

地域カテゴリー **C'**: 山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

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、豪雪地域、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悪い地域です。

|               |                         |
|---------------|-------------------------|
| 地域分類          | 離島または山間（山岳）部            |
| 降雪の影響         | 豪雪地域                    |
| 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                   |

**西粟倉村地域包括支援センター**

**安 平 町**

**湯 沢 市 市 民 生 活 部**

**飯 豊 町 社 会 福 祉 協 議 会**

**新 郷 村 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー**

**幌 加 内 町 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー**

**安 芸 太 田 町 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー**

**西 会 津 町 健 康 福 祉 課**

**飯 山 市 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー**

**大 樹 町**

**斜 里 町 保 健 福 祉 部**

**木 古 内 町 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー**

**上 越 市 頸 城 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー**

**北 竜 町 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー**

1

2

3

A

B

C

C'

山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

4

## C：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

## 岡山県

西粟倉村地域包括支援センター  
西粟倉村社会福祉協議会

## 外出を好まない人への予防事業参加への取り組み

事業名 介護予防 創作りハビリ教室（通称  
「創作教室『わははクラブ』」）

対象者 特定高齢者

事業種別 うつ、認知症、閉じこもり予防



## 1 担当地域の概要

鳥取県、兵庫県との県境の中国山地に位置する岡山県北東端にある村である。山林・田畑が多く、高齢者は山仕事と農作業にできる範囲で従事している。同居していても子ども世代が就労しているため、日々の農作業は高齢者の仕事となっている。冬期は積雪が多く、道路も凍結するため高齢者は外出できず、閉じこもらざる得なくなる。谷ごとにある地域があり、交通に不便。自家用車または、村内巡回の福祉バス、村外へは私鉄（村内を縦貫）やタクシー、福祉有償運送を利用している。

|                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| 市区町村人口                   | 1,626人                |
| 面積                       | 57.93km <sup>2</sup>  |
| 人口密度<br>(1 km四方あたり)      | 28.09人                |
| 高齢者人口（高齢化率）              | 536人（33%）             |
| H20特定高齢者数<br>(特定高齢者・候補者) | 146人<br>うち特定高齢者決定者85人 |
| H20予防給付対象者               | 2人                    |

## 2 事業所の概要

村直営型の地域包括支援センター。村内に1箇所。保健師、看護師が行政職とともに事業を展開。直営で理学療法士のサポートを得て看護師・介護士によるリハビリ事業も実施している。保健福祉課内に、介護保険居宅介護支援事業所と共に設置されている。村国保診療所、村社会福祉協議会とも隣接しており、事業運営については日々、連携している。創作りハビリ教室は、

村社会福祉協議会に委託実施（包括センター看護師がサポート）している。

#### ❁事業名

介護予防 創作リハビリ教室（通称「創作教室『わははクラブ』」）

#### ❁主な実施場所

保健センター（国保総合保健施設）

#### ❁参加者数（20年度）

特定高齢者28名

#### ❁事業運営スタッフ

平均約3名 作業療法士、介護士、看護師

#### ❁開催期間

毎月1回 木曜日 平成20年8月～平成21年5月  
（平成21年2月に対象者個別と事業の評価を実施）

#### ❁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<br>高齢者 | 一般<br>高齢者 | 介護予防<br>活動支援事業 |  | 地域介護予防<br>活動支援事業   |  |
| 運動機能向上  | ○         |           | パンフレットの<br>作成  |  | ボランティア・<br>サポーター養成 |  |
| 栄養改善    | ○         |           | 講演会            |  | 地域活動の<br>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

これまで介護の新規認定及び基本チェックリストでは、①脳血管障害、②運動機能の低下、③認知症・うつ・閉じこもり、が主要な課題であった。そこで、特定高齢者・候補者すべてに特定マネジメントのうえ、本人の課題に応じた、うつ・認知症・閉じこもり予防のための創作教室、リハビリ、栄養、口腔、見守りの各事業を実施。創作教室では月1度、ほぼ1年間保健センターにてグループ活動により、創作やゲーム、料理を楽しむ機会とした。

## 4 事業内容選定理由

認知症・うつ・閉じこもりの人は、自宅に閉じこもり、自宅で何もせずに過ごすか、または、一人黙々と農作業や家事に従事する傾向にあった。そこで、保健センターまで外出すること、集団活動を行うことで良いコミュニケーションと人間関係、日常とは異なる創作等の活動により、良い刺激を得てもらおうこととした。また、個別の課題に応じた活動を提供するため、個別面接による目標設定を行った。さらに、中断者の状況把握とフォローのため、毎月スタッフが対象者すべてに直接訪問面接し、案内を手渡した。認知症に効果ある内容にするため企画は作業療法士が行い、教室当日及び日常での声かけは介護士、看護師が中心に行った。

## 5 事業内容の詳細

### ✿コンセプト

- ・参加者が毎回、自分で創意工夫できる
- ・共同活動であっても、自分が主体的にできる場面が設定されている
- ・毎回、興味をもてる。新鮮である
- ・良質なコミュニケーションが行われる
- ・各個人の目標が達成できる内容の設定
- ・目標を達成できるよう適宜、支援が行われる
- ・個人面接での目標設定

### ✿具体的内容

1. 血圧測定（10分）
  2. 本日の予定の確認（10分）
  3. 体操（10分）
  4. 活動（創作、ゲームなど）（25分）
  5. 休憩 お茶を飲む（10分）
  6. 活動（創作、ゲームなど）（60分）
  7. 次回の日時・内容確認（5分）
- 計約2時間

## ❁ 評価方法

- ・抑うつスケールでの測定
- ・認知症スケール
- ・面接による目標設定、目標達成の確認
- ・毎回の教室後に各参加者の状況をスタッフ間で確認

## 6 事業実施上の工夫点

### ❁ 参加者自身が主体的に意欲をもち、考えながらできる活動内容

グループでゲームや創作をするときは、心身レベルの差に関わらず参加できる内容、役割を設定する。毎回、新しい内容にし興味をもてるようにする。個人で創作を作る際でも助け合ったり、仕上がり後、互いに称賛しあう場面をつくる。

### ❁ 良質なコミュニケーションができる工夫

来所した時点から終了にいたるまで、スタッフや参加者の間でコミュニケーション（生活上の出来事のやりとり、活動しながらの気持ちの交歓、称賛、達成感の共感）ができるよう、常時スタッフから働きかけをしていく。

### ❁ 参加者各自の課題・ニーズの反映

教室の初回と6箇月後に個別面接を行い、個人ごとに目標設定と、教室内での支援内容の工夫を設定、6箇月後に結果を評価する。毎回の教室後、事業内容と参加者の様子をスタッフ間で確認し、次回事業に反映させる。

### ❁ 中断者へのフォロー

毎回、対象者個別に案内を訪問面接で手渡す。その時に、対象者、特に中断者の状況を把握しつつ参加を働きかける。

## 7 参加者募集の方法や工夫

### ❁ 自宅への訪問

特定高齢者・候補者にはほぼすべてに訪問面接し、特定マネジメントを実施、本人と課題を整理、目標を設定したうえで、目標に応じた介護予防事業を提案していった。

1

2

3

A

B

C

C'

山岡山岳 離島部、高齢化率高、豪雪グループ

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

地域支援事業の以前より保健事業として同様の取り組みを実施していた。域支援事業開始の前に保健事業としての教室を終了。その教室の卒業生と教室ボランティアを中心に自主的な会活動が月1回実施されている。地域支援事業の創作教室修了者には、前記の会活動に参加するよう勧めている。また、運動機能向上のための運動リハビリ教室を利用していた人には、運動リハビリ教室終了後の卒業生のリハビリグループへの参加を併せて勧めている。

## 9 今後の課題

### ❁ 参加を中断する人への対応

うつ・閉じこもり・認知症の人であるため、元々、参加活動を好まない、または次第にできない状態になった人であるため、個別に勧奨しても参加の継続が困難である。そこで、保健センターまで参加しなくても自宅で楽しみながら継続してできる課題（宿題）の提供と訪問による支援の組み合わせや、創作りハビリ教室以外にある一般高齢者の活動の場（カラオケ会や地区ごとのお話会、文化協会やゲートボールなど）への参加を、介護予防に関わる関係者全体で勧めていくことなどを検討している。

### ❁ 参加者の教室以外での活動

月1回の教室だけでは、レベルの維持はできても改善までに至りにくい。そこで、教室のない間も楽しみながら自宅で意欲的に実践できる課題（宿題）の提供を検討している。

## コラム

## アルミニウムはアルツハイマーの原因になるのか

日常生活でアルミニウムの摂取は避けられません。もともと食べ物や飲料水、そして制酸剤などの医薬品に含まれているからです。アルミニウムは、天然由来のものや添加物としても使われています。また、調理鍋から溶け出すこともあります。1960年代からアルミニウムとアルツハイマー病との関連が取り沙汰されるようになりました。ほとんどの研究が、関連があるとの前提でなされてきましたが、関連はないとする研究者もいます。アルミニウムとアルツハイマーの関係性については、大方のほかの科学理論のように、まだ多くの疑問点が未解決のままとなっています。現在の趨勢は、もしアルミニウムがアルツハイマーに関連があるとしても、その影響はごく小さいものとされています。

アルミニウムは地球上で酸素、珪素に続いてもっとも普遍的な元素であり、これを生活から全面的に排除するのは非常に困難であることから、あまり神経質になる必要はないといえるでしょう。

**C**：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

**北海道**

**安平町**

委託先：株式会社在宅サッポロ（専門職のみ委託）

交流と学習を用いて複合的に実施する介護予防事業の展開

事業名 **元気ピンピン教室**

対象者 特定高齢者

事業種別 運動機能向上、口腔機能向上、栄養改善、  
認知症予防、閉じこもり予防、うつ予防



**1** 担当地域の概要

平成18年3月に、2町が合併し約3年が経過したところである。年間を通して晴天の日が多く、冬期間の降雪も30～50cmであるが、地域によって気候の差が大きい。太平洋に近い南部は海洋性の気候で、1年を通して温暖である。北部は内陸性の気候で、夏は気温が高く、冬は厳しい寒さとなる。農業が基幹産業でメロンも有名である。南部では、酪農も行われており競走馬生産も盛ん。

ゆるやかな人口減少が続いているが、住み慣れた土地から離れたくない独居世帯も増えている。

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 市区町村人口              | 9,142人                |
| 面積                  | 237.13km <sup>2</sup> |
| 人口密度<br>(1 km四方あたり) | 38.5人                 |
| 高齢者人口（高齢化率）         | 2,637人（28.8%）         |
| H20特定高齢者数           | 115人                  |
| H20予防給付対象者          | 90人                   |

**2** 事業所の概要

町の介護保険課直営の地域包括支援センターは、当町には2箇所設置。当センターは健康福祉課、社会福祉協議会と同じ建物で保健福祉の拠点となっている。主任介護支援専門員1名、保健師1名、社会福祉士1名、介護支援専門員1名、事務職1名で運営している。

### ❁ 事業名

元気ピンピン教室

### ❁ 主な実施場所

安平町ぬくもりセンター

### ❁ 参加者数（20年度）

特定高齢者16名

### ❁ 事業運営スタッフ

保健師1名、専門職1名（回により違うが、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士のいずれか1名）、栄養士、調理員、送迎担当者

### ❁ 開催期間

3箇月1クール、週1回全12回実施

第1期 平成20年9月～11月 第2期 平成21年1月～3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<br>高齢者 | 一般<br>高齢者 | 介護予防<br>普及啓発事業 |   | 地域介護予防<br>活動支援事業   |  |
| 運動機能向上  | ○         | ○         | パンフレットの<br>作成  | ○ | ボランティア・<br>サポーター養成 |  |
| 栄養改善    | ○         |           | 講演会            |   | 地域活動の<br>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20年度の特定高齢者数は115名、春の結核検診の案内郵送時に65歳以上の方全員に基本チェックリストを同封し、検診時持参してもらうことで回収率が65%と前年より上がった。基本チェックリスト未実施者には、その後高齢者実態調査の訪問により聞き取りを行い、該当者は生活機能検査につなげた。

教室では、運動・口腔・栄養等複合型の内容を実施し、介護予防について広く盛り込むことで生活の様々な角度から介護予防に取り組み効果を上げることを目指した。

## 4 事業内容選定理由

平成20年度で3年目の教室となるが、幅広く介護予防に取り組むことで効果を上げることを目的とし、全ての項目を盛り込んだ内容とした。該当にならなかった項目であっても幅広い視点で介護予防について学習することにより、関心を持って取り組み、必要だと感じたことについては家族や友人へ伝えるなどの波及効果が高いため、この内容での継続することとした。

## 5 事業内容の詳細

### ✿コンセプト

- ・参加者同士自由に語る、交流する時間をとる
- ・自宅でも継続できる（個別・個別アドバイス重視）

### ✿具体的内容

※すべてのプログラムは、10：00～12：30で行い、昼食を摂りながらの交流会も実施

#### 1. 栄養プログラム

##### 1) 講話

- ①高齢期の食事（加齢による食べる上での身体変化、5大栄養素）
- ②貧血予防鉄分について ③嚥下食の留意点 ④食品に含まれる塩分量について

##### 2) 演習等

- ①とろみ食の試食 ②食事でむせたり、飲みこみの悪い場合の食事介助について
- ③調理実習（季節の料理、薬膳料理）

##### 3) 個別支援、報告、アンケート

#### 2. 口腔プログラム

##### 1) 講話

- ①なぜ口腔のとりくみが必要なのか ②口腔乾燥と唾液の働きについて
- ③誤嚥性肺炎について

##### 2) 演習等

- ①パタカラ体操 ②食前体操（毎回食事の前に実施）
- ③染めだし、ブラッシング指導 ④口腔ケア用品の紹介、試供
- ⑤相互実習（2人1組になり綿棒を使って口腔ケアする）
- ⑥簡単口腔ケア用品の紹介（割りばしにガーゼを巻いて作る）
- ⑦口腔機能向上レクリエーション（早口言葉、似たもの言葉、歌ストローでコルク転がし）

3) 個別支援、お口の○×クイズ、アンケート

### 3. 運動機能向上プログラム

1) 講話

①転倒予防について

2) 実技等

①元気ピンピンストレッチ ②元気ピンピン貯筋体操 ③元気ピンピン寝ころび体操

④バランス訓練(マット歩行、次足歩行、リズムに合わせてマットの上り下り)

⑤レクリエーション(輪投げ、後出しじゃんけん、ボールパス、手と頭の体操)

3) 個別アドバイス、アンケート

### 4. 認知症予防・閉じこもり予防・うつ病予防プログラム実施内容

1) 講話

①認知症予防について ②うつ病予防について(事例を使って)

③教室に参加して閉じこもりを予防しよう

2) レクリエーション的トレーニング

①脳トレーニング

1) 50音カルタで2語・3語の言葉をつくる 2) かなひろいテスト

3) 脳トレーニング問題 4) 手と頭の体操

3) 個別支援

### ✿ 評価方法

運動：身体機能評価、効果判定アセスメントシート(生活空間、転倒に対する自己効力感尺度、LSネットワーク)、アンケートの実施(自己評価と感想)

