センター、社会福祉協議会等の「事業の統一性」が必要である。例として1箇月の間に一地区に事業が重なってしまうことがあり、今後は1本の柱として調整し、どの地域も1箇月1回は事業に参加できるようにする。また男性の参加者が少ないので参加できるような事業が必要である。

---

---

1

2

3

A

B

**C**  
山岡(山岳) 離島部、高齢化率、雪少グループ

C'

4

**C**：山間（山岳）離島部、高齢化率高、雪少グループ

**長野県**

**駒ヶ根市社会福祉協議会  
ふれあい地域包括支援センター**

参加者の状態変化に対応できる予防事業の展開

事業名 **ほのぼの倶楽部**

対象者 特定高齢者・一般高齢者

事業種別 介護予防事業全般



**1** 担当地域の概要

伊那谷の中央部、天竜川の河岸段丘上に位置する都市で、中央アルプス（木曾山脈）と南アルプス（赤石山脈）を望める所から、「アルプスが二つ映えるまち」をキャッチフレーズとしている。地域の課題としては、山に囲まれた地域であることから中心地より車で30分以上かかる地域もある。また、地域振興バスはあるが、本数が少ない。医療では市内の総合病院では、医師不足が深刻。小児科医は常勤1名。産婦人科は月・水・金の派遣医師による診察のみ。整形外科は週3回午前中のみ診察。非常勤派遣医師のみで対応している状況である。

市区町村人口	34,574人
面積	165.2km <sup>2</sup>
人口密度 (1 km四方あたり)	207.4人
高齢者人口（高齢化率）	8,481人（24.5%）
H20特定高齢者数	473人
H20予防給付対象者	159人

**2** 事業所の概要

駒ヶ根市には直営と委託、2箇所の地域包括支援センターがあり、地区分担で業務を行っている。

ふれあい地域包括支援センターは、駒ヶ根市社会福祉が市の委託により運営しており、駒ヶ根市高齢者保健福祉施設ふれあいセンター内に設置されている。なお、市直営では、介護支援係の中に包括支援センターがある。

❁事業名

ほのほの倶楽部

❁主な実施場所

市社会福祉協議会、地域の集会所、ケアハウス内、宅幼老所

❁参加者数（20年度）

特定高齢者129名、一般高齢者66名

❁事業運営スタッフ

各事業2名程度

❁開催期間

- ①運動器・閉じこもり・うつ予防班（10地区各月2回）
- ②認知症予防班（2班、週1回）
- ③運動機能重点、若い人班（1班）（月2回）1年間
- ④認知予防、若い人班（月2回）6箇月間

❁介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定 高齢者	一般 高齢者	介護予防 普及啓発事業		地域介護予防 活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの 作成	○	ボランティア・ サポーター養成	○
栄養改善	○		講演会	○	地域活動の 組織育成	
口腔機能向上	○		研修会		その他	○
閉じこもり予防	○		その他			
認知症予防	○					
うつ予防	○					

### 3 介護予防事業の概要

介護保険が始まる前から、お年寄りのサロンのような位置づけとしてほのほの倶楽部を開始した。介護保険導入時は、介護保険該当の方は介護保険へ、介護保険の対象にならない方がほのほの倶楽部に残った。平成18年度、以前よりあったほのほの倶楽部を介護予防事業として位置づけた。

## 4 事業内容選定理由

以前よりあった事業を介護予防事業に位置づけた形であったが、対象者の状態、年齢幅が広く、それぞれの対象者の目的・状態にあった内容を充実させる必要があった。介護予防の意識を高め、実際日常生活の中で予防のための行動ができるように働きかけを行っている。

## 5 事業内容の詳細

### ✿コンセプト

- 個々の目的に応じて参加
- 楽しみながら介護予防ができる
- 在宅でもできるようにする
- 自宅に近い場所で参加できる

### ✿具体的内容

#### 1. 運動機能・認知・閉じこもり・うつ予防班（ほのぼの倶楽部）

10：00～15：00 月2回

（以下の中から選択または組み合わせて実施）

- ・ 血圧測定 ・ PT による運動指導 ・ 音楽療法 ・ 歯科衛生士による講話
- ・ 栄養士による栄養指導 ・ 体力測定、健康相談、介護予防の意識づけなど（保健師）
- ・ 身体を動かすゲーム、頭を使うゲーム、手遊び
- ・ 季節の行事（新年会やクリスマス会、お花見など） ・ ショッピング など

#### 2. 認知症予防班（ほのぼの倶楽部ひまわり班）10：00～15：00 週1回

（以下の中から選択または組み合わせて実施）

- ・ 血圧測定 ・ OT による脳刺激 ・ 音楽療法 ・ 歯科衛生士による講話
- ・ 栄養指導・知能評価スケールの実施（保健師）
- ・ 身体を動かすゲーム、頭を使うゲーム、手遊び ・ 季節の行事
- ・ 畑仕事や演芸 ・ 書道 など

#### 3. 運動機能重点班（ほのぼの倶楽部はつらつ元気教室）9：30～11：30 月2回

（以下の中から選択または組み合わせて実施）

- ・ ご自分で血圧測定や体調のチェック実施
- ・ ストレッチ ・ 筋筋体操 ・ セラバンド ・ 足で新聞を丸める ・ 整理体操
- ・ 他運動器教室の卒業生も参加するため、自主的に運動を出来るよう促し運動の実施状況を記入してきてもらい、職員がチェックする

