

介護予防でヘルスプロモーションを ～いきいき百歳体操の経験から～

全国保健所長会研修会

2015年 1月30日

高知市保健所長 堀川俊一

高知市には「いきいき百歳体操」(高齢者の介護予防を目的とした筋力向上トレーニング)を週1回以上住民のみで行っている会場が315カ所あります



いきいき百歳体操

NHK 2008年

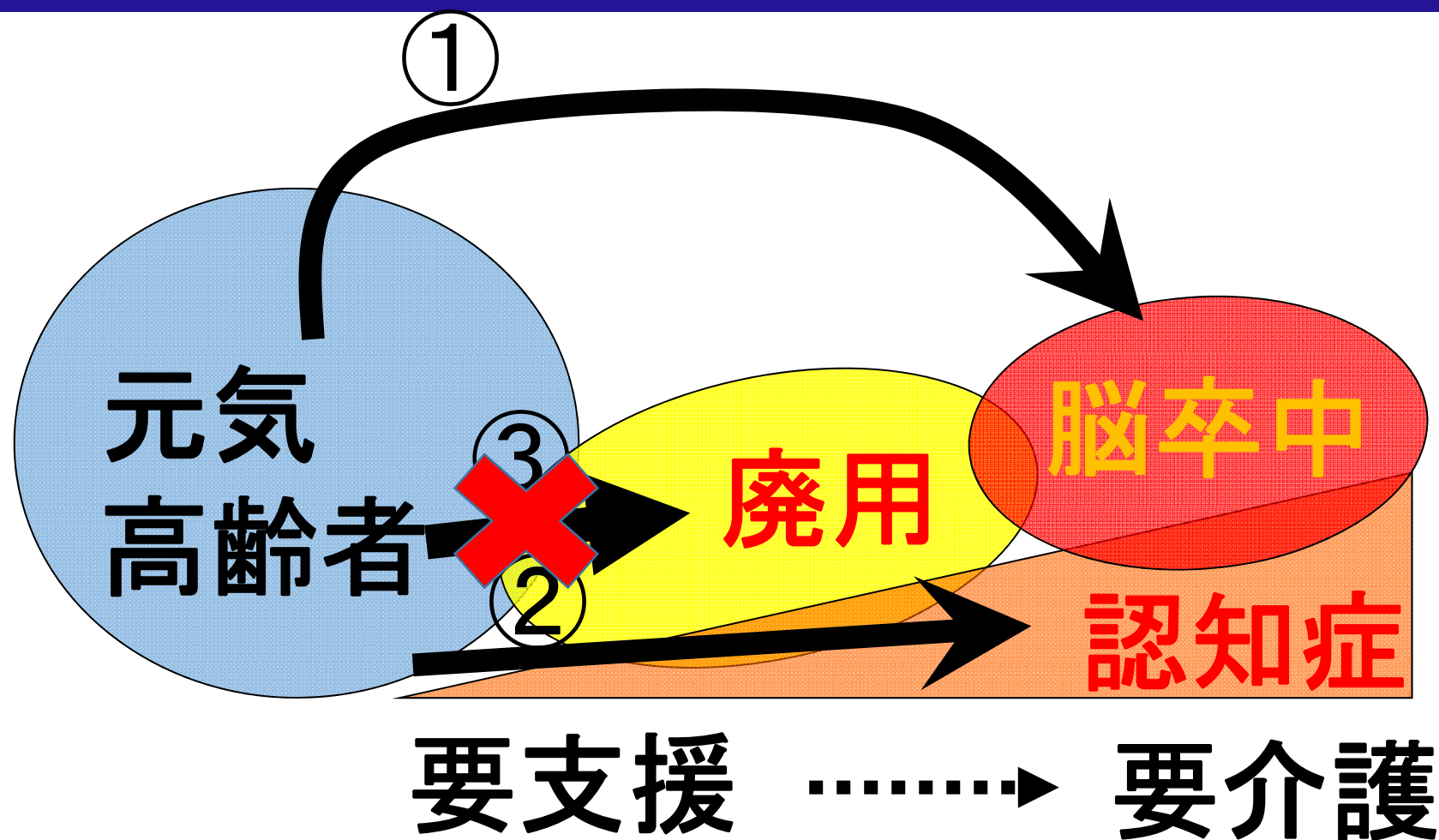
なぜ、どうやって
「いきいき百歳体操」が
できたのか

要援助状態の原因と考えられる疾患

	第1位	第2位	第3位
要支援	高血圧	関節症	骨粗鬆症
要介護1	高血圧	関節症	脳梗塞

主治医意見書より北九州市(2002)

介護予防の最大のターゲット



50歳からの 健康エクササイズ

体操・運動・安全・栄養

米国立保健研究所・老化医学研究所

高野利也 監



健康で活発なライフスタイルのために！
50歳から100歳までの
画期的な運動ガイドブック



光文館

定価（本体1500円＋税）

「90歳以上の廃用による虚
弱老人の多くが、かなり短
期間の簡単な運動で、筋
力を2倍以上にできる」

いきいき百歳応援講座(2002年)