口腔：オーラルデイアドコキネシス、教室前後での口腔状態比較、アンケート(自己評価と感想)

栄養：管理栄養士による聞き取り、体重増減、受診していれば血液データ、アンケート(自己用課題と感想)

## 6 事業実施上の工夫点

### ✿ プログラムの包括的实施

一つの教室の中で、運動機能向上・口腔機能向上・低栄養予防・うつ予防・閉じ込めり予防・認知症予防の内容を実施している。自分が該当となったもの以外の項目の学習もすることで、高齢期に必要な介護予防の知識・技術を幅広く提供する。

#### ❁ バランス食の提供

全12回のうち10回、バランス食を提供している。そのうち1回は調理実習を開催。

#### ❁ 自宅での継続支援と個別支援

個別指導を取り入れ、ワンポイントアドバイスや教室で実施した運動や口腔機能向上のポイントなどのリーフレットを作り配布。個別アドバイスにより、参加者の意欲を引き出し自宅での継続を支援する。

#### ❁ 教室の送迎

2町が合併した町であり、1会場での実施で参加したくても交通手段がなかったり、身体状態から1人で公共機関を利用しての参加が難しい人もいるため、希望者には送迎を行っている。

## 7 参加者募集の方法や工夫

#### ❁ 特定高齢者全員に写真入りの案内送付

該当者全員に教室の様子がわかるような、写真入りの案内を送付。その後、電話がけにより勧奨、状況確認を行う。(個別指導にも力を入れているため、参加者から口コミで広がっており、前回参加者に聞いて良かったので自分も参加したいという人が増え、波及効果がある)

## 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

#### ❁ 個別評価のフィードバック

最後に評価した結果に対して、どういうところが良かったか、継続してほしいこと等一人ひとり結果をまとめ手書きでコメントを返している。また、教室終了後個別に訪問し、その後の様子やこれからの目標について確認している。

#### ❁ 一般高齢者への情報提供

一般高齢者教室等の情報提供し、取り組みへの継続を促している。

## 9 今後の課題

#### ❁ 評価指標の妥当性

複数の項目を1つの教室で総合的に実施しており、参加者の状態に合わせて各項目の実施回数や内容を少しずつ変えているため、評価が難しく評価指標についても実施しながら、追

---

加・修正している状況である。3年目の教室であり、内容や評価について土台ができてきたので今後は経年的な評価やデータをとり予防事業全体にいかしていけるよう取り組みたい。

#### ✿教室終了後のフォロー

教室終了後の参加者の支援についても課題が残る。もともと外出する手段がなかったり、社会交流も少ない人が多いため機会を提供されなければ、積極的に生活空間を広げられないことがある。教室で向上した意欲や心の持ち方を継続し生活できるよう、一般高齢者教室への移行や地域で集まれる場を作るなど町民が介護予防の視点を持ち、共に地域づくりができるよう支援していきたい。

1

2

3

A

B

C

C'

山間山岳 離島部、高齢化率高、豪雪グループ

4

C：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

**秋田県**

**湯沢市役所市民生活部健康対策課**

17年続く事業修了者のための住民主導の自主組織の支援

事業名 女性のための健康教室 OG 会

対象者 一般高齢者

事業種別 地域活動の組織育成



**1 担当地域の概要**

平成17年3月に湯沢市、稲川町、雄勝町、皆瀬村の4市町村が合併し、新湯沢市が誕生した。湯沢市は、山形県、宮城県に隣接する秋田県の南東部に位置し、南の玄関口となっている。豊かな水田地帯と雄大な自然林を有し、豊富な温泉群にも恵まれた地域である。内陸性気候で年間の温度差が大きく冬期には積雪量が市街地で1m、山間地域で2mに達し、積雪期間は年間100日に及ぶ豪雪地帯である。市の地場産業である清酒と稲庭うどん、漆器などは全国的にも有名である。

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| 市区町村人口             | 54,039人               |
| 面積                 | 790.72km <sup>2</sup> |
| 人口密度<br>(1km四方あたり) | 68.34人                |
| 高齢者人口(高齢化率)        | 16,675人(30.86%)       |
| H20特定高齢者数          | 695人                  |
| H20予防給付対象者         | 872人                  |

**2 事業所の概要**

市の本庁舎に保健部門を総括している健康対策課があり、保健師は10名配置されている。合併前の旧町村3箇所の支所に1～2名の保健師を配置し、計15名で保健対策に当たっている。地域包括支援センターは福祉事務所管轄に直営1箇所で、保健師2名、社会福祉士等2名、主任介護支援専門員2名がおり、その他介護支援専門員と認定調査員で構成されている。健康対策課と地域包括支援センターは常に連携を取り合い、共同し事業にあたっている。

### ❁事業名

女性のための健康教室 OG 会

### ❁主な実施場所

勤労青少年ホーム、総合体育館、パークゴルフ場、湯沢生涯学習センター

### ❁参加者数（20年度）

一般高齢者32名

### ❁事業運営スタッフ

自主運営のため実施日には、行政側スタッフは不在。ニュースポーツの講師として教育委員会のスタッフ、健康対策課の栄養士などを派遣している。

### ❁開催期間

月1～2回 5月～3月まで年14回開催。

### ❁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<br>高齢者 | 一般<br>高齢者 | 介護予防<br>普及啓発事業 |   | 地域介護予防<br>活動支援事業   |   |
| 運動機能向上  | ○         | ○         | パンフレットの<br>作成  | ○ | ボランティア・<br>サポーター養成 | ○ |
| 栄養改善    | ○         | ○         | 講演会            | ○ | 地域活動の<br>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3年から7年まで、市主催で、40から60歳の女性を対象に総合的な健康づくりを目的に「女性のための健康教室」を実施した。初年度の教室終了時に OG 会の発足を支援し、その後毎年希望者を募り、会員を増やし、現在は60～70歳代の女性31名の会員で継続している。運動主体の会であるが、栄養教室や親睦を深めるための移動教室を計画するなど、企画から運営をメンバーで行っている。市主催の健康教室や介護予防講演会などへも積極的に参加している。

## 4 事業内容選定理由

市で健康教室を開催すると、参加者から継続したいという希望が出るが、フォロー教室等を開催しても市の関わりがないと終了してしまうという経緯があった。そのため、いかに継続した健康づくりを行うかということと地域に波及させる方法が課題となった。行政主導ではなく、OG会を自主的に発足させるような手法が必要と考えた。教室終了から時間が経過すると気持ちも薄れてしまうため、終了と同時に自主組織を発足させるように取り組んだ。

## 5 事業内容の詳細

### 🌸コンセプト

自主活動として継続し、家庭と地域に健康の輪を広げる。

### 🌸具体的内容

1. 自然観察会 美郷町郷土資料館視察研修（市から保健師1名同行）  
4月17日（木）9：00～15：00 美郷町
2. エアロビクス  
5月22日（木）10：00～12：00 青少年ホーム
3. パークゴルフ  
6月5日（木）13：30～15：00 市パークゴルフ場
4. パークゴルフ  
6月19日（木）13：30～15：00 市パークゴルフ場
5. ニュースポーツ（市の教育委員会職員による指導）  
7月10日（木）13：30～15：00 湯沢市総合体育館
6. エアロビクス  
9月11日（木）10：00～12：00 青少年ホーム
7. パークゴルフ  
9月25日（木）13：30～15：00 市パークゴルフ場
8. パークゴルフ  
10月9日（木）13：30～15：00 市パークゴルフ場
9. ニュースポーツ（市の教育委員会職員による指導）  
10月23日（木）13：30～15：00 湯沢市総合体育館
10. エアロビクス  
11月27日（木）10：00～12：00 青少年ホーム

### 11. エアロビクス

12月25日（木）10：00～12：00 青少年ホーム

### 12. エアロビクス

1月29日（木）10：00～12：00 青少年ホーム

### 13. エアロビクス

2月26日（木）10：00～12：00 青少年ホーム

### 14. 栄養講習・総会（市の栄養士による指導）

3月12日（木）10：00～12：00 生涯学習センター

#### ✿ 評価方法

参加者の参加状況と健康状態の確認

## 6 事業実施上の工夫点

### ✿ 会の立ち上げ方法

毎年新規にOG会を立ち上げるのは難しいため、新規教室終了者の中で希望者を加入させる方法をとった。その年度ごとに会の名前から班編成し、班長や連絡網を整えた。

### ✿ 継続への支援

立ち上げから数年間は講師派遣依頼、講師料の補助や会場借り上げなど支援体制をととのえ、総会に出席して、会の雰囲気作りや計画策定に関し助言を行った。

- ①活動の拠点作り：市の施設については、優先的に会場借り上げを行った。
- ②計画策定について：総会等では、楽しく継続できるような計画のために、内容の助言・提言を行った。
- ③金銭面について：講師料（年間4人分程度の支援）・市の施設の会場借り上げ料の免除。
- ④会の雰囲気作りのため、会の開催時は随時出席し、運営が円滑に行われているか経過を見守った。会長に対しは、精神的なフォローのためにそのつど意見を聞くようにした。

### ✿ 継続的支援

- ①会場借り上げ
- ②会長に対するフォロー
- ③市で主催する健康教室や講演会への案内

## 7 参加者募集の方法や工夫

### ✿ 広報誌の利用

平成20年度は市広報の介護予防コーナーで活動紹介し、会員を募集した。

### ✿ 口コミによる募集

会員相互に友人や知人を誘い、参加者を増やすようにしている。

## 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

### ✿ 修了後の講座開催

市で行う他の健康教室開催時には、OG会の活動を紹介し、参加を促している。

## 9 今後の課題

### ✿ 会員の高齢化による自主活動の継続

会の発足から17年が経過し、最高時には50人以上のメンバーが在籍していたが、会員の年齢も60～70代と高齢化し徐々に会員数も減少してきているため、今後の運営方法については検討が必要である。会員は、今後、「今より気持ちや身体機能が低下しないこと」という目標を掲げ、介護予防をより意識しながら息の長い活動にしたいという希望を持っている。そのため、行政としてもその意向を組み入れながら、自主活動が更に継続できるよう計画策定などの支援体制を整えていく予定である。

## コラム

## 高齢者のいる世帯の変化

平成 18 年国民生活基礎調査によると、日本の世帯総数は 4753 万 1 千世帯、1 世帯当たりの平均世帯人員は 2.65 人となっています。

世帯構造別にみると、「夫婦と未婚の子どものみの世帯」が 1482 万 6 千世帯でもっとも多く、3 世帯に 1 世帯の割合となっています。

65 歳以上の高齢者のいる世帯は 1828 万 5 千世帯で、全世帯の 38.5% となっており、これを世帯構造別にみると、「夫婦のみの世帯」が 539 万 7 千世帯(65 歳以上の高齢者のいる世帯の 29.5%)でもっとも多く、次いで「単独世帯(ひとり暮らし)」410 万 2 千世帯(同 22.4%)、「三世帯世帯」375 万 1 千世帯(同 20.5%)の順となっています。

65 歳以上の高齢者のみで構成するか、またはこれに 18 歳未満の未婚の者が加わった「高齢者世帯」は 846 万 2 千世帯であり、全世帯に占める割合は 17.8% となっています。

C：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

**山形県**

**飯豊町社会福祉協議会**

一般高齢者へのクラブ型筋トレによる将来を見据えた介護予防事業

事業名 らくらく筋トレ教室

対象者 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**

山間豪雪地帯にあり、高齢化と人口減少が進んでいる。ここ3年独居高齢者が10名ペースで増えている中、孤立死や消費者被害の問題や災害時の支援など、高齢者の安心ネットワークの構築が課題となっている。高齢者の買い物や通院や生活の見守りなどの生活基盤の整備も急務となっている。運転できない高齢者にとっては、交通機関が町営のデマンド交通しかなく、通院や買い物などに不自由さがある。

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 市区町村人口              | 8,529人                |
| 面積                  | 329.60km <sup>2</sup> |
| 人口密度<br>(1 km四方あたり) | 24.9人                 |
| 高齢者人口 (高齢化率)        | 2,674人 (31.4%)        |
| H20特定高齢者数           | 141人                  |
| H20予防給付対象者          | 65人                   |

**2 事業所の概要**

町直営の地域包括支援センターで町内に1箇所のみである。診療所・老人保健施設・訪問看護ステーションと同一建物にあり、保健・医療・福祉・介護を担うエリアとなっている。保健師1名、社会福祉主事1名体制で地域包括業務を担当している。

### ❁事業名

らくらく筋トレ教室

### ❁主な実施場所

飯豊町介護予防施設（通称：なでしこハウス）

### ❁参加者数（20年度）

特定高齢者110名、一般高齢者1,376名

### ❁事業運営スタッフ

介護予防運動指導士、保健師（介護予防運動指導士・健康運動指導士 兼務）

### ❁開催期間

平成20年4月～平成21年3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<br>高齢者 | 一般<br>高齢者 | 介護予防<br>普及啓発事業 |  | 地域介護予防<br>活動支援事業   |  |
| 運動機能向上  | ○         | ○         | パンフレットの<br>作成  |  | ボランティア・<br>サポーター養成 |  |
| 栄養改善    | ○         |           | 講演会            |  | 地域活動の<br>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            |  | ほのぼのサロン            |  |
| 認知症予防   | ○         | ○         |                |  |                    |  |
| うつ予防    |           |           |                |  |                    |  |

## 3 介護予防事業の概要

壮年期の方から70代を対象に早期の介護予防と、意識化を目指して実施している。現在実施している介護予防事業は、特定高齢者事業の他にらくらく筋トレ教室・脳活性化教室・漏らさん尿体操教室がある。特定高齢者事業は、会場までの通所が困難なこと、参加者に介護予防情報の機会提供の意味から、学校形式に体育（運動機能向上）・家庭科（栄養）・保健（口腔機能／認知症予防）など、全部について学んでもらうようなカリキュラムとした。

## 4 事業内容選定理由

高齢化の進行によりもたらさせる問題は、認知症や要介護者の増加である。このまま増えていくのを放置せず、高齢者の生活自立度の維持と家族の介護負担や社会が担う経済的な負担の軽減を図る必要がある。身体的な老化予防のために、筋トレ等を行い身体機能の老化速度を遅らせるという視点で「らくらく筋トレ教室」を立ち上げることとなった。年齢構成は50歳代～70歳代である。将来的な介護予防の視点から、できるだけ早い時期から筋トレを始め、健康寿命を延ばし健康的な高齢社会を実現したい。実施のために、筋トレマシンやエアロバイク・ルームランナーなどの運動機器を整備し、シルバートレーニングルームとした。

## 5 事業内容の詳細

### ✿コンセプト

- 個人に合った時間と運動支援
- 転倒しにくい筋力体力のあるエリート高齢者をつくる
- 指導員を常駐し、メニューの確認や安全指導の実施
- 利用者への安全性の意識付け
- 参加者は必ずコミュニケーションを取る