#### 4. 認知症予防、症状が顕著でない人班（ほのぼの倶楽部脳いきいき教室）

13：30～15：30 月2回

・計算、音読、ストループテスト、漢字の書き取りなどの脳トレーニングを中心に実施

#### 🌸 評価方法

- 1班 体力測定（身長、体重、開眼片足立ち、1歩幅、握力、5m歩行）、主観的健康感
- 2班 改訂版長谷川式スケール、スタッフによる観察項目
- 3班 体力測定（身長、体重、開眼片足立ち、握力、ファンクショナルリーチ、Time up & go、足指力測定、5m歩行）
- 4班 評価方法検討中

## 6 事業実施上の工夫点

### 🌸 地域包括支援センターとの連携

月に1回、各事業所との連絡会を実施、情報共有や介護予防の勉強をしている。また、介護保険利用が望ましい人、心配な人など早期対応できるように情報の共有と連携を行っている。

### 🌸 医師との連携

利用者には、介護予防手帳を渡し、毎回持参してもらう。ほのぼの倶楽部利用時の様子を記入しており、主治医受診時にも持参してもらうようにしている。また、ほのぼの倶楽部で利用した資料などもはさみこんで見られるようにしており、介護予防の基礎知識も記載しており、中にはほのぼの倶楽部の情報、医師の情報だけでなく、自己管理の情報を記入している利用者もいる。

## 7 参加者募集の方法や工夫

### 🌸 参加者からの紹介と個別訪問

生活機能評価健診からあがってきた対象者にアプローチする。参加者からの紹介などから情報を得ているが、本来事業参加が望ましいにもかかわらず、参加しない対象者の場合、地域包括支援センターで継続的に訪問し通所事業参加に繋がる場合もある。

1

2

3

A

B

C

山岡山岳 離島部 高齢化率、雪少グループ

C'

4

## 8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

運動機能向上と認知症予防事業は本人の参加時の状態を観察しながら臨機応変に班変更が可能な体制を整えている。また、介護保険適用相当の利用者の場合は適宜モニタリングを行い対応する。比較的症状が軽度の利用者については、自主事業の設立を考えているが現在検討中である。

## 9 今後の課題

### ✿参加者の予防意識

以前から参加している人は予防意識は低く遊びにくる場所という意識が強く残っているために、認知症および介護予防に関する意識を高めることが必要である。

### ✿職員の認知症・介護予防の専門性と共通理解

委託先職員の意識を高めること。人事異動などで介護予防事業の考え方や、専門職の指導内容が引き継がれていかない心配がある。各事業所によっての特性と市が意図する予防事業の方向性とのすりあわせが難しい。また、ひとつの班の中にも、好きなことでグループを分けてやることも試したいという気持ちはあるが、職員配置などで難しい面がある。

### ✿新規参加者の確保

介護保険は使いたくない、ほのぼののクラブだから来たい、という高齢の方たちをどこまで支えられるか。人数が増えて個々の対応が難しい場面もでてきている。

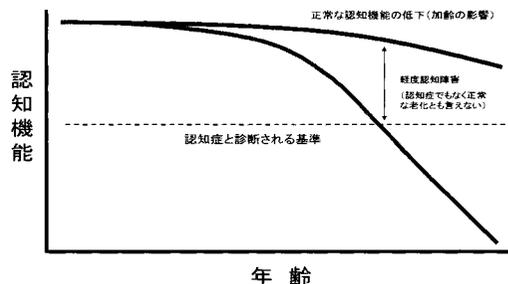
## コラム

## 軽度認知機能障害 (Mild cognitive impairment: MCI)とは

認知症の症状に至るまでには、正常な老化でもなく認知症とも言い難い中間的なグレイゾーンが存在します。その状態の人がこれまでの研究から地域には高齢者の20%~30%存在することが指摘されています。

この段階をMCIとよんでいます。その症状としては、記憶障害はあるが、それ以外は正常で日常生活に大きな影響を及ぼしていない。または、認知症にみられる記銘力の低下、視空間失認、言語の流暢性の低下、注意力の低下など複数の症状がみられるのにも関わらず、社会生活が成り立っており認知症とは診断されないような人のことをいいます。

アルツハイマー型認知症の予防はこの段階での、「危険因子」の軽減や「防御因子」の軽減などの介入によって、発症を予防したり進行を抑制したりする取り組みが行われます。しかし、こうした軽度認知機能障害の人を発見することは非常に難しいのが現状ですが、早期発見・早期介入によって発症期間を遅らせる可能性もあることから、発見するための効果的なテストや診断方法の研究が現在行われています。



(参考資料：週間医学会新聞 2664号を一部改編)

**C**：山間（山岳）離島部、高齢化率高、雪少グループ

**愛媛県**

**久万高原町地域包括支援センター**

徒歩圏内の会場で実施する地域と個人特性に合わせた多面的評価、そして「お隣さん制度」で参加者急増

事業名 **いきいき・楽々運動講座**

対象者 特定高齢者・一般高齢者

事業種別 介護予防事業



**1** 担当地域の概要

山々に囲まれ高知県と隣接した町である。したがって町内でも、柳谷、美川などの地域では高知県佐川などとの行き来もある。平均標高が800mの高原に位置し、県下でも一番高齢化が進んだ町でもある。限界集落があちこちで見られ、移動手段を自家用車に頼るしかない現実の中でも、住み慣れた地域で暮らし続けたいと思っている高齢者は多い。

市区町村人口	10,703人
面積	583.66km <sup>2</sup>
人口密度 (1 km四方あたり)	18.3人
高齢者人口(高齢化率)	4,579人(42.8%)
H20特定高齢者数	236人
H20予防給付対象者	269人