### ✿具体的内容

- ※対象は、医師より運動を禁止されておらず、介護認定をうけていない高齢者
- 1. 身長体重血圧体組成のチェックと問診・体力測定  
握力・TUG・FR・長座体前屈・開眼片足立ち
- 2. 測定結果をグラフ化し、運動プログラム処方やカウンセリング。
- 3. 施設にあるマシン等の使用説明。個々の運動負荷などについて指導
- 4. 説明後、誓約書にサインした方に施設利用パスを交付
- 5. 利用方法  
週4日オープンしている施設を、自分の都合に合わせて利用できる。利用時に使用料として1回200円徴収。

### ✿評価方法

- ・定期的に体力測定や体組成チェックを行い、評価をし、結果をもとに運動負荷を検討し計画見直し
- ・利用者の満足度など利用後に確認

## 6 事業実施上の工夫点

### ✿介護予防の意識の顕在化

初回体力測定時に、「自身で老化を予防していく」という介護予防の理念を説明する。グラフに現れた体力測定結果から、自分の老後に向けての課題が理解できるのも視覚的にもわかりやすい。

### ✿継続利用へのかかわり

指導員が利用者とは必ず楽しく会話をするようにしている。会話の中から、意欲や目標達成や疲労具合などを把握し、継続利用してもらえるように配慮する。

## 7 参加者募集の方法や工夫

### ✿口コミや住民協力

町広報誌や個別通知による。最近は「口コミ」による利用申し込みが多くなっている。

### ✿パスの交付

利用にあたりパスの交付や、会場に自分専用のデータ管理用のファイルがあることなど、少しスペシャルという意識が利用者にはうれしいようである。

### ✿参加中断者への配慮

利用休止となっている参加者に、電話や手紙などにより利用勧誘を行う。

## 8 今後の課題

### ✿マシントレーニング一般化

ラジオ体操の経験はあっても、ストレッチをし、マシンを使って筋肉を鍛えることやエアロバイクで汗をかくことなど、全く体験したことのない世代である。そのため自分のために筋肉を鍛えるという行動を一般化し普及することが必要である。

### ✿参加者の増加

20年4月より開始し、登録者93名（延べ利用約1,400件）となった。登録者数はおおよそ健康高齢者の5%に当たる。利用者を増やし継続利用してもらうことが、利用者の要介護状態の先送りと「高齢者は多いが活力ある高齢社会の町」の実現に寄与するものと考えている。

介護予防の手法はいろいろあるが、将来につながるサービスとして確立したものにしていく必要がある。

C：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

**青森県**

**新郷村地域包括支援センター**

降雪地域の冬季に行われる住民主体の事業展開

事業名 お元氣くらぶ

対象者 一般高齢者・特定高齢者

事業種別 地域介護予防活動支援事業 閉じこもり予防、認知症予防、うつ予防



**1 担当地域の概要**

農業・酪農を主とした農村地帯であり、高齢者であっても現役で農業に従事している方が多く存在する。冬期間は積雪も多く、農閑期は外出することもほとんどなくなる。世帯構成を見ると、一人暮らし高齢者数は6.91%であり、二世帯、三世帯同居家族が多いことが特徴である。

交通の便が悪く、バスも週2～3便という地域もあり、高齢者の移動手段には、送迎が必須である。

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| 市区町村人口             | 3,138人                |
| 面積                 | 150.85km <sup>2</sup> |
| 人口密度<br>(1km四方あたり) | 19人                   |
| 高齢者人口(高齢化率)        | 1,144人(36.4%)         |
| H20特定高齢者数          | 11人                   |
| H20予防給付対象者         | 47人                   |

**2 事業所の概要**

村の住民生活課厚生グループ直営の地域包括支援センターで村内に1箇所。事業所は、総合福祉センターの中にあり、厚生グループとして、介護保険、精神・知的・身体障害、老人福祉、生活保護、保健衛生等の部門を担当。また、同じ建物内に社会福祉協議会、デイサービスセンターが入り、保健福祉を総合的に担っている。職員体制は保健師1名、社会福祉士に準ずる者1名、介護支援専門員(臨時)1名の3名であるが、事業の際は厚生グループの保健師2名の協力を得て実施している。

### ❁ 事業名

お元くらぶ

### ❁ 主な実施場所

各地域の集会所や公民館等（平成20年度は16箇所で開催）

### ❁ 参加者数（20年度）

特定高齢者3名、一般高齢者150名

### ❁ 事業運営スタッフ

毎回1～2名 保健師、介護福祉士、介護支援専門員

### ❁ 開催期間

冬期間 11月～3月 各会場6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<br>高齢者 | 一般<br>高齢者 | 介護予防<br>普及啓発事業 |  | 地域介護予防<br>活動支援事業   |  |
| 運動機能向上  | ○         |           | パンフレットの<br>作成  |  | ボランティア・<br>サポーター養成 |  |
| 栄養改善    |           |           | 講演会            |  | 地域活動の<br>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13年度に機能訓練B型の事業として開催。その後も転倒骨折予防事業等として毎年継続して開催し、平成18年度からは開催地域の代表者が中心となり、内容、開催日を決定、その地域の集会所等を利用するという形式で行っている。事業経費は補助金として各開催地域の代表者に管理を任せ、材料費、講師料、旅費、会場借上げ料等をその経費で賄うこととした。

## 4 事業内容選定理由

交通手段がほとんどないため、1箇所を集約して事業を行う事は困難であり、地域ごとに集会所があることから、徒歩で集まることのできる場所に事業従事者が出向く形での開催とし

た。夏場は事業対象者が農作業等に従事するため集まりが悪く、開催が困難であるため、11月から3月の冬場に事業を開催している。

## 5 事業内容の詳細

### ❁ コンセプト

- ・代表者を選出して、事業運営を任せることにより地域力を創造
- ・冬場の身体的活動能力（閉じこもり、認知予防）の低下予防
- ・コミュニケーション能力の低下予防

### ❁ 具体的内容

1. 開催回数：各会場6回
2. 時間：2時間程度（開催集落の希望により午前・午後に分ける）
3. 補助金：1箇所当たり3万円程度（参加人数等によっての変動あり）
4. 内容：  
手工芸（小銭入れ、保険証入れ、デスクラック、正座いす、フラワーソープ、折り紙、小物入れ、ソーイングボックス等）、体操教室、料理教室など、開催地区の代表者が中心となり、開催回数・経費内でできる範囲の活動を行う。
5. 講師：  
地元で活動している方に依頼する。（布ぞうり作り講師、そば打ち講師、バッグ作り講師、食生活改善推進員等）  
近隣市町村から講師を依頼する。（栄養師、健康運動指導士等）
6. 事業従事者の介入：手工芸の講師、お茶の準備、血圧測定等
7. 参加者費用：手工芸の材料費は、作成して自宅に持ち帰ることから実費

### ❁ 評価方法

- ・日常生活能力：質問紙による自己評価
- ・心理的側面：主観的幸福感、主観的効果
- ・意欲向上：質問紙による次年度開催に向けた意欲、希望

## 6 事業実施上の工夫点

### ✿開催場所の設定

自宅から徒歩で通うことができる。

### ✿事業内容の自己決定と自主運営

地域の代表者を決め、企画・運営し自分たちのやりたいことを実施することにより意欲の向上につながる。講師も地域で活動している住民が行う。

### ✿開催日程の自己決定

なるべくみんなが集まれる日を選定することができる。

## 7 参加者募集の方法や工夫

### ✿継続実施による口コミ

継続して実施することにより、口コミ効果も手伝って、年々開催地域が増加している。（平成18年度：5箇所、平成19年度：11箇所、平成20年度：16箇所で開催）また、開催地域の代表者が中心となって、自分たちがやりたいことを行うという形式にしたことにより、参加者の意欲の向上を図る機会となっている。

## 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

### ✿アンケートによるニーズ把握

次年度参加に向けて意欲を高めるため、アンケートを実施し、要望を聞いている。事業修了者自らが声掛けし、新規の参加者も得られているため、今後も継続して実施していきたい。

## 9 今後の課題

### ✿男性参加者の確保

事業自体は平成13年度から継続的に行ってきたこともあり、軌道に乗っている。参加者を見ると、大半が女性であり、男性参加者は少ない。今後は男性の参加者も増えるような募集方法、内容の工夫等が必要であると考えられる。

1

2

3

A

B

C

C'

山岡山岳 離島部、高齢化率高、豪雪グループ

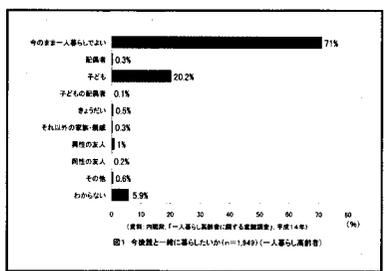
4

#### ✿ ボランティア養成

事業従事者のマンパワーが不足しているため、一人の従事者にかかる負担が大きい。外部委託や地域の若い世代に対する協力員の養成研修、ボランティア養成研修などを行い、地域で支える仕組みを作っていきたい。

# コラム

## 老後はどこで暮らしたい？



次の図1は、内閣府が平成14年に、無作為に抽出したひとり暮らしをする65歳以上の男女1,949名を対象に行った訪問面接調査の回答である。「今後だれといっしょに暮らしたいか?」という問いに対しては、全体の7割が「このまま独り暮らしでよい」という回答で、2割が子どもと暮らしたいという意向をもっている。

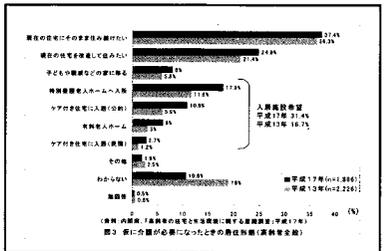


図2は、「仮に介護が必要となった場合どこで介護を受けたいか?」という問いについては、半数近くが自宅以外の施設を希望していることが読み取れる。一方、同じく内閣府が平成16年に行ったひとり暮らしを限定しない60歳以上の男女1,886名を対象に行った訪問面接調査(図3)では、ケア付き住宅、有料老人ホーム、特別養護老人ホームを合わせた入所希望が「現在の住宅に、特に改造などはせずそのまま住み続けたい」とほぼ同等の値を示している。

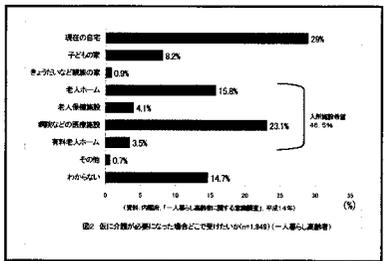


図3では、ケア付き住宅、有料老人ホーム、特別養護老人ホームを合わせた入所希望が「現在の住宅に、特に改造などはせずそのまま住み続けたい」とほぼ同等の値を示している。また、平成13年度の結果と比較すると、在宅以外という回答が大幅に増加していることにも注目したい。これらの調査結果の特徴として、ひとり暮らしの高齢者の場合、施設等を望む傾向は、「借家」で「大都市」、「親戚や近隣との関係が希薄」であるほど高くなることが明らかになっている。

C：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

北海道

幌加内町地域包括支援センター

北海道総合在宅ケア事業団（一部）

厳冬地域における効率的な在宅運動促進のための取り組み

事業名 はっちゃきクラブ

対象者 特定高齢者

事業種別 運動機能向上、口腔機能向上、栄養改善



1 担当地域の概要

人口密度2.37人/km<sup>2</sup>で全国第2番目に人口密度が低い町である。東西24km、南北63kmと縦に細長いため、端から端までの移動に車で1時間以上かかる。積雪量が例年2m近くあり、気温も-41.2℃を記録するなど積雪寒冷地区である。そのため、冬期間は自宅に閉じこもる高齢者が多くなり、送迎が事業運営のためには不可欠である。主要産業は農業で、そばの作付け面積が全国一となっている。

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| 市区町村人口             | 1,815人                |
| 面積                 | 767.03km <sup>2</sup> |
| 人口密度<br>(1km四方あたり) | 2.37人                 |
| 高齢者人口(高齢化率)        | 635人(35.0%)           |
| H20特定高齢者数          | 60人                   |
| H20予防給付対象者         | 41人                   |

2 事業所の概要

町の保健福祉課の直営型の地域包括支援センターで町内には1箇所しかない。

保健福祉課、社会福祉協議会、保健センター、デイサービスセンター、生活支援ハウスを合築した、保健福祉総合センター内にある。小規模町村であるため、主任ケアマネ1名が専任でいるほか、介護福祉士1名、保健師3名が兼務で事業運営にあたっている。

### ❁事業名

はっちゃきクラブ

### ❁主な実施場所

幌加内町保健福祉総合センター「アルク」機能訓練室

### ❁参加者数（20年度）

特定高齢者27名

### ❁事業運営スタッフ

- ・地域包括支援センター：保健師、介護福祉士、臨時看護師各1名
- ・介護保険係事務職（送迎）1名
- ・その他：理学療法士1名（12回）、歯科衛生士1名（6回）、栄養士1名（4回）、臨時事務員1名（4回）

### ❁開催期間

月2回金曜日 午後1：30～3：30 平成20年4月～平成21年3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<br>高齢者 | 一般<br>高齢者 | 介護予防<br>普及啓発事業 |   | 地域介護予防<br>活動支援事業   |  |
| 運動機能向上  | ○         |           | パンフレットの<br>作成  |   | ボランティア・<br>サポーター養成 |  |
| 栄養改善    | ○         |           | 講演会            | ○ | 地域活動の<br>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18年度より北海道総合在宅ケア事業団の作成した「はっちゃきどさんこ運動プログラム」による運動指導を中心に事業を行っている。平成19年度は運動機能向上と口腔機能向上を別々に実施していたが、教室参加者が重複している事等から平成20年度は運動、口腔、栄養に関する内容を盛り込んで事業を実施している。1人12回（6箇月）を1クールとして、1クール中3回の体力測定や口腔アセスメントを行い、基本チェックリストとあわせて、継続実施の判断をしている。教室は月2回開催で、ホームトレーニングと組合せて運動効果を上げるようにしている。

## 4 事業内容選定理由

運動機能低下が要支援、要介護認定に進展する一因である事から、運動機能向上に関する事業は平成18年度から取り組んでいる。また、連携して実施している北海道在宅ケア事業団が、介護予防事業に合わせた運動プログラムを作成した事から、その内容を中心に事業内容を組み立てた。教室終了後も自宅で運動に取り組めるようホームトレーニングを重視した教室内容としているが、教室に来ないとできない運動も入れるなど閉じこもり予防も視野に入れて事業内容を選定した。また、運動・口腔・栄養を一体的に行う事で、本人が意識していなかった口腔や栄養の問題に気づけるように配慮した。

## 5 事業内容の詳細

### ✿コンセプト

- ・自宅で毎日運動を実施する
- ・教室に来ることが閉じこもり予防になる
- ・他の参加者と交流することで教室終了後に人間関係が広がる
- ・評価を行うことで、運動効果や歯みがき効果などを実感できる

### ✿具体的内容

1. 問診、バイタルチェック（20分）
2. ホームトレーニングの実施状況確認（20分）  
ホームトレーニング記録を確認し、実施状況に応じた数のシールを貼る。また、「がんばろう」「よくできました」のスタンプを押す。教室参加票に好きなシールを貼る。
3. 運動中心の時（12回中6回）（70分）「ストレッチ→音楽に合わせた体操→筋力トレーニング→ストレッチ」を休憩をはさみながら実施
4. 口腔中心の時（12回中2回）口腔に関する健康教育を歯科衛生士または言語聴覚士が行う（50分）。その後ホームトレーニングの内容を一緒に行う（20分）。
5. 栄養中心の時（12回中2回）栄養に関する健康教育を栄養士が行う（50分）。その後ホームトレーニングの内容を一緒に行う（20分）。2回中1回は調理実習を入れている。
6. 12回中2回は体力測定及び口腔アセスメント、基本チェックリスト、SF-8を実施時間差をつけて個別に実施している。

## ❁ 評価方法

体力測定：握力、長座体前屈、ファンクショナルリーチ、片足立ち、TUG、10m全力歩行、膝伸展力、体重測定、体脂肪測定

心理的側面：主観的健康感、SF-8

理学療法士によるアセスメント、姿勢写真

歯科衛生士によるアセスメント

運動継続の把握：運動記録表の確認、実施状況に応じたシール貼付（シール数で把握）

## 6 事業実施上の工夫点

### ❁ 自宅運動のモチベーション向上

「よくできました」「がんばろう」のスタンプを実施状況に応じて押し、努力したことをほめる。また、目標どおり実施できたらシール2個。少しでも行えばシール1個として、実施状況がシールの数で分かるようにした。

### ❁ 参加者同士の交流をしながらやる気を刺激

自宅運動の確認は1対1の面談ではなく、集団で行うことで良い競争心を刺激して、やる気を起こすようにした。また、本人のプライドを傷つけないような配慮も同時に行っている。

### ❁ 教室で疲れすぎないように配慮

運動速度はゆっくり行い、声かけも大きくゆっくりと行う。途中休憩をはさみ、その間にお茶などを提供する。

## 7 参加者募集の方法や工夫

### ❁ 自宅訪問による関係づくり

特定高齢者に決定した方の自宅を個別に訪問し、本人の困りごとを一緒に考える。その中から教室参加につながるよう声をかけている。

1

2

3

A

B

C

C'

山岡山岳  
離島部、高齢化率高  
豪雪グループ

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

### ✿ 修了証の作成

教室修了時に修了証を手渡し、修了後の目標を皆さんに発表してもらい、運動継続の声かけをしている。

### ✿ トレーニング DVD 配布による意識付け

ホームトレーニングで実施しているストレッチ、筋力トレーニング、音楽に合わせた体操を1枚のDVD（希望者にはビデオテープ）に入れて渡し、自宅でもそれを見ながら実施してもらうようにしている。

## 9 今後の課題

### ✿ 教室修了者への支援方法

教室に来ているときは毎日ホームトレーニングを行っていた人も、修了と同時に実施しなくなる傾向がある。修了後のモチベーション維持のためにも、年に数回、修了者も一緒に参加する回を実施する。

### ✿ 効果が実感できる評価方法

教室のスタッフが「随分と良くなったように思う」方でも、体力測定などの数字では改善が分からない事例が多い。そこで、現在行っている評価方法は継続し、数字に示される客観的な評価を行うと同時に、教室参加時に作成したケアプランに示されている目標の達成状況を毎回の教室で確認する事で、主観的に効果を実感できるようにしたい。

## コラム

## 廃用症候群

廃用症候群とは心身を長期間使わない、もしくは使えない状況にいたための、知的・身体的能力の低下と、それに伴う心身のさまざまな変化のことです。

人間の身体的・精神的機能は使わないと衰えていくことが知られています。たとえば健康な人であっても、ベッド上で安静臥床を続けていると、下肢の筋力は1週目で20%、2週目で40%、3週目で60%も低下するといわれています。さらには、体中の関節が硬くなり、体を起こそうとするとめまいがして（起立性低血压といえます）座ることや歩くことができなくなってしまう。そのほかにも使わないことによって出現する症状としては、「骨が弱くなる」「心臓や肺の機能が低下する」「床ずれ」「認知症や抑うつなどの精神症状」など非常に多く、これらは、「廃用症候群」とよばれています。廃用症候群は、過度な安静など日常生活の活動量が低下したときに生じますが、これが寝たきりになる大きな原因と考えられているのです。

高齢者では廃用症候群を起こしやすく、またいったん起こしてしまうと、廃用症候群の症状が原因となって、さらに体を動かさなくなり、そのことが更なる廃用症候群の進行を招いてしまうという「悪循環」に陥りやすくなってしまいます。したがって廃用症候群は予防することがなにより重要であり、万一発生した場合にもできる限り早くそれに気づいて悪循環を断ち切ることが重要です。

廃用症候群の予防は、病院や施設での機能回復訓練が効果的ですが、日ごろの活動の質を上げていくことによって防ぐことが可能です。認知症の人であれば、自身のやる気や興味、関心を大切に、日常の場において心身の活動の幅を広げるような関わりが重要となるでしょう。

C：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

**広島県**

**安芸太田町地域包括支援センター**

ボランティアを活用した運動機能向上プログラムと自宅で行うセルフケアプログラムの工夫

事業名 **転倒予防教室**

対象者 特定高齢者

事業種別 介護予防事業全般



**1 担当地域の概要**

広島県西北部に位置し地域の大部分が森林で農耕面積も少なく目立った産業もない。典型的な中山間地の過疎地域であるが、過疎地域であるがゆえ、きれいな水と空気の中で、美しい渓谷を誇る西中国国定公園の自然と観光資源に恵まれた地域である。第3次産業に従事する人が半数を占めている。人口8,000人足らずの町で若者の流出とともに高齢化が進み、高齢化率42.5%と国の25年先を歩んでいる状況で公共交通機関は少なく、自家用車がなくては生活ができない地域が大半である。

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 市区町村人口              | 7,974人                |
| 面積                  | 342.25km <sup>2</sup> |
| 人口密度<br>(1 km四方あたり) | 23.3人                 |
| 高齢者人口（高齢化率）         | 3,394人（42.5%）         |
| H20特定高齢者数           | 208人                  |
| H20予防給付対象者          | 284人                  |

**2 事業所の概要**

健康づくり課のなかにある町直営型の地域包括支援センターで、当町には1箇所のみである。国保直診の安芸太田病院の隣に設置された事務所に福祉課および福祉事務所とともに保健・医療・福祉統括センターという位置づけの中で運営されている。主任ケアマネ1名、社会福祉士1名、介護福祉士1名、保健師1名の計4名であるが、事業実施に際しては健康づくり課職員や社会福祉協議会職員とともにやっている。

### ❁事業名

転倒予防教室

### ❁主な実施場所

安芸太田町病院 大集会室

### ❁参加者数（20年度）

特定高齢者38名

### ❁事業運営スタッフ

平均6名

資格名 健康運動指導士1名、保健師2名、ボランティア3名

### ❁開催期間

月2回4箇月間 平成20年9月～12月、平成20年12月～平成21年3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<br>高齢者 | 一般<br>高齢者 | 介護予防<br>普及啓発事業 |   | 地域介護予防<br>活動支援事業   |   |
| 運動機能向上  | ○         | ○         | パンフレットの<br>作成  |   | ボランティア・<br>サポーター養成 |   |
| 栄養改善    | ○         |           | 講演会            | ○ | 地域活動の<br>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

転倒予防教室は、健康運動指導士を中心に展開している。筋力、柔軟性、バランスと体力を向上させるプログラムで運動機能の向上と維持をめざしている。平成18年より同様の方法で実施し、3年目である。原則は、特定高齢者を対象に開催している。（初年度は受け皿としての自主グループづくりの必要性から一般高齢者も一緒に行った。）教室参加期間中は、セルフケアプログラムを提案し、短期間で効果を体感・実現できるよう工夫している。

## 4 事業内容選定理由

平成14年からヘルスアップモデル事業として高齢者に対して今回と同様のプログラムの講座を開催しており、その時の参加者がその後大変活動的で元気な生活を送られていることからこの事業を実施した。4箇月間で効果を確実に上げるためには家庭での宿題をいかに実行できるかがカギとなる。実施前のアセスメントと体力測定により個々の状況を把握し、参加期間中に状態が改善してきたことをきちんと認識できるよう声かけや励ますことをスタッフ間で心がけている。そのことが宿題の継続や中断者を最小限にすることにつながっている。

## 5 事業内容の詳細

### 🌸 コンセプト

- ・誰でもどこでもできる運動
- ・継続は宝
- ・一緒に乗りこんだ船（一緒に最後まで頑張ろう）

### 🌸 具体的内容

#### 1. 体調チェック（10分）

- ・自己申告体調チェック
  - ・血圧測定
  - ・握力測定
  - ・体重測定
- 計測・記入を自主運動講座参加者ボランティアに手伝ってもらう。
- ・臍周囲測定 保健師・健康運動指導士が測定

#### 2. 個別面接（宿題できたで表チェック）（20分）

健康運動指導士が一人ずつ2週間の様子を聞き励ます。

その間、保健師も運動以外の体調など聞いて回る。

#### 3. 健康運動指導士による運動（80分）

（椅子に座って膝や腰に負担のかからない高齢者用の運動）

- 5つの運動
- ア. 柔軟体操（関節可動域を広げる・筋肉をほぐす）
  - イ. 筋力体操（自重を利用した体操）
  - ウ. バランス体操（平衡性）
  - エ. 有酸素運動（リズムエアロビクスや宿題の散歩・ウォーキング）
  - オ. 腹式呼吸法（ストレスの軽減・血圧の調整など）

#### 4. セルフケアプログラム説明 (10分)

3種類のセルフケアプログラム(運動)の説明と確認。実施できたら「宿題できたで表」に記録してもらう。

※「介護予防体操」と「宿題できたで表」は後述

#### ✿評価方法

- ・体力測定：握力、開眼片足立ち、T-U & G、機能的リーチ、10m 歩行速度、長座体前屈
- ・SF-36
- ・生活機能チェック表
- ・主観的健康感
- ・セルフケアプログラム記録票
- ・血圧、脈拍、体重、臍周囲（臍周囲は、姿勢の改善や腹筋の強化により変化がよく表れるので計測している。）

## 6 事業実施上の工夫点

### ✿安心できる会場

特定高齢者という運動になじみのない人を対象にしているためリスクが高いが会場が病院であるため緊急時の対応ができ安心して参加できる。交通手段のない人は、送迎を行っている。

### ✿改善を自覚できる支援

介護予防ケアマネジメントを実施した地域包括支援センター職員と教室運営の保健師および健康運動指導士による個別カンファレンスを実施し、目標や対応の仕方や留意点など確認する。毎回、教室の個別面接により変化を確認し励ます。

### ✿生活の中に運動の習慣化

セルフケアプログラムを実践しやすくする記録票の工夫

### ✿教室終了後の運動の継続

自主運動講座のボランティアさんに教室を手伝ってもらいなじみになる。終了後自主講座に参加してもらうよう支援。

## 7 参加者募集の方法や工夫

### ✿ 自宅への直接訪問による募集

特定高齢者運動機能向上プログラム対象者に案内の通知を送付し、その後地域包括支援センター職員が直接訪問して介護予防や運動の教室について説明する。機能低下が気になっている人など関心のある人は直接話を聞くことで参加意欲が向上している。

## 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

### ✿ 既存の自主講座の支援

- ① 既存の自主運動講座の紹介をし、見学と一緒にいたりしている。
- ② 4箇月終了後の体力測定結果等を踏まえて健康運動指導士から今後の運動についてアドバイスのコメントを入れた運動指導票を訪問して渡している。
- ③ 家庭で出来る運動の一覧表や記録票を配布している。
- ④ 18年度においては自主講座のない地域で教室を開催し、地域の一般高齢者も参加してもらいその後、自主講座を立ち上げてもらった。

## 9 今後の課題

### ✿ 事業参加による効果と評価

運動機能の低下がみられる特定高齢者は、それに至った要因が個々に違っているものの、やはり要支援と一般高齢者のはざまに位置している。そして教室終了後1～2年経過をみると教室に参加して元気になれる対象者もあれば、介護認定を受けなければならなくなった対象者もいる。運動機能が向上しても他の様々な要因で要介護状態になることも多く、評価するということの難しさを感じている。事業の目標設定を改めて定め、いきいきと自分らしい生活をしていただく支援とは何か、何を支援していけばよいのかを継続的に検討していくことが必要である。

## 転倒予防体操 2

～ 毎日続けて、元気で長生き ～

- ①椅子足上げ体操      ②腰ねじり体操

|   |   |
|---|---|
|  |  |
| <p><b>大腿下肢・腹筋の強化</b></p>  | <p><b>腰痛・柔軟・姿勢改善</b></p>  |
| <p>椅子に座り、両手を肩に置き足を交互に上げます。<br/><b>左右交互に8回上げ、3セット行ないます</b></p>                     | <p>椅子に座り、上体を真っ直ぐに伸ばし息を吐きながら体を後ろにねじりそのまま15数えます。<b>左右2回ずつおこないます。</b></p>            |

**★こんなに効果があります！**

- ①・・・足の筋肉の強化。腹筋の強化。ふらつき・転倒予防・姿勢改善に効果
- ②・・・腰痛改善。姿勢改善。全身の柔軟性も改善されます。  
(健康運動指導士： )

資料

### 運動者の機能向上運動指導票

|   |   |
|---|---|
| 生年月日 S 年 月 日 歳                                      | H 年 月 日   |
| 氏名  | 作成者<br>健康運動指導士  |
| ・既往歴 HT 骨粗鬆症<br>・服薬 骨粗鬆症(内注) 降圧剤 ウロ<br>・自覚症状 右下腿前面痛 | 生活機能状況の変化<br>血圧が下がった。腿がしびれたり、つたりしていたが、少なくなり痛み止めもあまり飲まなくなった。 |

|              |             |            |
|--------------|-------------|------------|
| バイタルサイン      | 初回 H18年8月2日 | 最終回 11月15日 |
| 血圧 mmHg 左・右  | 右 151 / 93  | 135/79     |
| 脈拍回/分        |             | 64         |
| 体調 1・2・3・4・5 | 7           | 8          |
| 身長 Cm        | 150.0       |            |
| 体重 Kg        | 52.8        | 53.5       |
| 胸周囲 Cm       | 86.3        | 79.8       |

|            |                                  |                                   |
|------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 運動機能 下肢・歩行 |                                  |                                   |
| 握力         | 左 22.9 / 右 27.4                  | 左 28.4 / 右 33.7                   |
| 開眼片足立ち     | 左 10.47秒 / 右 1.74秒               | 左 20.31秒 / 右 9.43秒                |
| TUG        | 8.65秒                            | 9.43秒                             |
| 機能的リーチ     | 左 31.0cm / 右 34.2cm              | 左 40.0cm / 右 34.0cm               |
| 10M歩行      | ノーマル 7.75歩 / 7歩 / 進歩 5.94歩 / 15歩 | ノーマル 7.64歩 / 16歩 / 進歩 5.51歩 / 14歩 |
| 体前屈        | 32.0cm                           | 42.5cm                            |
| 運動に対するリスク  |                                  |                                   |