**2** 事業所の概要

町の保健福祉課の直営型の包括支援センターで、当町には1箇所のみであり、役場本庁内にあり、総合相談窓口としての役割を担っている。社会福祉士1名、主任ケアマネ1名、保健師1名の計3名であるが、保健センターや在宅介護支援センター(ブランチ)とも連携をとりながら事業を実施している。

### ❁事業名

いきいき・楽々運動講座

### ❁主な実施場所

久万保健センター、美川保健センター、城山公民館、前組ふれあいプラザ

### ❁参加者数（20年度）

特定高齢者17名、一般高齢者25名

### ❁事業運営スタッフ

平均3.5名 理学療法士1名、看護師1名、福祉活動専門員1名、保健師1名

### ❁開催期間

平成20年7月～平成21年1月（7箇月間）で1または2週間に1回程度  
（月、火、金のいずれか）

### ❁介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定 高齢者	一般 高齢者	介護予防 普及啓発事業		地域介護予防 活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの 作成		ボランティア・ サポーター養成	
栄養改善			講演会		地域活動の 組織育成	
口腔機能向上			研修会		その他	○
閉じこもり予防		○	その他	○		
認知症予防		○				
うつ予防		○				

## 3 介護予防事業の概要

町内においても地域特性の違いがあることから、事業内容は4つの地域に分けて企画し実施していることが特徴である。また、保健センターと協力して、介護予防事業への参加呼びかけを実施しているが、口腔機能や栄養改善指導への参加希望者はなく、運動機能向上のみの実施となっている。冬場は積雪があるため、夏場の実施が望ましいが、農繁期は参加できない方が多いため、地域の特性やサロン活動に合わせて事業を組んでいる。

## 4 事業内容選定理由

県内一の広い面積の中に集落が点在しており、冬場は積雪のため、交通が遮断される中、転倒による骨折等の高齢者も多く見られる。また、膝や腰の痛みを抱えていながら、交通の便が悪いため、なかなか病院受診も出来にくい現状の中、家庭で手軽にでき、なおかつ仲間との交流も出来る方法としてこの事業を選定している。

## 5 事業内容の詳細

### ✿コンセプト

- ・家でも毎日続けられる
- ・自分の周りの人（家族・友人等）にも習った事を伝えていける
- ・無理をしないで、楽しみながらできる

### ✿具体的内容

1. 血圧・酸素濃度測定（10分）  
始まる前に健康チェックを行い、その日の状態を確認
2. 健康に関する情報の提供（フットケア等）（10分）
3. 運動の実施（段階や地域に合わせて運動の内容を変更）  
初期～導入期：運動を続けていける体づくり、主に柔軟性（ストレッチ）をメインにすえて施行。脳トレの導入（「足指じゃんけん」「手拍子ターン」等）  
中期～維持期：筋トレなど運動の本格実施を行っていくと共に、応用動作のチェック分析を行い、各個人の問題点を明確にし、個々の運動プログラムを作成。運動の効果を実感して貰おう。  
後期～発展期：バランス能力や応用動作向上を図っていく。

### ✿評価方法

基礎能力の評価…握力（筋力）、継ぎ足歩行（動的バランス）片足立ち（静的バランス）、長坐位体前屈（柔軟性）、Time up & go、10m 歩行（通常・最大歩行速度）

生活面の評価…質問形式による聞き取り

目標設定…各個人で目標設定をしていき、終了時に自己評価していく。  
健康面の評価…主観的健康感を、5段階評価にて自己設定してもらい、開始時・終了時  
で比較していく。

## 6 事業実施上の工夫点

### ❁ 専門職の関与

理学療法士：事業の中心を担い、評価・運動計画の作成・事業の進行などを行っていく。

看護師：運動前後のバイタルチェックや運動中の全体の観察を担う。また、事業中の健康相談も同時に行っていく。

保健師：利用者の判定・勧誘を行うと共に、事業の全体の統括を行っていく。

福祉活動専門員：利用者の送迎を行っていくと共に、各地域の連携を図っていく。

各専門家が関与していくことにより、利用者を総合的にフォローしていく体制をとっていった。

### ❁ 歩いてこられる場所での実施

送迎のみの実施では参加できる人数が限られてしまうので、特定高齢者の多い地区を選定、実施する事で、仲間同士で声かけをして一般高齢者も参加できるようにした。

### ❁ 体力を考慮し、短時間での実施

開始時間を動きやすい午後2時からとし、1時間で終了（最初のみ1時間半）

### ❁ 外での実施

気候のいい頃を狙い、応用歩行の練習を兼ねてお出かけを行っている。非常に好評であり、参加者同士の互助なども見られ、事業運用上有効であると思われる。

### ❁ 適正回数の検討

昨年度は各地域毎の事業実施頻度と回数を変えて（最大年間12回～最小年間6回）に分け、身体機能の改善傾向を探っていった。母体数が少ないため、現状では統計上比較検討対象になかったが、対象者のやる気を持続させるよう誘導することで差の縮小を図ることができると推測された。

1

2

3

A

B

C

山岡(山岳) 離島部 高齢化率高、雪少グループ

C'

4

## 7 参加者募集の方法や工夫

### ✿「お隣さん制度」の導入

事業開始当初、訪問や健康相談等で参加呼びかけをしていたが、なかなか対象者の参加が得られなかった。そこで、不参加者の理由を統合したところ、「1人では…」 「知らない人がいると…」 などの声が聞かれたため、担当者間で検討し、対象者の隣近所も声かけを行い地域コミュニティごとに参加していくという方法を選択した。そうすることで、飛躍的に参加者の増加を図ることができた。