**★運動アドバイス**



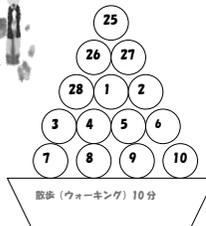
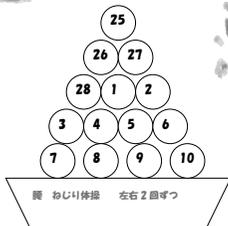
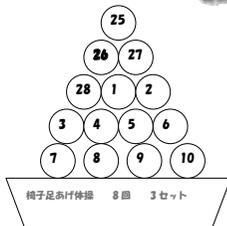
4ヶ月間よく頑張られました。体力測定では全体的に向上が見られます。今後もまめに歩くことを続けてください。家ではお渡しした、体操の一覧や大腿、バランス強化の体操を続けましょう。

**大腿・バランス強化**

- ・椅子の背もたれに両手を置き膝を軽く曲げ伸ばしします。  
20回おこないまししょう。

### 宿題できたで表 (2月25日～3月10日)

できたら色で塗りつぶしましょう。



C：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

**福島県**

**西会津町健康福祉課  
にしあいつ地域包括支援センター**

元気な高齢者の特技を生かしたボランティア  
活動のコーディネートシステム

- 事業名 介護予防支援ボランティア  
 対象者 一般高齢者  
 事業種別 介護予防活動支援事業（ボランティア・サ  
 ポーター養成事業）



**1 担当地域の概要**

福島県の北西部に位置し、新潟県界にあり、面積の86%が山林で占められる地域で、集落が90あり、点在している状況である。また高齢化率が約40%の過疎地域である。

気候は、日本海型に属し、夏は高温多湿ですが、朝晩は涼しく過ごしやすいため、高温期間が比較的短い。冬季間は平均降雪期間が128日で、平均最深積雪量が142cmの雪深い。

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 市区町村人口              | 8,167人                |
| 面積                  | 298.13km <sup>2</sup> |
| 人口密度<br>(1 km四方あたり) | 27.39人                |
| 高齢者人口（高齢化率）         | 3,260人（39.92%）        |
| H20特定高齢者数           | 17人                   |
| H20予防給付対象者          | 70人                   |

**2 事業所の概要**

町健康福祉課と町の委託による地域包括支援センターと社会福祉協議会が事務局であるボランティア活動サポートセンターで事業を実施している。

### ❁事業名

介護予防支援ボランティア

### ❁主な実施場所

- ・各地域で行なわれるサロン
- ・一般高齢者施策として実施するが、要支援、特定高齢者はケアプランをもとに、高齢者宅を訪問予定（個別訪問）

### ❁事業運営スタッフ

介護予防支援ボランティア

### ❁開催期間

開催時期は各地区による

### ❁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<br>高齢者 | 一般<br>高齢者 | 介護予防<br>普及啓発事業 |   | 地域介護予防<br>活動支援事業   |   |
| 運動機能向上  | ○         | ○         | パンフレットの<br>作成  |   | ボランティア・<br>サポーター養成 | ○ |
| 栄養改善    | ○         | ○         | 講演会            |   | 地域活動の<br>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

趣味や特技（将棋・囲碁等）をもったボランティアが高齢夫婦世帯・一人暮らし世帯に訪問し、話し相手となることで安否確認とあわせ、高齢者の得意技能を活かした生きがいをづくりのための支援を行なう。

また、各地域で行なわれているサロン事業等における行事にボランティアが出向き、サロン事業の運営支援と社会教育人材の地域還元と学習の継続を目的としている。

## 4 事業内容選定理由

高齢者夫婦世帯・一人暮らし高齢者が増加し、認知症・うつ・閉じこもり対策が重要となっている。日頃の見守りは民生委員等が行っているが、趣味や特技をもったボランティアが訪問することでいきがづくり図る。またボランティアが社会教育団体として登録されているので、その団体の地域への人材還元と学習意欲の向上が図られる。

## 5 事業内容の詳細

### ✿コンセプト

- ・サロン等のマンネリ化を防ぎ、継続的な支援ができる
- ・生きがいがづくり、閉じこもり予防に効果がある（サロン参加者とともにボランティアに出向く側も効果あり）
- ・特技・技能をもったボランティアの地域還元と学習意欲の向上に役立つ
- ・各団体の会員の増加も期待できる

### ✿具体的内容

#### 1. 目的

現在、高齢夫婦世帯・一人暮らし世帯が増加し、認知症・うつ・閉じこもり対策、また地域での見守り活動が重要となっている。日頃の見守りは民生委員が訪問、安否確認を行っているが、趣味や特技の持ったボランティアが高齢夫婦世帯・一人暮らし世帯に訪問し、話し相手となることで、安否確認とあわせ、高齢者の得意技能を活かした生きがいがづくりのための支援を行う。

また、各地域で行われているサロン事業等における行事にボランティアが参加することによる、サロン事業の運営支援と社会教育人材の地域還元と学習の継続を目的とする。

#### 2. 役割

- ①高齢者世帯、一人暮らし世帯の見守り、安否確認。
- ②高齢者の話し相手・聞き役。
- ③得意技能（囲碁・将棋・麻雀等）を通じての生きがいがづくり。
- ④身体状況の把握と関係機関との連絡調整。
- ⑤サロン事業等における講師役、指導役。

### 3. 資格

- ・普通免許（高齢者宅までの訪問時）。
- ・オリエンテーション受講者（ボランティア開始後も可）。

### 4. 活動人数

各得意技能によってそれぞれ5名程度

### 5. 活動場所

各高齢者宅又は各地区集会所等 1時間～4時間

### 6. 心構え

- ・一緒に会話をしながら楽しむ。
- ・様子がおかしいと感じたら役場、地域包括支援センターに連絡する。
- ・日々の見守り、学習の継続に努める。

### 7. オリエンテーション

研修時期 10月（登録の状況を見て判断）

- 研修内容
- ・介護予防事業の説明。
  - ・認知症サポーター養成講座の受講。
  - ・基本研修の受講（必要に応じ傾聴研修の実施）。

### 8. 施設の使用

各高齢者宅又は各集会所で行う。各集会所で行う場合は、派遣のため施設確保の必要はなし。各道具については公民館等にある備品を借用。ボランティア個人所有も可とする。

### 9. 安全管理

利用希望者宅又は各集会所までの移動時には特に交通事故等ないように注意する。利用希望者宅での物品の取扱いに注意をする。

### 10. プログラムの責任者

主責任者 健康福祉課福祉介護係 副責任者 教育課 地域包括支援センター

### 11. その他

一般高齢者施策として実施するが、基本的に対象者は要支援、特定高齢者とし、地域包括支援センターのケアプランをもとに派遣する。一般高齢者向けとしては、各地域で行われるサロン事業等に対する派遣とする。

## 🌸 評価方法

- ・ボランティア・事務局等関係者により、意見交換会を実施
- ・活動時間を記録
- ・担当職員及び指導員がボランティア職務達成度調査書により、必要に応じて研修会等を実施
- ・ボランティアにプログラム評価調査書及び活動に関するアンケート

## 6 事業実施上の工夫点

### ✿ ボランティアの周知

ボランティアメニューチラシを作成し、サロン等に紹介。

## 7 参加者募集の方法や工夫

### ✿ 社会教育団体との連携

ボランティアの募集は、町で養成している食生活改善推進員や健康運動推進員に案内し、また公民館で活動を行なっている社会教育団体を個別に訪問し、介護予防支援ボランティアの目的、役割を説明し、研修会への参加、ボランティア登録をお願いした。

### ✿ 介護予防支援ボランティア研修会内容

- ①介護予防支援ボランティアの趣旨説明
- ②認知症サポーター養成講座の受講
- ③臨床心理士による「高齢者の理解と接し方について」の講義
- ④ボランティアへの登録

## 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

### ✿ 2次研修フォローアップの実施

ボランティア活動サポートセンターに登録し、二次的研修やサポートを行う。

## 9 今後の課題

### ✿ サロン活動の活発化

今回、ボランティアプログラムを作成し、社会教育団体や食生活改善推進員や健康運動推進員に研修を受講していただき、ボランティア登録をしていただいた。しかし、サロンを実施している地域が少なく要望があまりないというのが実情である。サロンが多く開催されれば活用の機会も増えると考えるので、サロン自体の増加も必要である。さらに、高齢者宅の個別訪問は突然知らないところにはむずかしいのでサロンや施設での活動を踏み、双方の関係ができたところで個別訪問への移行が望ましい。

また、ボランティアの評価指標の作成など評価方法、評価様式の作成が課題と思われる。

## 介護予防でいつまでも自分らしく

「ひとりひとりが地域でできること」

### 介護予防とは、

- 元気な高齢者が、介護が必要な状態にならないようにする。
- 介護が必要な方を、それ以上悪化させないようなこと。
- 心身の衰えを予防、回復しようとする取り組みです。

### 目標

年齢を重ねても、趣味・農作業を楽しみ、いきいきと自分らしい生活がつづけられること

### 【介護予防事業】

- 介護予防を目的
- ・ 運動機能
  - ・ 栄養
  - ・ 口腔機能
  - ・ 閉じこもり
  - ・ 認知症

### 【公民館事業】

- 生きがいがづくりが目的
- ・ 社会教育団体の育成
  - ・ 教養講座
  - ・ 出前講座

自主グループ・人材育成

### 介護予防支援ボランティア

(特技を活かした高齢者の支援)

サロンや対象世帯に訪問  
(地域へ人材の還元・安否確認)

育成・指導

教室からサロン事業へ  
(各地区での自主活動)

### 地域見守りネットワーク

(自治会、老人クラブ、民生委員、自主グループ)  
高齢者世帯、ひとり世帯、障がい者世帯等の普段  
何気ない活動が見守りになっていることを認  
識してもらおう。普段の声かけ、電気の点  
灯、消灯の確認。

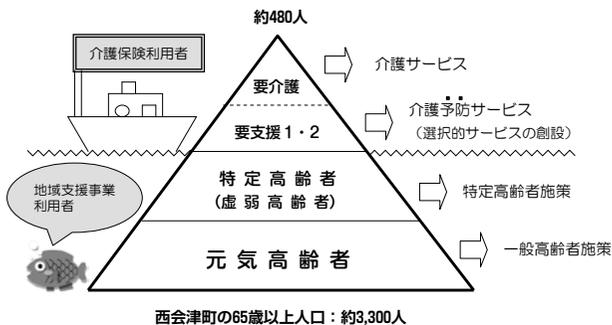
町(健康福祉課)  
公民館  
社会福祉協議会  
地域包括支援センター  
ボランティア活動サポートセンター

相談  
助言

## 介護保険制度の改正

(18年4月改正)

予防重視型システムへ転換：高齢者が住み慣れた地域で、最後までその人らしく、いきいきと活動できることを目標としています。



**C**：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

**長野県**

**飯山市地域包括支援センター  
NPO 法人ライフヘルパー**

ケーブルテレビを利用した介護予防・健康増進

事業名 **健康チャンネル**

対象者 すべての高齢者

事業種別 地域介護予防活動支援事業（その他）



**1** 担当地域の概要

新潟県と接する北信州に位置し、人口2万数千人の農村文化交流都市で、四季の変化と豊かな自然は菜の花はじめ野に咲く花と共に美しい景観を形成し、日本のふるさとの原風景を織り成す。これが映画「阿弥陀堂だより」のロケ地となり人々の心の癒しの里といわれ、上杉謙信築城の飯山城を中心に寺社が多く地域の人情が大変厚い。日本一の大河信濃川の間接地でカヌーや舟下り、上信越高原のウィンタースポーツ、全長80kmの信越トレイル、雪を活かした美味しい幻の米・アスパラ・蕎麦・きのこ・山菜等沢山の食材や伝統食と国際グリーンツーリズム指定に、来年オープンの高橋まゆみ人形館を加えて、5年後開業の新幹線飯山駅を見据えたまちづくりが急である。

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 市区町村人口              | 23,969人               |
| 面積                  | 202.32km <sup>2</sup> |
| 人口密度<br>(1 km四方あたり) | 118.5人                |
| 高齢者人口（高齢化率）         | 7,260人（30.3%）         |
| H19特定高齢者数           | 576人                  |
| H19予防給付対象者          | 196人                  |

**2** 事業所の概要

飯山市の直営型の地域包括支援センターで、当市には1箇所のみである。所長（兼務）1名、正規職員3名（主任ケアマネ、保健師、社会福祉士 各1名）、臨時職員5名（看護師2名、社会福祉士1名、事務1名、レクリエーションインストラクター1名）で事業を実施している。

### ❁事業名

健康チャンネル

### ❁主な実施場所

i ネットスタジオ・保健センター(撮影場所)

### ❁事業運営スタッフ

編集に地域包括支援センター職員1名、撮影時に地域包括支援センター職員1名が同行。

### ❁開催期間

通年(4月～9月・10月～3月で区切り、それぞれ異なる内容のものを放映)  
30分番組を1日6回(土曜日のみ5回)放映。

### ❁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<br>高齢者 | 一般<br>高齢者 | 介護予防<br>普及啓発事業 |   | 地域介護予防<br>活動支援事業   |   |
| 運動機能向上  | ○         |           | パンフレットの<br>作成  |   | ボランティア・<br>サポーター養成 |   |
| 栄養改善    |           |           | 講演会            | ○ | 地域活動の<br>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    |           |           |                |   |                    |   |

※栄養改善・口腔機能向上は介護予防教室の中に入れて実施。

認知症サポーター養成講座を実施。

## 3 介護予防事業の概要

平成17年6月よりケーブルテレビに“健康チャンネル”を創設し、テレビを見ながら健康づくりが実践できるように内容を製作した。運動としては転倒予防体操と筋力アップ体操、認知症予防としては音読やフリフリグッパ体操、口腔機能向上のためのごっくん体操を取り入れ、介護予防、及び健康増進に力を入れている。

## 4 事業内容選定理由

認知症予防に効果があると言われている音読やフリフリグッパ―体操を放映することで、介護予防教室参加者や卒業生がテレビを見て自主的に体操や音読ができ、また、すべての市民も同様に実施できるように啓発する。また、毎日の継続が大切なので、自分の好きな時間に取り組めるように1日5～6回放映している。豪雪地帯のため冬は自宅に閉じこもりがちな高齢者が多いことから、自宅で手軽に体を動かす機会を提供。

## 5 事業内容の詳細

### ✿コンセプト

- ・多くの人を対象にできる
- ・自宅で自分の好きな時間にできる
- ・認知症予防（介護予防を含む）を自ら行える

### ✿具体的内容

\* 1日に30分間の番組を5～6回放映。

#### 〔番組の内容〕

- ①転倒予防体操（運動機能向上・介護予防全般）  
健康運動士、レクリエーションインストラクター等による指導
- ②フリフリグッパ―体操（運動機能向上）  
市内保育園児、老人クラブ等による認知症予防のための音楽に合わせて行う体操
- ③音読で脳いきいき（認知症予防）  
画面に出た文章を市民ナレーターが音読、本は図書館司書が選定
- ④筋力アップ体操（運動機能向上）  
市内病院の理学療法士、作業療法士によるセラバンド・ボールを使った筋力を高めるための運動
- ⑤ごっくん体操（口腔機能向上）  
歯科衛生士による嚥下をよくするための体操や口腔ケアの方法（入れ歯のお手入れ等）の指導

### ✿評価方法

ケーブルテレビを用いた啓発活動のため特になし

## 6 事業実施上の工夫点

### ❁ 市民ボランティアの協力

音読のナレーターには市民ボランティアを公募し、協力していただく。

### ❁ 音読の本の選定

図書館司書により地元飯山市の歴史等の本を選定

### ❁ 頻繁な放映時間

1日5～6回放映。各自の都合に合わせた実施が可能。

### ❁ 身近な人の出演

市内の全保育園・幼稚園の園児や介護予防教室参加者、老人クラブ等の身近な人が出演することで興味を持って取り組める。

### ❁ フリフリグッパ―体操

考案者による講演を開催し、より効果のある指導を受け実施。考案者の許可を得て放映。

### ❁ 包括的な放映内容

1回30分番組。転倒予防体操やごっくん体操（口腔機能向上のための体操）、筋力アップ体操、認知症予防（音読・フリフリグッパ―体操）の内容を入れている。

## 7 参加者募集の方法や工夫

健康チャンネルの内容や放映時間、フリフリグッパ―体操について書かれたチラシを講演会等機会のある毎に配布。新聞のケーブルテレビ番組欄に放映時間も掲載されている。

## 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

介護予防教室終了者には、健康チャンネルを見て自宅で運動を継続するように勧めている。

## 9 今後の課題

### ❁ 有用性の確認

健康チャンネルを見て体操や音読をしているという市民の声は聞くが、実際どのくらいの人が健康チャンネルを観て実施しているか把握できていない。また、ケーブルテレビの加入率は6～7割（世帯数）なのでさらなる普及が課題。

1

2

3

A

B

C

C'

山岡山岳（離島部、高齢化率高、豪雪グループ）

4

C：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

北海道

大樹町

参加者の状態変化に対応できる予防事業の展開

事業名 いきいき健康クラブ

対象者 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

十勝支庁南部に位置し、西部は日高山脈に由来する山岳地帯。東部は太平洋に接する。基幹産業は酪農、漁業。また大手乳業メーカーの工場がある。面積が広く、郡部から市街地まで車で30分以上かかる地区も多く、交通の便も悪いため、高齢者が移動するには自家用車が家族送迎、朝と夕方のスクールバスの利用、またハイヤーを利用している。

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 市区町村人口              | 6,206人                |
| 面積                  | 816.38km <sup>2</sup> |
| 人口密度<br>(1 km四方あたり) | 7.6人                  |
| 高齢者人口（高齢化率）         | 1,758人（28.33%）        |
| H20特定高齢者数           | 12人                   |
| H20予防給付対象者          | 42人                   |

2 実施事業所の概要

町の保健福祉課の直営型の地域包括支援センターで、当町には1箇所のみ。保健福祉推進センター内の保健福祉課の一部が機能を担っている。保健師3名、主任ケアマネージャー1名、ケアマネージャー1名と事務員の5名。事業実施の際は課内の保健師や歯科衛生士の協力を得ながら実施している。

### ❁ 事業名

いきいき健康クラブ

### ❁ 主な実施場所

大樹町福祉センター

### ❁ 参加者数（20年度）

特定高齢者1名、一般高齢者38名

### ❁ 事業運営スタッフ

平均2名（保健師1名、介護福祉士1名）

※月2回のうちの1回は介護福祉士とボランティア3名で運営

### ❁ 開催期間

月2回金曜日

### ❁ 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<br>高齢者 | 一般<br>高齢者 | 介護予防<br>普及啓発事業 |   | 地域介護予防<br>活動支援事業   |   |
| 運動機能向上  | ○         | ○         | パンフレットの<br>作成  |   | ボランティア・<br>サポーター養成 | ○ |
| 栄養改善    |           |           | 講演会            |   | 地域活動の<br>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

現在、町で行っている介護予防事業は口腔機能向上プログラムと運動機能向上プログラムであるが、どちらも閉じこもり、認知症、うつ予防も兼ねて行っている。課題である交通手段の確保の解決のために、事業開始当初から教育委員会所管の高齢者大学（ことぶき大学）の通学バスを利用できるようにしているため、ことぶき大学と同じ日程で開催している。

## 4 事業内容選定理由

平成11年度、町が実施していた老人保健法のA型機能訓練を、翌年度の介護保険制度の導入を見込んで終了。その際にそれまでA型機能訓練に参加していた介護保険非該当になりそうな高齢者の受け皿としての事業が必要となった。また平成9年からモデル地区で行ってきた認知症予防事業を全町的に行うことにもなり、認知症・閉じこもり予防の目的でB型機能訓練として開始した事業である。

## 5 事業内容の詳細

### 🌸コンセプト

- ・自宅では継続しにくい体操も高齢者同士がお互いに刺激しあって継続
- ・ゲーム等での他者との交流で、認知症予防、閉じこもり予防、うつ予防を包括的に実施
- ・高齢大学との連携により移動手段を確保

### 🌸具体的内容

#### 1. 嚥下体操（12分）

町歯科衛生士が製作した音楽とアナウンスに合わせて行う体操。介護予防事業の口腔機能向上プログラムでの実施や、地域の老人クラブの集りの際にも活用されている。

#### 2. ADL対応型高齢者体操（約30分）

イスに座って行う体操。音楽にあわせて実施。

#### 3. レクリエーション（歌・ゲームなど）（約40分）

童謡や歌謡曲などを2～3曲歌う。その後、社会福祉協議会で所有しているレクリエーション物品を使用し、ゲームを行う。

### 🌸評価方法

運動機能向上：体力測定（握力、開眼片足立ち、10メートル歩行）

認知症予防：脳機能検査（MMS・かなひろいテスト）

口腔機能向上：口腔アセスメント 反復唾液嚥下テスト（回数だけでなく秒数も測定）  
オーラルディアドコキネシス、頬の膨らまし、義歯・歯の汚れ、舌苔の付着

## 6 事業実施上の工夫点

### ✿ 移動手段の確保

参加者の移動手段の確保が課題だったため、事業開始当初から教育委員会所管の高齢者大学（ことぶき大学）の通学バスを利用できるようにしているため、ことぶき大学と同じ日程で開催している。

### ✿ ボランティアの活用

月2回のうち1回はボランティアがプログラムの一部を担当し、ボランティア活動の機会にもなっている。

## 7 参加者募集の方法や工夫

### ✿ 参加者の口コミ

町内無線放送や広報での周知を行っているのと同時に、保健師の訪問活動で閉じこもりがちな高齢者への参加呼びかけを行っている。参加者からの口コミで、身体的にも精神的にもことぶき大学への通学が大変になってきた高齢者が参加するようになってきている。また、要介護認定者が5名ほど通所サービス以外の外出の機会として活用している。年度途中で特定高齢者も1名参加している。

## 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

翌年度も継続して利用している参加者がほとんどであるが、体調の変化等で参加しなくなってきた場合は保健師が状況確認と参加勧奨のため訪問している。

## 9 今後の課題

### ✿ 参加者増加での個別対応

参加者が要介護者から元気な一般高齢者と幅広く、誰もが参加しても楽しめるという部分ではよいが、1回の参加人数が25人前後と多いため、個々への対応が難しい場面もある。ただ、一般高齢者に対してはこの事業を通して特定高齢者また要介護高齢者に移行することを防いでいる部分も大きい。今後も現行と同様、口腔機能向上プログラムや運動機能向上プログラムと同様のメニューを盛り込みながら、プログラムを提供し、介護予防に関する全町的な取り組みの一つとして継続していく予定である。

C：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

北海道

斜里町保健福祉部地域包括支援センター

ボランティアグループと地域包括支援センターの連携による社会貢献活動と介護予防

事業名 <sup>しゃき</sup> 斜希つと教室

対象者 特定高齢者・一般高齢者

事業種別 運動機能向上、栄養改善、口腔ケア



1 担当地域の概要

北海道東部、オホーツク海に面した漁業、農業、観光業が基幹産業の町。冬の海は流水で覆われる。世界自然遺産に登録された知床でも知られ、大勢の観光客が一年を通じ訪れる。年間平均気温は7度以下。積雪量はさほど多くないが、融雪時期が遅いため、戸外での活動期間が限られる。また、町総面積が737km<sup>2</sup>におよび、町内外を移動する手段としても自家用車が中心となるため、高齢者にとって外出が不便であることが多い。

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 市区町村人口              | 12,986人               |
| 面積                  | 737.00km <sup>2</sup> |
| 人口密度<br>(1 km四方あたり) | 17.6人                 |
| 高齢者人口 (高齢化率)        | 3,349人 (25.8%)        |
| H20特定高齢者数           | 70人                   |
| H20予防給付対象者          | 102人                  |

2 事業所の概要

町の直営型として町内に1箇所、総合保健福祉センター内に設置されており、職員は保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員・歯科衛生士で構成されている。町の保健福祉部門をひとつの施設で事務執行しているため、介護予防の事業展開や相談業務などで他課の協力を得やすい環境にある。

### ❁ 事業名

通所型介護予防事業 斜希<sup>しやき</sup>つと教室

### ❁ 主な実施場所

斜里町総合保健福祉センターぼると21 研修室

### ❁ 参加者数 (20年度)

特定高齢者24名、一般高齢者14名

### ❁ 事業運営スタッフ

平均3名(保健師・社会福祉士等が中心となり実施)

### ❁ 開催期間

週1回を1クール8回で、年度2回(夏季と冬季)実施

### ❁ 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<br>高齢者 | 一般<br>高齢者 | 介護予防<br>普及啓発事業 |   | 地域介護予防<br>活動支援事業   |   |
| 運動機能向上  | ○         | ○         | パンフレットの<br>作成  | ○ | ボランティア・<br>サポーター養成 | ○ |
| 栄養改善    | ○         | ○         | 講演会            | ○ | 地域活動の<br>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

特定高齢者候補者、特定高齢者に対し、運動器機能向上・栄養改善・口腔機能向上それぞれのプログラムをミックスした介護予防教室への参加を勧奨、実施している。特定高齢者候補者の方には生活機能評価の受診勧奨をしているが、候補者のまま参加される場合についても受け入れをしている。

“家から出て参加する”ことを重視し、講義と運動を織り交ぜて、興味が途絶えないような内容を心がけ実施している。

## 4 事業内容選定理由

栄養改善・口腔機能向上プログラムについては、対象となる方への事前の個別面接など行う中で、教室として継続運営していくには参加者に対する動機付けが困難であることを感じていた。そこで、栄養改善・口腔機能向上プログラム、このどちらの内容も集団指導として全ての高齢者が対象となると考え、運動器機能向上プログラムと併せて実施することとした。

また、通所の手段がない方に対しては、民間タクシー会社へ送迎を委託し、自己負担200円(片道)で通所して頂くことにした。教室の初回と教室終了3箇月後に体力測定を行ない、運動器の機能の維持向上について確認、評価している。

## 5 事業内容の詳細

### ✿コンセプト

- ・テレビを見ながら、食事を取りながら実施できる体操。
- ・欠席することがあって良い。
- ・媒体を使い、分かり易い説明の講義内容。

### ✿具体的内容

1. 血圧測定 (10分)  
教室開始前に確認のため実施。
2. 挨拶・今日の内容の確認 (10分)  
その日の内容を参加者と確認。
3. 講義 (栄養改善・口腔機能向上・認知症予防・健康の話などの中から2項目) (20分+25分)  
栄養改善…バランス食、塩分。  
口腔機能向上…誤嚥予防、口腔内清掃について。  
認知症予防…認知症と物忘れの違い、脳トレゲーム。  
健康の話…血圧の話など。
4. 貯筋体操 (30分…3を行わない日は80分)  
「筋肉を意識して生活しよう」というテーマで貯筋体操を実施。  
ストレッチ、スクワット、もも締め体操、などを中心に実施。
5. 次回内容の確認 (5分)  
欠席者の確認も併せて実施。

## 6. 血圧測定（10分）

教室前の血圧測定で、最高血圧150以上の方に実施。



### ❁ 評価方法

- ・ 体力測定実施：握力、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行
- ・ 主観的健康感聴取
- ・ 基本チェックリスト実施

## 6 事業実施上の工夫点

### ❁ 通所の送迎対応

距離に関係なく、会場への移動が困難な方に対し、片道200円の自己負担で送迎タクシーを利用できるようにしている。

### ❁ 講義の時間と内容

参加者が集中できる程度（20～25分）とし、内容については媒体を用いるなどし、理解を得やすいよう実施している。

### ❁ 体操の内容

“思い立った時にどこでも出来る”体操内容としている。

## 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

基本チェックリストにより特定高齢者候補、生活機能評価で特定高齢者となった方々に対し、「(高齢期からの)健康づくり」ということで教室の参加を促している。

## 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

### ✿他の事業との連携

教室修了者で継続参加を希望された方には、社会福祉協議会に委託をしている通所型介護予防教室を紹介している。センター実施の教室で定員枠が空いている時には、卒業者の再参加は拒んでいない。

## 9 今後の課題

### ✿個別の効果測定

当町の地域包括支援センターは自治体直営の一箇所であり、介護予防支援事業所としての機能も持つため、介護予防事業については、特に個別評価の部分で十分に時間をかけて実施出来ていない状況である。

### ✿在宅での実施方法

教室参加者に対し「特定高齢者」という名称を出さずに展開しているため、「介護を受ける状態になることの予防」という意味合いについては印象が弱い。特に、運動器の機能向上については、運動器の維持・向上に関する適切な評価の指標を模索中であり、参加者に対し、家庭での継続実践を強く勧めるところにはまではなかなか至っていない状況にある。

## コラム

## PEAP の使い方と入手方法

## PEAP とは

PEAP はもともと 1996 年にアメリカで開発されました。その後 2002 年にケアと環境研究会により、日本の文化やケアの現状を踏まえながら、日本社会事業大学児玉桂子教授らが中心となっている「ケアと環境研究会」が日本語に翻訳、修正し PEAP 日本版が出来ました。

PEAP は、施設に住まう認知症高齢者にとっての望ましい環境について、その考え方や具体的内容を示した指針です。認知症高齢者のケアの現場で、どのような環境設定をすればよいのか考えたり、現状において足りないもの(考え方)や、反対に優れている点は何かを知ろうとする時に役に立つ指針です。認知症高齢者のケアについては、現在様々な考え方や支援方法が言われています。そのなかでも PEAP は、認知症高齢者を取り巻く環境についての支援方法を提案したもので、認知症高齢者のニーズと物理的環境に焦点を当てています。

## PEAP 日本語版の入手方法

PEAP を用いて、認知症の方の環境づくりに取り組みたいと考えている方に、役立つハンドブックが、ダウンロードできます。ハンドブック 1 は全文ダウンロード可能です。ハンドブック 2～4 の冊子は、日本認知症ケア学会事務局にメールまたは電話で申し込むと入手できます(有償です)。