## 8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

### ✿専門職による支援

前年度卒業者を対象に、現在参加している方との交流会を計画したが、マンパワー不足により、実現には至らなかった。ただ、サロン活動が活発な地域では年何回か集まる機会があり、そこに、理学療法士や福祉活動専門員が参加しているので、その場で修了者のフォローを実施。

## 9 今後の課題

### ✿参加者増加による個別対応の困難

参加人数が増加したことで事業自体は盛り上がりが出てきたが、個別対応が難しくなってきたという側面がみえてきた。また、担当者の数が4名と少数であり事業専従ではないため、希望者が15名を超えると受け入れができない現実もあり、今後は研修を兼ねて地元デイサービス職員の事業参加などを検討している。また、事業参加者OBのフォローなどが確立してないことが課題である。

## コラム

## 認知症予防と疫学調査

認知症予防で用いられるデータはさまざまな疫学調査の結果を基に報告されています。疫学調査とは、ある地域の集団を選定し認知症の危険因子と考えられる項目を設定し系時的に追跡をし、認知症発症の因子の発見など、さまざまな病気や健康状態の変化を調べる調査のことをいいます。大規模な疫学調査は1980年代から海外の結果が多く報告されており、有名なものでは、オランダのロッテルダム市で55歳以上の住民5,386人を対象に1990年より実施された「ロッテルダムスタディ」や、ヨーロッパ7か国の協力によって1980～1990年までに実施された各国の疫学調査の結果をまとめた「EURODEM (European Studies of Dementia) などがあります。

わが国では、福岡県の久山町の65歳以上の高齢者828名を対象に12年間追跡した「久山町疫学調査」や鳥取県の大山町で大山町の20歳以上の全住民を対象に行った「大山町疫学調査」などが有名です。こうした調査結果を基にアルツハイマー型認知症の危険因子（認知症の発症率に影響を及ぼす要因）が明らかになってきました。

また、認知症介護研究・研修仙台センターにおいても、2002年から気仙沼市大島を対象に生活の視点から認知症の発症リスクなどの調査が継続しています。

**C**：山間（山岳）離島部、高齢化率高、雪少グループ

**兵庫県**

**佐用町**

霧気作りと専門職を活用することにより参加率の高い認知症予防

事業名 **頭の体操教室**

対象者 特定高齢者

事業種別 認知症・閉じこもり予防



**1** 担当地域の概要

兵庫県中西部に位置し、平地の占める割合がわずかで、山林などの自然的土地利用が81%と多くを占めている。町の南部には、世界最高性能の「大型放射光施設 Spring-8」や兵庫県立大学があり学校や学術研究機関が集積している。しかしながら、交通の便が悪く、高齢者の移動手段の確保が必至になり、町の「移送サービス」が開始された（曜日により運行地域が違う。事前予約が必要で基本1回300円の利用者負担あり）。

市区町村人口	20,597人
面積	307.51km <sup>2</sup>
人口密度 (1 km四方あたり)	67人
高齢者人口 (高齢化率)	6,442人 (31.28%)
H20特定高齢者数	164人
H20予防給付対象者	269人 (給付者191人)

**2** 事業所の概要

地域包括支援センターは、町の直営型で1箇所、健康課内にある。職員は、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員の3人を配備している。また、生活圏域ごとに「地域包括サブセンター」が3箇所あり、そこに保健師が各1人、保健業務と兼務し、介護予防のプラン作成・訪問を行っている。健康課保健係の介護予防担当保健師が1人おり、介護予防事業の総括・運営を行っている。

❁事業名

頭の体操教室（認知症・閉じこもり予防教室）

❁主な実施場所

上月保健福祉センター

❁参加者数（20年度）

特定高齢者18名

❁事業運営スタッフ

平均3名 作業療法士または音楽療法士1人、保健師2人

❁開催期間

月2回実施し、6箇月を1クール（第2・4火曜日）

❁介護予防事業の実施状況と対象者

	介護予防事業		一般高齢者施策			
	特定 高齢者	一般 高齢者	介護予防 普及啓発事業		地域介護予防 活動支援事業	
運動機能向上	○		パンフレットの 作成	○	ボランティア・ サポーター養成	○
栄養改善	○		講演会	○	地域活動の 組織育成	○
口腔機能向上	○		研修会	○	その他	
閉じこもり予防	○		その他	○ 健康 相談		
認知症予防	○					
うつ予防	○					

**3** 介護予防事業の概要

「生活機能チェックリスト」を基に、認知症予防対象の特定高齢者を選別し参加を募った。送迎は、町の移送サービスと職員の送迎で対応。教室内容は「脳活性」にポイントを置き、参加者同士が、声を出し笑って楽しめるもの考えた。また、「脳トレドリル」の活用で、自宅でも日々脳活性できるように工夫した（宿題として、毎日2ページを実施。それを持参し保健師がチェックする。ドリルは医療機関が独自に開発したものを使用）。

## 4 事業内容選定理由

脳活性は、感情を伴って「話す、笑う、動く」ことが重要と考えている。そこから教室内容を検討し、「作業療法」と「音楽療法」になった。「作業療法」では、手先の作業に加え、体全体を動かす体操も取り入れることで、家庭でもできる体操を提示している。また、「音楽療法」では、懐かしい歌を歌うことで当時を回想でき、一緒に笑ったり、人に話したり、音楽に合わせて体も動かせる。どちらの内容でも、「今日も来て楽しかった！」と笑顔で帰ってもらえるような内容にしている。