ウェブサイト「環境づくり.com」<http://www.kankyozukuri.com/>から簡単にダウンロードできます。

## C：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

## 北海道

## 木古内町地域包括支援センター

運動感想記録表を用いた自宅での継続的活動による身体機能向上プログラム

事業名 こつこつ貯筋教室

対象者 特定高齢者・一般高齢者

事業種別 介護予防事業全般



## 1 担当地域の概要

函館市から車で約50分の渡島半島西南に位置。津軽海峡に面し、市街地を除き山岳・丘陵地帯となっており、近隣市町と比べると冬期間は積雪が多い地域である。基幹産業は漁業や酪農が主である。また、毎年1月には4人の若者が豊漁豊作を願い津軽海峡でご神体を清める寒中みそぎ祭りが有名。交通の便が不便なため、町内各医療機関へは町の巡回バスや移送サービスの活用、自家用車を利用する高齢者も多い。70歳以上の虚弱高齢者の冬期間の雪かきを支援する、「除雪サービス」や地域住民が高齢者を見守る「高齢者安心見守りネットワーク」がある。

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 市区町村人口              | 5,589人                |
| 面積                  | 221.88km <sup>2</sup> |
| 人口密度<br>(1 km四方あたり) | 25.2人                 |
| 高齢者人口（高齢化率）         | 2,062人（36.8%）         |
| H20特定高齢者数           | 6人                    |
| H20予防給付対象者          | 111人                  |

## 2 事業所の概要

町の介護福祉課保健福祉グループ7名のうち3名が地域包括支援センター業務を担当。町直営1箇所のみで健康管理センター内にあり。同センターには、保健推進グループ（6名）がある。また、社会福祉協議会が併設されており、事業実施の際は社会福祉協議会職員と協働し実施することが多い。また、町国保病院や老人保健施設、グループホームなどが隣接しており、関係機関との連携が図りやすい環境にある。

### ❁事業名

こつこつ貯筋教室

### ❁主な実施場所

木古内町健康管理センター

### ❁参加者数（20年度）

一般高齢者11名

### ❁事業運営スタッフ

平均7～8名

#### ・毎回

包括3名（保健師・主任ケアマネ・ケアマネ）、町事務職員1名、社会福祉協議会事務職員1名

#### ・随時（ミニレクチャーや事前・事後評価など必要に応じて）

OT2名

#### ・保健所の技術支援（随時）

PT、OT、保健師、歯科医、歯科衛生士、栄養士各1名

### ❁開催期間

平成20年7月14日～10月15日（4箇月間全13回）

週1回（月曜日）13：00～15：30

### ❁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<br>高齢者 | 一般<br>高齢者 | 介護予防<br>普及啓発事業 |   | 地域介護予防<br>活動支援事業   |   |
| 運動機能向上  | ○         | ○         | パンフレットの<br>作成  | ○ | ボランティア・<br>サポーター養成 | ○ |
| 栄養改善    | ○         | ○         | 講演会            |   | 地域活動の<br>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20年6月から、町内全ての医療機関（3箇所）で特定健診等と一緒に生活機能評価を実施できる体制を整備。平成21年2月末現在で、受診者数は230名。特定高齢者候補者が60名。候補者宅に地域包括支援センター保健師が訪問し最終的に特定高齢者を決定している。特定高齢者は現在6名と少ないため、一般高齢者と同じ内容で参加出来るよう検討しながら事業を進めている。また、町内各地区に既存している老人クラブや町内会定例会、婦人会、高齢者大学等に向き介護予防普及啓発のための健康教室・健康相談を随時行っている。

### 4 事業内容選定理由

特定高齢者が少ないため、単独で事業を実施するのは困難であったことから、一般高齢者と一緒に行えるよう企画の段階から北海道渡島保健所の支援を受ながら事業内容を検討。冬期間、外出を控え体力低下を招く高齢者も多いことから、自宅で気軽に行えて運動効果の高いトレーニング方法を身につけ運動の習慣化を図ることを重点においた教室を実施することとした。また、教室の中では運動・口腔・栄養・認知・うつに関するミニ講座も取り入れながら実施した。

### 5 事業内容の詳細

#### 🌸 コンセプト

自宅で気軽に行える、効果的なトレーニング実践方法を身につける

#### 🌸 具体的内容

全体スケジュール（別添1）

##### 1. 集合・受付・健康チェック（20分）

- ・ 血圧・脈・体温測定、体調確認
- ・ 名札配布、名簿チェック
- ・ ホームトレーニング感想記録用紙（別添2）回収

##### 2. ミニレクチャー等（30分）

- ・ 運動（PT）、口腔（歯科衛生士）、栄養（栄養士）、認知・うつ（OT）
- その日によってテーマを変えて実施。ミニ講座以外に、脳トレになるようなレクリエーション（音読・計算など）を実施。

### 3. ダンベル・重錘バンドを使用しながらの運動 (45～60分)

- ・ストレッチ→体幹運動→バランス運動→筋力運動→整理体操
- ・上記の一連の運動を1セットから開始。最終的に3セットまで実施。

### 4. 運動終了後、運動感想記録表に毎回記入 (2～3分)

### 5. 次回の日程、内容確認

その他：教室開催5回目以降からホームトレーニング(③の運動を2セット)を週1回実施していただき、次回教室開催の時に運動感想記録表を回収。

### ✿評価方法

- ・体力測定：握力・開眼片足立ち・長座位体前屈・ファンクショナルリーチ・T-U & G・10m最大歩行速度・10回椅子起立テスト
- ・PTによる身体機能評価(評価表) ・予防版MDS-HC問診
- ・基本チェックリスト ・主観的健康観 ・個人目標設定(教室目標・生活目標)
- ・自宅での運動継続(運動感想記録表のチェック)



## 6 事業実施上の工夫点

### ✿参加者のモチベーションの維持

実施期間が約4箇月と長いこともあり、最後まで参加出来るよう参加者への積極的な声かけを行った。また、トレーニング最中の姿勢や前回と比べて良くなった部分をこまめに観察し肯定的評価を本人に積極的に行った。

### ✿送迎の確保

原則、各自集合としたが各自集合が困難な方には送迎できる体制をとった。

### ✿自宅での運動継続

自宅でも運動が続けられるよう、運動ポーズの写真と注意事項を記載してある資料を、ファイルに入れて各自に配布した。

## 7 参加者募集の方法や工夫

### ✿ 広報誌の活用

広報の折り込みに募集案内チラシを折り込み周知。

### ✿ 無線の活用と訪問

全戸設置の防災無線で参加の呼びかけ。

### ✿ 戸別訪問

特定高齢者宅への戸別訪問。

## 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

事業終了後に継続して参加出来る場や、卒業者の会は現在のところ未設置。

## 9 今後の課題

今回のこつこつ貯筋教室は開催1年目ということもあり試行的な実施となった。参加者の体力測定等の結果では、9割の方が総合的な体力が向上していたという結果が得られたので今後も継続して事業を実施していきたいと考えている。

### ✿ 教室終了後のフォロー体制

教室に参加して、体力の向上など効果が得られた方が多かったが、教室終了後の運動継続に不安を持つ参加者も多かった。

→教室修了者が定期的に集まり運動出来る場の確保が課題である。

### ✿ 職員の認知症・介護予防の専門性と共通理解

特定高齢者が少ない状況があり、今回の教室には特定高齢者の参加が得られなかった。今後参加が得られるような勧奨方法の工夫が課題。

### ✿ 新規参加者の確保

今回は、北海道渡島保健所の助言や専門職の技術支援を受けながら運営。今回の教室で確保した専門職は、国保病院 OT

→継続開催に向けた、町内での専門職確保（栄養士・歯科衛生士・理学療法士）が課題。

資料

トレーニングの感想を記録しましょう

実施日： 月 日 ( )  
場 所： 健康管理センター・自宅・他 ( )

氏 名 \_\_\_\_\_ さん

| 種 目           | できた(〇で囲む)      | できなかった | 感想、できなかった理由など |
|---------------|----------------|--------|---------------|
| 1 肩の上げ下げ      | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |
| 2 肩まわし        | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |
| 3 首のストレッチ     | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |
| 4 腰ひねり        | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |
| 5 ひざ強え        | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |
| 6 股関節のストレッチ   | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |
| 7 太もも裏側のストレッチ | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |
| 8 太もも前側のストレッチ | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |
| 9 ぐくらはぎのストレッチ | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |
| 10 足背の運動      | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |
| 11 腰上げ        | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |
| 12 回つばい両手片足上げ | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |

| 種 目           | できた            | できなかった | 感想、できなかった理由など |
|---------------|----------------|--------|---------------|
| 1 肩の上げ下げ      | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |
| 2 肩まわし        | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |
| 3 首のストレッチ     | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |
| 4 腰ひねり        | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |
| 5 ひざ強え        | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |
| 6 股関節のストレッチ   | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |
| 7 太もも裏側のストレッチ | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |
| 8 太もも前側のストレッチ | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |
| 9 ぐくらはぎのストレッチ | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |
| 10 足背の運動      | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |
| 11 腰上げ        | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |
| 12 回つばい両手片足上げ | かなり、まあ、やや、さついで |        |               |

※写真などご自由にお書きください

平成20年度木古内町高齢者体力向上トレーニング事業 全体スケジュール

2008/8/11

| 期         | 回      | 日        | 種目  | ストレッチ (9種目)          | 体操運動 (3種目) | バランス (2種目) | 筋力運動 (8種目) | 整理運動 (3種目)       | ミニレクチャー その他  | 保健所 支援職種             |
|-----------|--------|----------|-----|----------------------|------------|------------|------------|------------------|--|----------------------|
| 導入期       | 1      | 7月14日    | 月   | 総合アセスメント・体力測定・身体機能評価 |            |            |            |                  |  | DDS, DH, PT, OT, PHN |
| 維持期       | 2      | 7月23日    | 水   | 20分/回                | 1セット       |            | 20分/回      | アセスメント結果 通知・目標設定 | ミニレクチャー (運動)                                       | PT                   |
|           | 3      | 7月28日    | 月   |                      | 1          | 1          | 1          |                  | ミニレクチャー (行動)                                       | PT                   |
|           | 4      | 8月11日    | 月   |                      | 2セット       |            |            |                  | ミニレクチャー (栄養)                                       | DDS, DH              |
|           | 5      | 8月18日    | 月   |                      | (任意)       | (任意)       |            |                  | ミニレクチャー (薬)  | RD                   |
|           | 6      | 8月25日    | 月   |                      | (任意)       | (任意)       |            |                  | ミニレクチャー (認知症)                                      | OT                   |
| 発展期       | 7      | 9月1日     | 月   |                      |            |            |            |                  | 〇ミニレクチャー エーション<br>〇話し合い<br>〇情報提供<br>〇自主訓練等<br>〇その他 |                      |
|           | 8      | 9月8日     | 月   |                      |            |            |            |                  |  |                      |
|           | 9      | 9月17日    | 月   |                      |            |            | 3セット       |                  |  |                      |
| 最終評価 結果説明 | 10     | 9/22or25 | 月/水 |                      |            |            | 2セット (任意)  | 2セット             |  |                      |
|           | 11     | 9/29日    | 月   |                      |            |            | 2セット (任意)  | 2セット             |  |                      |
|           | 12     | 10月8日    | 水   |                      |            |            | 3セット       | 2セット             |  |                      |
| 13        | 10月15日 | 水        |     | 体力測定結果説明・目標到達評価・励み付け |            |            |            |                  |  | PT, PHN              |

＊ストレッチ・整理運動は20分、1回。  
 ＊体操運動、バランス運動、筋力運動は2回目までは1セット、3回目からは2セット、発展期からは3セット。  
 ＊ホームトレーニングは5回目(8/18)終了後から開始。  
 ＊ホームトレーニングの種目はストレッチ・筋力運動・整理運動は必須、体操運動・バランス運動は任意。  
 ＊ホームトレーニングは2セットのみ。

1  
 2  
 3  
 A  
 B  
 C  
 C' 山間山岳、離島部、高齢化率高、豪雪グループ

4

**C**：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

**新潟県**

**上越市**

**頸城地域包括支援センター**

自治会・老人会・民生委員との連携と日常生活への浸透

事業名 **転倒・認知症予防教室**

対象者 特定高齢者・一般高齢者

事業種別 運動機能向上・認知症予防



**1** 担当地域の概要

2005年に頸城村から市町村合併により上越市頸城区となる。この地域は、高齢化率21.74%と上越市内でも一番低い地域にあたる。四季の変化がはっきりしており、冬期間は降雪量も多く、快晴日が少ない。また交通の不便性もあり、送迎の必要性・外出の機会減少といった課題もある。

宅地や農村地、工業団地が混在している地域のため、住民の意識の相違・住民同士の関係性が希薄な所、濃密な所があり、高齢化率等も地域により格差が見られる。

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 市区町村人口              | 9,919人               |
| 面積                  | 38.30km <sup>2</sup> |
| 人口密度<br>(1 km四方あたり) | 259人                 |
| 高齢者人口 (高齢化率)        | 2,156人 (21.74%)      |
| H20特定高齢者数           | 36人                  |
| H20予防給付対象者          | 533人                 |

**2** 事業所の概要

市からの委託型の地域包括支援センターであり、主任介護支援専門員1名・保健師1名・社会福祉主事1名の計3名で業務を行っている。

当センターが所属する社会福祉協議会には7台のパワーリハビリのマシンがあり、これを活用することで介護予防事業に力を入れて取り組んでいる。

### ❁事業名

転倒・認知症予防教室

### ❁主な実施場所

森本公民館、百間町会館

※普段の関わりが少なく高齢化率が区平均よりも高い、また定期的な集まりやお茶会が少ない2地区を選択

### ❁参加者数（20年度）

特定高齢者候補24名、一般高齢者49名

### ❁事業運営スタッフ

頸城地域包括支援センター職員3名（主任介護支援専門員・保健師・社会福祉主事）

### ❁開催期間

平成20年7月～平成21年2月各地区、年間で3回実施

### ❁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<br>高齢者 | 一般<br>高齢者 | 介護予防<br>普及啓発事業 |   | 地域介護予防<br>活動支援事業   |   |
| 運動機能向上  | ○         | ○         | パンフレットの<br>作成  |   | ボランティア・<br>サポーター養成 |   |
| 栄養改善    | ○         |           | 講演会            | ○ | 地域活動の<br>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

地域包括が独自で実施している事業があり、特定高齢者候補の方が参加しやすいようにしている。高齢化に伴い、上越市でも転倒・認知症の予防に力を入れている。頸城区では運動機能の維持・向上と認知症予防を組み合わせたプログラムを計画、実施。その際、歩いて集まれる場所での年間を通じた参加ができるよう会場を設定する。

## 4 事業内容選定理由

3回シリーズ（①転倒予防・②認知症予防・③混合）とすることで1回ごとにメリハリをつけ、また、心身の健康状態についても相談の場を設け、ご自身の健康管理に役立てていただく。また、転倒危険度チェックや脳の健康度チェックを用いながらフットケアやDVD（認知症予防）視聴等を実施することで、参加者への周知・理解に役立てる。また、地域へ出かけていくことで、直接地域住民の方と関わることができ、実態把握・地域のニーズの掘り起こしへつなげることができるという利点もある。

## 5 事業内容の詳細

### 🌸 コンセプト

- ・気軽に集える場所での実施
- ・自分の心身状態の理解と変化の気づきができるようにする
- ・自治会・老人会・民生委員とのタイアップ
- ・誰でも楽しく、元気に参加・活動できるレクリエーションの実施