## 5 事業内容の詳細

### 🌸 コンセプト

作業療法：手芸時：簡単で1回で作り上げられるもの、達成感が得られるもの  
レクリエーション時：連帯感が持て、皆で盛りあがる

音楽療法：音楽による記憶の一体感と話すことによる満足感  
楽器演奏による自己表現

その他：欠席者へのきめ細かな配慮  
送迎時の健康状態確認。欠席者への電話連絡で、身体状況・安否確認と今後のお知らせ、俳句プリント送付。

### 🌸 具体的内容

※作業療法・音楽療法を交互に行う

1. 健康チェック（約15分）…保健師による血圧測定と情報収集。  
挨拶、今日の説明（5分）…今日の天気・気候の話など、本日のプログラム説明。

#### 2. ウォーミングアップ

[作業療法]

輪になって、いすに座った集団体操。（15分）

[音楽療法]

いすに座って輪になった状態で、療法士が歌いながら、1人ずつ握手して回る。「♪ こんにちは〇〇さん、こんにちはで握手、こんにちは△△さん…♪」（10分）

### 3. プログラムの実践（60分）

#### 〔作業療法〕

包装紙で割り箸入れ作り、包装紙で箸置き作り、和紙でおひな様作り、うちわ作り、ごろ卓球、カルタ大会など、季節に合った内容を1つ行う。手芸は、見本を何点か用意しておき、作る個数、デザインは各自で自由に決める。参加者同士、話をしながら作業を進めていく。

#### 〔音楽療法〕

- ①童謡唱歌、昔の流行歌を2～3曲歌う。1曲ずつに多方面からの回想、説明を加える。＊歌詞幕を用意し、ボードに貼る。
- ②楽器演奏を行う。（1曲）好きな楽器を自分で選ぶ。はじめに、全員で歌ってみる。その歌詞について、意味を深めていく。次に、曲に合わせて楽器を自由にたたいたり、ならしたりする。次に、療法士の提示どおりにグループで演奏。めずらしい楽器は数が少ないので、全員に当たるように、交代で演奏していく。
- ③気分転換も兼ねて、「鳴子」を使った「氷川きよしのソーラン節」いす体操。
- ④「今日の俳句」の音読。作者が誰かを参加者に聞いてみたり俳句の意味を説明したりする。個人が持つファイルがあるので、毎回プリントをつづっている。
- ⑤さよならの挨拶。初めと同様に、療法士が1人ずつと握手していく。

4. お茶休憩、各自情報交換、個人ファイル・脳トレドリル返却、次回のお知らせ

5. 解散 見送り

#### 🌸評価方法

認知症判定の各検査：HDS = R、GDS、立方体図形模写、FAST

体力測定：握力・開眼片足立ち

その他：教室アンケート、「主観的健康観」

## 6 事業実施上の工夫点

### 🌸送迎の確保

町の「移送サービス」（曜日により運行地域が違う）対象地域の参加者は、電話予約で利用している。それ以外の参加者は、職員による送迎で対応（無料）。

### 🌸参加しやすい開催時間

病院受診なども考え、午後から参加できるようにしている。

### 🌸参加者の認知症予防の意識化と宿題

宿題の「脳トレドリル」をすることにより、「認知症予防」の自覚が持てるようにしてい

る。毎日の日課になった参加者もいる。また、教室で配布した「俳句」のプリントを家で音読することにより、気持ちを落ち着かせている参加者もいる。

#### ❁ 楽しい雰囲気づくり

楽しくなければ続かない。毎回、声を出して笑えるような内容にし、ほぼ全員出席である。

## 7 参加者募集の方法や工夫

### ❁ ダイレクトメールの活用

特定健診を受診により、「認知症（閉じこもり）予防の特定高齢者」になった者、全員にダイレクトメールを送る。（上、下半期の教室開催にあたり年2回の通知）通知文には、簡潔に介護予防の必要性と、教室説明をしている。年2回の通知なので、1回目の通知で見逃した人も、2回目には申し込まれることが多い。また、健診以外で「認知症（閉じこもり）予防の特定高齢者」になった者には、担当職員が訪問して教室説明などを行い教室に誘っている。

## 8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

### ❁ 他の予防事業との連携

終了者には、最終評価時に取る「基本チェックリスト」の中から、他に該当する教室がないか検討し、該当の場合他教室の参加を勧める。また、次年度の特定健診の継続受診も勧めている。そして、社会福祉協議会が取り組んでいる各地域における行事に参加するようにも勧めている。継続者は、評価の結果、継続が望ましいとされる者で、本人にも継続の意志があることが必要。継続にあたり、自らも引き続き「認知症予防」に努めていく必要性を説明している。

## 9 今後の課題

### ❁ 身近な場所での開催

町内1箇所の教室開催なので、開催地から遠い地区の人は知らない場所に行くことに対して、初めは抵抗があったと思われる。送迎にも時間がかかるので、身近な場所での開催ならば、参加者への心身負担も軽減できる。

### ❁ 終了者のフォロー

教室終了者の中には、外出もしなくなり、その後の特定健診受診で再び特定高齢者となる

---

ケースが多い。社会福祉協議会の事業で「いきいきサロン」など地域活動もあるが、そこへ参加するのも抵抗がある様子である。終了者の受け皿「OB会」のような教室を定期的開催できれば、終了時の良い身体状況を長期に維持できるのではないか。行政だけでは限界があるので、社会福祉協議会や地域のボランティアグループと連携し、受け皿作りを進めていく必要がある。

#### ❁ 幅広い参加者

「特定高齢者」は限られた人数である。健診受診者に加え、実態把握などで何人かの特定高齢者が出てくるが、もっと幅広い高齢者に「基本チェックリスト」を行い「特定高齢者」の選定を行わなければいけないのではないか。

#### ❁ 終了者を追跡による効果検証

教室開催し3年が経つので、終了者がその後どうなったか追跡（自立のままか、介護認定を受けたかなど）をしていき今後の教室運営・内容検討につなげていく。

1

2

3

A

B

C

山岡(山岳) 離島部、高齢化率高、雪少グループ

C'

4

**C**：山間（山岳）離島部、高齢化率高、雪少グループ

**福島県**

**鮫川村住民福祉課**

保健師が企画し、地域住民が運営・講師をおこなう住民参加型の介護予防事業

事業名 **元気づくり教室（特定高齢者）**  
**筋力づくり教室（一般高齢者）**

対象者 特定高齢者・一般高齢者

事業種別 身体機能向上



**1** 担当地域の概要

東北地方の南端に位置し、阿武隈山系の頂上で標高320m から797m ほどのところに位置し、村の小規模集落は、400m から650m の範囲に散在し、面積の76%は森林原野である。

特産品では、大豆加工品の製造・販売を行っているのが特徴である。高齢者の大多数は農業に従事し3月から11月までは農繁期で忙しく、12月から2月までの期間は農閑期で、運動不足になる時期であり家に閉じこもりやすくなる。また冬期間はまれに気温が氷点下15℃位まで下がり、路面の凍結がある。また交通の便が悪く、交通手段が自家用車に限られている高齢者は送迎が必要であり、近所も遠く足腰が丈夫でないと健康的な生活を送ることも難しい状況。

市区町村人口	4,244人
面積	131.30km <sup>2</sup>
人口密度 (1 km四方あたり)	32.3人
高齢者人口（高齢化率）	1,278人（30.1%）
H20特定高齢者数	149人
H20予防給付対象者	46人

**2** 事業所の概要

事業は村の住民福祉課で実施。住民福祉係の介護保険担当者が予算事務を行い、「元気づくり教室」は国保健康係の高齢者担当の保健師「筋力づくり教室」は住民福祉係の栄養士が教室の企画。教室の運営は村で育成した運営委員が担い、レインボー健康体操インストラクターが

健康運動を担っている。また村で運転手を雇用し、送迎や教室の運営補助業務に従事。冬期間の交通の便が悪い点、マンパワー不足、参加者の閉じこもり、認知症予防等も視点におき、村民のパワーを最大限活用し、事業を展開。社会福祉協議会に委託している地域包括支援センターは、特定高齢者の個別支援を担い、各機関、スタッフが連携しながら役割を分担し事業を行っている。

#### ❁事業名

元気づくり教室（特定高齢者）・筋力づくり教室（一般高齢者）

#### ❁主な実施場所

鮫川村保健センター

#### ❁参加者数（20年度）

特定高齢者6名、一般高齢者98名

#### ❁事業運営スタッフ

運営委員2名（村民を運営委員として養成）

#### ❁開催期間

元気づくり教室：平成20年12月～2月（3箇月間、特定高齢者）毎週1回

筋力づくり教室：平成20年4月～平成21年3月（通年、随時参加可能）月2回

#### ❁介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定 高齢者	一般 高齢者	介護予防 普及啓発事業		地域介護予防 活動支援事業	
運動機能向上	○	○	パンフレットの 作成	○	ボランティア・ サポーター養成	○
栄養改善	○		講演会	○	地域活動の 組織育成	○
口腔機能向上	○		研修会	○	その他	
閉じこもり予防			その他			
認知症予防		○				
うつ予防						

### 3 介護予防事業の概要

平成11年度から各行政区（7行政区）で、65歳以上の高齢者に対して、「健康寿命を延ばして元気な高齢者になろう！」というテーマで元気な地区づくりがはじまった。区長さんが代表になり児童民生委員・保健推進員・食生活改善推進員等各種団体が結束し年間3回から6回程

度、運動や認知症予防、健康づくり事業等を地区団体の創意と工夫により実施している。平成15年度から一般高齢者を対象に「筋力づくり教室」を開催。平成19年度からは特定高齢者を対象に「元気づくり教室」を開催。終了後は「筋力づくり教室」に参加できる。各事業の運営委員、指導者も村が育成し運営業務を担っている。教室は送迎をしているため、参加しやすい体制をつくっている。平成20年度は、地区の有志によるサロンが開催されたり、村で育成した健康運動サポーターによる運動教室や、茶話会等が村内にできてきた。

## 4 事業内容選定理由

過疎地であり、ひとり暮らしや高齢世帯の増加、少子高齢化が年々進み、高齢者の寝たきりや認知症予防が急務になった。しかし、農業に従事しているため、農閑期短期集中型の教室の必要性や交通手段の確保、そしてモチベーションを高めて継続可能な教室や地区の連携等が課題となった。

農閑期の特に身体を動かさない時期を教室に呼び込み短期集中型で12月から2月までの3箇月間、午前10時から11時30分までの短い時間に計画。送迎をし、家でもできるプログラムを提供した。

## 5 事業内容の詳細

### ✿ コンセプト

- ・意欲的に参加できるようにする（動機づけをきちんとする・スタッフによる毎回のフォロー）
- ・参加者の自立を支援する（送迎はするが、出欠席の連絡は各自が必ずする）
- ・教室で学んだ体操を毎日在宅で実践する（記録用紙に記入し、毎回提出する）
- ・評価は各自自覚できるようにする（3箇月の評価は本人に返す）
- ・修了証を授与し、次のステップにつなげる