### 🌸 具体的内容

※全3回分の実施内容を記載（健康チェック・転倒予防体操については3回を通じての実施）

#### 1. 健康チェック

血圧、体重測定、体力測定（初回のみ、握力・開眼片足立ち）を行うとともに、参加者の健康状態について簡単に聞き取りを行う。

#### 2. 基本チェックリスト

#### 3. 転倒予防体操

“涙そうそう”の曲を用いる。いくつかの転倒予防体操の動きを参考にし、地域包括のオリジナルの体操を作成した。

#### 4. フットケア

自宅でも簡単にできるフットケアについて説明を行う。あわせて、家の中（歩行・転倒に関する）での危険箇所と対策についても説明を行う。

#### 5. 転倒危険度チェック

#### 6. 脳の健康度チェック

## 7. 認知症予防について

- ・ 認知症を理解するための DVD（認知症予防）視聴
- ・ 説明（注意信号等）による認知症の理解
- ・ 広告パズルで家でも簡単認知症予防（広告を適当に破り、再び元に戻す）

## 8. はつらつレクリエーション

- ・ 手遊び：グーパー等
- ・ 逆さ読みカルタ：絵札には絵のみ。読み札を逆さから読むことで行う。
- ・ 風船バレー：最初1個からスタートし、徐々に数を増やしていきながら、落とさないようにする。
- ・ ボール回し：輪を作り、あるお題に対する答えを言ってから隣の人へ渡していく。
- ・ 間違い探し

### ❁ 評価方法

- ・ 簡易体力測定：血圧・体重・握力・開眼片足立ち測定
- ・ 質問紙による自己評価：基本チェックリスト・転倒危険度チェック・脳の健康度チェック
- ・ 心理的側面：主観的幸福感・主観的效果

## 6 事業実施上の工夫点

### ❁ 気軽に集える場所

歩いて集まれる場（地区の公民館）で実施することにより、高齢者の方が参加しやすいようにした。

### ❁ オリジナル転倒予防体操

日常生活の中でもできる簡単な動きを取り入れることで、日々の生活の中で“できる”ことに繋がられるよう働きかけた。

### ❁ 自治会・老人会・民生委員とのタイアップ

自治会・老人会・民生委員と連携することにより、参加者募集・会場準備等、参加者が集まりやすい場作りができた。

## 7 参加者募集の方法や工夫

### ✿ ネーミングの工夫

自治会・老人会・民生委員との連携をとり、声かけや回覧板等での周知を実施。教室名も「体と脳の健康教室」とし、講話中心ではなく、体操やレクリエーションを取り入れながら実施することで、地域住民の方には自身の健康状態への気付きや関心が高まった。

## 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

当センターにて実施しているパワーリハビリテーション教室、他の介護予防事業への誘いと周知を図った。また、自治会・老人会にて継続的に集まり、体操等の活動ができるよう自治会・老人会・民生委員と協議中である。

## 9 今後の課題

### ✿ 地域住民への広報

今後の継続について、どのような形で周知・実施することが、実施地域に適しているのかを地域住民を交えた検討が必要である。今回は2地区での実施であったため、頸城区全域で開催できるよう事業展開していく必要がある。

### ✿ 評価方法

自己の心身状態を理解・気づくことが大きな目的であったため、今後、継続的な活動、その結果の評価も実施していく必要がある。

### ✿ 各ステージへの働きかけ

長期間で介護予防事業を考えると、高齢期だけでなく壮年期からのアプローチも必要である。この壮年期へのアプローチは単に個の活動だけで終わるのではなく、個の活動を仲間へ、仲間との活動を地域へと様々な形でつなげていけるような取り組みとすることができればと思う。

## コラム

## 高齢者虐待防止法

「高齢者に対する虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」は平成18年4月より施行された法律です。

この法律の大きな目的は、高齢者の尊厳の保持をはかることにあります。そのために、同法では高齢者虐待の防止や早期発見・早期対応に向けて行うべき国の責務や、虐待を受けた高齢者に対する保護のための措置、養護者による虐待を防止するための支援策などが定められています。また同法では、「高齢者虐待」を、養護者（高齢者の世話をしている家族や親族、同居人等）と養介護施設従事者（老人福祉法及び介護保険法に定める施設・事業所の従事者）という虐待を行う行為者と、虐待にあたる行為の類型（表参照）を示すことで高齢者虐待を定義しています。これらの高齢者虐待を受けたと思われる高齢者を発見した場合は、市町村に通報する義務が生じます。特に、養介護施設従事者等については、自分の働いている施設等で「高齢者虐待」を発見した場合の通報義務が、生命・身体への重大な危険が生じていない場合でも生じる（その他の人は努力義務）など、「養介護施設従事者等」の防止・発見・対応に関する責任の重さが示されています。

表：高齢者虐待防止法の対象となる行為

|             |   |
|-------------|---|
| 身体的虐待       | 高齢者の身体に外傷が生じ、又は生じるおそれのある暴行を加えること。   |
| 介護・世話の放棄・放任 | 高齢者を衰弱させるような著しい減食又は長時間の放置／【養護者】養護者以外の同居人の身体的・心理的・性的虐待と同様の行為の放置等養護を著しく怠ること／【養介護施設従事者等】その他の高齢者を養護すべき職務上の義務を著しく怠ること。 |
| 心理的虐待       | 高齢者に対する著しい暴言又は著しく拒絶的な対応その他の高齢者に著しい心理的外傷を与える言動を行うこと。   |
| 性的虐待        | 高齢者にわいせつな行為をすること又は高齢者をしてわいせつな行為をさせること。  |
| 経済的虐待       | 高齢者の財産を不当に処分することその他当該高齢者から不当に財産上の利益を得ること。   |

\*介護保険法に定める施設・事業所等においては、その指定基準等で身体拘束を原則禁止しています。そのため、上記の行為のほか、「緊急やむを得ない」場合以外に行われた身体拘束も高齢者虐待に該当すると考えられます（厚生労働省老健局『市町村・都道府県における高齢者虐待への対応と養護者支援について』2006年）。

C：山間（山岳）離島部、高齢化率高、豪雪グループ

北海道

北竜町地域包括支援センター  
北竜町社会福祉協議会

効果的な身体機能向上を目指した地域の生きがいデイサービス事業とのプログラム共有

事業名 いきいきクラブ

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

本町の西部には暑寒別岳を主峰とする増毛山脈がそびえ山岳地帯となっているが、東部一体は概ね平坦肥沃な農耕地となっている。基幹産業は農業で道内でも有数の稲作地帯となっている。また、水田転作によりメロン、小玉スイカなどの園芸作物も生産している。さらに夏には20万人を越す観光客が「ひまわりの里」を訪れている。

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 市区町村人口              | 2,297人                |
| 面積                  | 158.82km <sup>2</sup> |
| 人口密度<br>(1 km四方あたり) | 14.5人                 |
| 高齢者人口（高齢化率）         | 835人（36.4%）           |
| H20特定高齢者数           | 35人                   |
| H20予防給付対象者          | 26人                   |

2 事業所の概要

町住民課の直営型地域包括支援センターで、町内には1箇所のみである。事務職員1名（センター長）、保健師（正職員2名、臨時職員1名）、主任介護支援専門員1名の5名体制ではあるが、町の保健福祉行政業務と兼務となっている。

### ❁事業名

いきいきクラブ

### ❁主な実施場所

北竜町老人福祉センター

### ❁参加者数（20年度）

特定高齢者15名、一般高齢者5名

### ❁事業運営スタッフ

平均3名 看護師1名、介護福祉士2名

\*評価実施の時は作業療法士と町保健師1名が支援する

### ❁開催期間

週1回木曜日 平成20年4月～平成21年3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<br>高齢者 | 一般<br>高齢者 | 介護予防<br>普及啓発事業 |   | 地域介護予防<br>活動支援事業   |   |
| 運動機能向上  | ○         | ○         | パンフレットの<br>作成  | ○ | ボランティア・<br>サポーター養成 | ○ |
| 栄養改善    |           | ○         | 講演会            | ○ | 地域活動の<br>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

特定高齢者のサービス利用者が少ないため当初から特定高齢者と一般高齢者合同で事業を開始した。夏は家周囲の畑等で草取りや野菜作りを行っても、冬は積雪量が多く寒冷であるため自宅で閉じこもりがちの生活になることから、週1回通所して身体機能を維持していくための体操が中心である。体操実施を定着させるために自宅で実施できる体操メニューも提案し、毎日実践することを勧めている。また、平成19年度からは新規対象者のほかに平成18年度利用者が希望する方には継続支援も行っている。

## 4 事業内容選定理由

当町では平成2年より生きがいデイサービス事業を実施しており、現在も110名が利用している。利用者の状況をみると高齢により下肢筋力が低下し、そのためのプログラムが必要な方が多数いたため、前述のような体操教室を選定した。そのため平成18年度事業開始当初から生きがいデイサービス利用者全員に基本チェックリストを毎年実施し、必要な方に事業への参加を呼びかけている。

## 5 事業内容の詳細

### ✿コンセプト

- ・定期的な評価や体操メニューは、作業療法士が必ず実施
- ・在宅で毎日継続できる体操の提案と実践状況を毎回確認
- ・生きがいデイサービスと連動した活動による修了後のフォロー

### ✿具体的内容

週1回午前と午後各2時間実施している。午前は新規利用者、午後は継続利用者等習熟度を勘案し実施

1. 健康相談（身長・体重・血圧測定）（20分）
2. オリエンテーション（5分）
3. 発声練習（10分）
4. ストレッチ体操（15分）
5. 体幹トレーニング・クランチ・ヒップリフト（20分）
6. 筋肉トレーニング（セラバンド・ボール・錘）（15分）
7. バランス（15分）
8. クールダウン（15分）

### ✿評価方法

筋力・体力測定：開眼片足立ち・発声持続力・長座位体前屈・写真撮影（立位姿勢～正面と側面を撮影）・最大一步幅・Time up & go・10m通常・最大歩行・ステップング・握力

心理的側面：アンケート実施（実施前後）

在宅での体操の継続：ホームトレーニング記録の記載とチェック

## 6 事業実施上の工夫点

### ❁送迎の実施

会場までの移動が困難な方がいることや公共交通機関が少ないため、希望者には毎回送迎を実施している。

### ❁習熟度別による開催

新規利用者と継続利用者がいるため、体操の習熟度や身体能力等を勘案して2つのグループに分け開催している。

### ❁在宅プログラムの提供

教室は週1回の開催であるため、毎日自宅で実施できる体操を各自に提案している。体操メニューは理解しやすいように写真等を利用して作成している。

## 7 参加者募集の方法や工夫

### ❁生きがいデイサービスとの連携

毎年生きがいデイサービス対象者に基本チェックリストの実施と教室参加が望ましい方への呼びかけを行っている。参加者の口コミで希望される方もいる。

## 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

### ❁継続参加の保証と生きがいデイサービスのプログラムとの連動

事業修了者でも継続的に参加を希望される方は、翌年度も継続して参加できる体制とした。また、3年目以降の受け皿として、生きがいデイサービスでも体操の一部を実施し参加を促している。

### ❁作業療法士による評価

介護予防通所介護（当町は事業所1箇所のみ）でも運動機能向上加算を算定し、介護予防事業を評価する作業療法士に評価等を依頼して要支援から特定高齢者、特定高齢者から要支援になっても継続して支援できる体制としている。

1

2

3

A

B

C

C'

山岡山岳  
離島部、  
高齢化率高、  
豪雪グループ

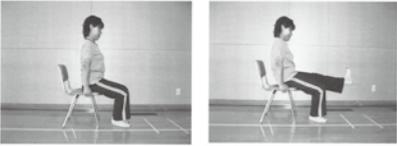
4

## 9 今後の課題

### ❁ 心理的側面の評価方法

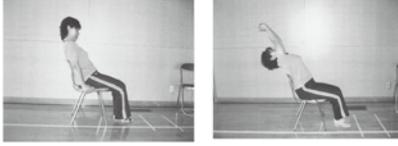
体力測定や写真（立位）については、教室開始前と開始後の変化を本人に提示することで実際の効果を判断する材料となっており、体操を継続するための動機づけにもなっている。また、心理的側面等の評価については、教室開始前と終了後にアンケートを実施しているが、内容については他に良い評価の指標がないか模索中である。

**① 膝を伸ばして太もも体操**



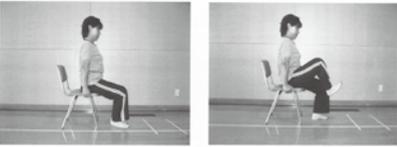
- ① 椅子に深く膝かけ、座面をつかみ手を固定します。
- ② 膝を伸ばし、足指先を上へ向けます。そのまま静止しゆっくり5つ数えます。
- ③ ①の姿勢に戻ります。
- ④ 左右それぞれ5回づつ行いましょう。

**③ 背中を伸ばしてハンザイ体操**



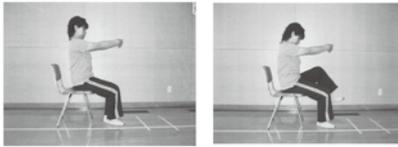
- ① イスに膝かけ、背もたれによりかかる。
- ② 背中を伸ばし、手を組んでハンザイする。
- ③ ゆっくりと①の姿勢に戻ります。
- ④ 5回行います。

**② 太もも上げて足踏み体操**



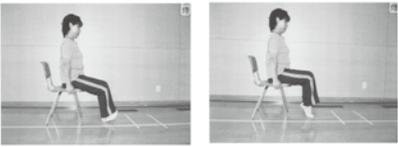
- ① 椅子に深く膝かけ、座面をつかみ手を固定します。
- ② 太ももを胸元に向かって高く上げるように足踏みします。足先は上に向けて行います。
- ③ 左右交互に10回数えて、2回繰り返します。

**④ 太もも上げてお腹をへこませ**



- ① 椅子に浅めに膝かけ、手を組んで前に出します。
- ② 背中を丸めお腹をへこませながら、片方の太ももをゆくり上げ、5つ数えます。
- ③ ①の姿勢に戻ります。
- ④ 5回行います。

**⑤ 足首の曲げ伸ばし**



- ① 椅子に浅めに膝かけ、かかとを床につけたままつま先を上げる。
- ② 下ろした後、つま先を床につけたまま、かかとを上げる。
- ③ 10回行います。

**⑦ ストレッチ体操**



- ① 立った状態で、椅子やテーブル等に掴まります
- ② 右足を前、左足を後ろに開き、前の膝をゆくり上げ、後ろ足の膝を伸ばし、まっすぐにします。この時、背筋はまっすぐ伸ばします。そのままつ数えます。
- ③ 前後の足を戻し、①の姿勢に戻ります。
- ④ 前後の足を反対にして②と同様に行います。
- ⑤ 左右交互に3回づつ行います。

**⑥ 足指グーパー**



- ① 靴下を脱いで、座って行います。
- ② 足指のグー、パーを交互に10回数えます。パーが難しい場合は、手の指で開いても良いです。
- ③ 2回行います。