### ✿ 具体的内容

#### 【特定高齢者「元気づくり教室」】

##### 1. 課題の提出

お互いの課題達成度について情報交換する

##### 2. 体力測定

初回と最終回に体力測定をする

### 3. 血圧測定 (15分)

当日の健康チェックと手軽に血圧測定ができ、日々の健康管理が自分で出来るような動機付けも含めて、手首式血圧計により各自で測定

### 4. 健康体操 (1時間15分)

脳刺激体操・筋肉トレーニング・ストレッチ・ゲーム・レクリエーション等

### 5. グループワーク (15分)

毎回テーマを決めて、グループワークをする

人の話に耳を傾け、自分も話し認めてもらえる場づくりをしていく、またテーマは5年後10年後の自分のあるべき姿を想像しながら、現在できることについて話合う

### 6. 課題の設定と記録 (5分)

自宅でやるべき課題の確認をし、各自記録する

#### 【一般高齢者「筋力づくり教室」】

1. 「1」から「4」までは同様

2. 昼食(村内2業者に委託)

3. 作品作り、民話語り部、レクリエーション、調理実習等毎回メニューが変わる  
次回のお知らせ

#### ❁ 評価方法

1. 運動機能 (左右3項目)

握力・10メートル歩行・開眼片足立ちテスト

2. 姿勢・表情・身だしなみ

写真撮影(正面の顔のアップ・正面全身・横向き全身)

3. 心理的側面

主観的健康観・グループワークの記録

4. 宅生活での運動の継続

毎回の記録表によるチェック

## 6 事業実施上の工夫点

#### ❁ 交通の便が悪いため村で送迎

公用車で運転手による送迎をし、送迎後は教室の運営を補助する

#### ❁ 企画と運営の役割分担

毎回の記録、連絡事項により企画書を保健師が作成し、運営委員2名が教室を運営、「元

「気づくり教室」は保健師・「筋力づくり教室」は栄養士が企画している

#### ❁運動指導者の育成

村民をインストラクターとして育成し、教室で活用し、運動指導を行っている。

#### ❁短い時間の設定

「元気づくり教室」は午前10時から11時30分までの設定、「筋力づくり教室」は午前10時から14時30分までの設定で運動は午前中の10時30分から11時30分まで設定、午後は毎回違うメニューで実施。

#### ❁在宅での継続

課題の達成度を、次の教室で話題にし、教室終了時は、評価の指標としたり、皆勤賞や精勤賞と同様に賞を授与され、日々の努力が大事というメッセージを伝えている。

## 7 参加者募集の方法や工夫

#### ❁名称の変更

「元気づくり教室」は以前の「介護予防教室」という名称に拒否反応があったため改名した。

#### ❁他機関との連携

平成19年度は参加有無の返信が来ない方に連絡を取ったが、電話で勧奨された場合の参加率が低いため、平成20年度は、自主的に参加申し込みをした方のみを教室の対象者とした。その後、地域包括支援センターの職員が訪問する際、教室参加に向けての動機付けをしてもらうことで、意識をもった参加者が集まり毎回の継続が可能となった。

## 8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

#### ❁ファイルの作成

継続参加できるように、ファイルを作成し毎回の在宅の課題やその他絵を描く課題等を出し、教室で話し合う場を設けた

#### ❁本人の動機付けを高める工夫

教室修了後も意欲的に取り組んでもらうため、修了証は金色の額に入れて授与し、毎日見てもらう。また、個人評価票は姿勢等客観的にすぐ見られるものを作成し、いつでも見られるように工夫。

---

---

## 9 今後の課題

### ✿ 具体的な数値目標提示による参加者の確保

特定高齢者の「元気づくり教室」は2年目になった。運動意欲のある人を対象にしているため、参加者は少ない。運動を継続することにより運動機能向上以外の項目に該当した方が改善しているので、次年度は対象の枠組みを広げることで検討。また、修了者が継続して運動できる場の確保として、「筋力づくり教室」や地区の「ふれあい広場」やサロン等の充実。現在の団塊の世代があと10年で後期高齢者になるので、個々のQOL向上のために、運動の効果を地域に普及啓発することや、具体的な数値目標づくりは必要。また65歳以上ではなく、50歳代から運動習慣が身に付けることの必要性を感じている。

1

2

3

A

B

C

山岡(山岳) 離島部、高齢化率高、雪どろり

C'

4

**C**：山間（山岳）離島部、高齢化率高、雪少グループ

**和歌山県**

**太地町社会福祉協議会**

小さな町による介護予防を意識させない介護  
予防事業

事業名 **生きがい通所**

対象者 一般高齢者

事業種別 運動機能向上、閉じこもり予防



**1** 担当地域の概要

年々高齢化が進み、独居老人も増えている。小さな町ではあるが古くは捕鯨で栄えていて、銀行やスーパー、開業医などが揃い豊かな町であった。現在は捕鯨禁止等で昔ほど活気がなくなりつつあり、捕鯨や遠洋漁業に携わった人たちと小漁師であった人たちの生活に違いが出て来ている。高齢になっても漁業を続ける人が多く、伊勢海老漁や蛸やイカなど自分の持ち船で漁をしている。気候は温暖で過ごしやすい。交通の便が悪く、町営循環バスがあるが本数が少なく JR 駅も町の中心から2キロほど離れているため、イベントや行事に参加するには送迎が必要である。

市区町村人口	3,577人
面積	5.96km <sup>2</sup>
人口密度 (1 km四方あたり)	1.66人
高齢者人口(高齢化率)	1,301人(36.4%)
H20特定高齢者数	0人
H20予防給付対象者	58人

**2** 事業所の概要

社会福祉協議会の基本である「地域に根付いた活動、事業展開」を行っている。小さい町ならではの「誰もが安心して暮らせるまちづくり」を目指している。

### ❁ 事業名

生きがい通所

### ❁ 主な実施場所

太地町多目的センター

### ❁ 参加者数（20年度）

一般高齢者31名

### ❁ 事業運営スタッフ

毎回2名 シニアエクササイズ指導者1名、介護福祉士1名

### ❁ 開催期間

毎週火・木開催（お盆・祭り・年末年始は休み）

### ❁ 介護予防事業の実施状況と対象者

介護予防事業			一般高齢者施策			
	特定 高齢者	一般 高齢者	介護予防 普及啓発事業		地域介護予防 活動支援事業	
運動機能向上		○	パンフレットの 作成		ボランティア・ サポーター養成	
栄養改善			講演会		地域活動の 組織育成	
口腔機能向上			研修会		その他	
閉じこもり予防		○	その他			
認知症予防						
うつ予防						

## 3 介護予防事業の概要

社会福祉協議会が行う町内在住の独居老人を対象に、ボランティアが作った昼食をみんなで食べる食事会から始まり、介護保険の施行と共に行政から委託されることとなった。委託前は、保健師から健康体操や老人体操を取り入れてやってきたが、委託後は、有資格者のもと高齢者向きに改善された体操を加えることになった。社会福祉協議会が多目的センターに事務所を移転したことから、センターにある設備をフルに利用し、健康維持、推進を意識してもらうようになった。町内の鍼灸師の申し出により、ボランティアで月2回鍼灸をしながら健康アドバイスもしてもらえるようになり、利用者が自然に健康を意識するようになった。

## 4 事業内容選定理由

独居老人が増え、孤立感や孤独感を抱いている人たちが多くなってきている状況で、健康で楽しみを持って生活をしてもらうにはどうしたらいいかが検討され、スタートした。利用者にとって負担にならないプログラムで長く利用してもらえるものを取り入れている。また、対象者の状況も加味され、季節ごとの行事や、町内であるがお弁当をもって外へ出かけることで季節を感じてもらうことも刺激になっている。

## 5 事業内容の詳細

### ✿コンセプト

- ・体力や健康づくりを意識しないで自然に参加
- ・参加者の意思や希望を重点に置き活動を計画
- ・個別支援

### ✿具体的内容

1. 血圧測定器による測定 体温測定 測定結果を各個人に渡す（15分）
2. 椅子を使つての体操（20分から30分程度）  
椅子に座つての運動、立位も持ち上げ、下肢引き上げ
3. 椅子に掴まつての運動  
立位もも上げ、横開き脚上げ、脚後部引き上げ、かかと持ち上げ、ストレッチ（三角筋、広背筋を伸ばす）、ゴルフボールを使い足裏マッサージ、腕を伸ばし、グーパー運動  
\*各運動は、左右7回ずつ行う  
\*参加者にも号令をかけてもらう
4. 昼食（ボランティアが作り、職員、参加者と共に食事をする）（1時間程度）
5. 昼食後は自由時間  
施設内にあるトレーニングマシン、マッサージ機、足湯、ヘルストロン、カラオケ、ジェンガ、時には横になるなど
6. レクリエーション（1時間）
7. 選択的ゲーム  
グラウンドゴルフ、すき焼きじゃんけん、ペタンク、シャッフルゴルフ、スカットボール、七福神、ストラックアウト、旗上げゲーム、パズル、魚釣り、ボーリングなどその日に参加者に決めてもらう

## 8. ティータイム (20～30分)

参加者やボランティアが持ち寄ってくれた菓子でコーヒーやお茶を飲む

※以下は、不定期の活動

- 月1回 幼稚園児との交流
- 毎月2回 鍼灸師による健康アドバイス、鍼灸の実施
- 4月 昼食をお弁当箱に詰めてもらい、花見に行く
- 8月 夕涼み会 地域の子供たちにも呼びかけ夕方に集合し花火、夕食、ゲームなどを楽しむ
- 12月 クリスマス 演芸ボランティア、社会福祉協議会職員も参加し、ゲームや音楽など得意なことを披露

### 🌸 評価方法

評価は特に行っていない。

## 6 事業実施上の工夫点

### 🌸 地域の協力

ボランティアが作る食事は家庭的で、作ってくれた人たちと一緒に食事をとり、交流の場となる食事だけでなく、踊りや音楽など地域の方たちの柔軟な受け入れを行う。

### 🌸 送迎

参加者の自宅に近いところで集合場所を決め、細かく停留所を決めている。

### 🌸 社会福祉協議会職員、行政、警察との連携

役場福祉課、警察と連携をとり、随時、衛生（インフルエンザ、食中毒等）、振り込め詐欺など犯罪情報も含めてお知らせ、注意するよう呼びかけている。

## 7 参加者募集の方法や工夫

### 🌸 介護予防を意識させない呼びかけ

希望者や対象になるような方には、「遊びに来ませんか」というような説明をし、介護予防など難しく捉えられないようにしている。

## 8 事業修了者継続参加や実施、卒業者の会設立への取り組み

現在のところ行っていない。

## 9 今後の課題

### ✿ 対象者増加の際の対応

現在の登録者が全員そろって出席したことはないが、対象者は年々増えてくる。そうなったときには、社会福祉協議会職員でまかなっていけるのか。内容も、対象者に合わせ、見直ししていく必要がある。