- 対象:67歳から96歳の20名

未認定・非該当8名、要支援
6名、要介護 1 6名

- 期間:週2回 3ヶ月間

3ヶ月間の「いきいき百歳 応援講座」の効果

右膝伸展筋力の平均

6.8kg → 16.1kg

5m歩行時間の平均

10.6秒 → 6.0秒

「いきいき百歳応援講座」の効果

96歳女性



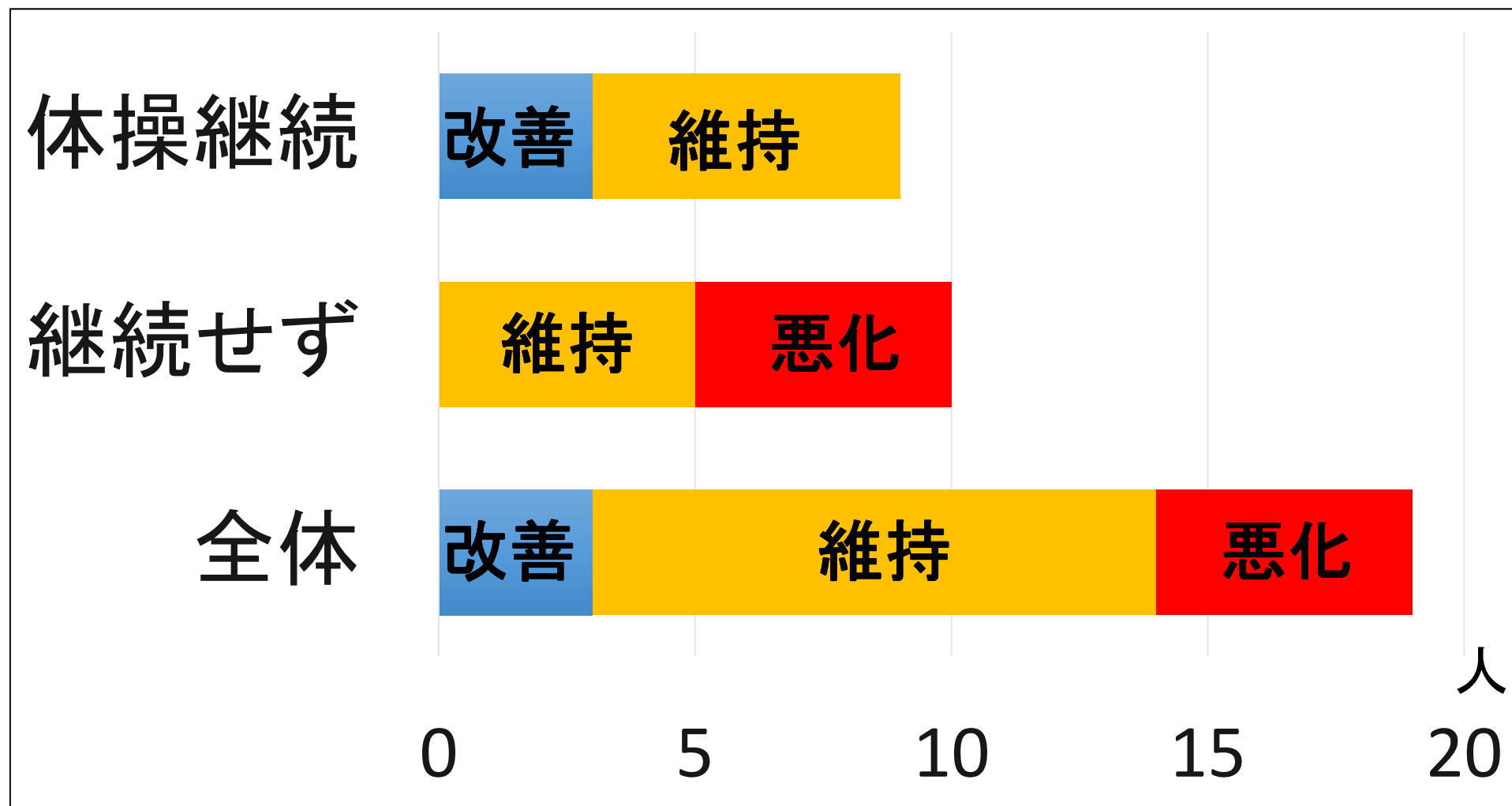
「いきいき百歳応援講座」の効果

96歳

3ヶ月後 97歳



応援講座参加者の1年後



地域で体操を継続した者
は介護度が維持・改善



高齢者の身近な場所
に継続して参加できる
体操会場が必要

いきいき百歳体操 の地域展開

地域展開の方法

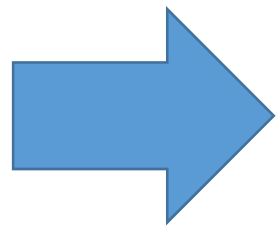
体操の効果、高齢者が
元気になれる方法があ
ることについて市民に
知ってもらおう

「住民主体」をモットーに、
行政からはお願いしない

支援の方法

□ 体操のビデオ、重りの
無料貸し出し

□ 最初4回の技術支援



会場、椅子、テレビ、
ビデオデッキ、参加者は
住民が用意

□ 保健師の立ち上げ支援

会場、設備探し、参加者
集めを一緒に悩む

活動をサポートする 体制づくり

➤ ボランティア(いきいき百
歳サポーター)の養成

これまでに928人

➤ サポーターお世話役交流会の地区ごとの開催

➤ 年に1回体操参加者が一堂に会する「いきいき百歳大交流大会」の開催

住民の力で体操
が发展

◆ 体操会場の多様化

公民館



養護老人ホーム(地域交流室)



神社



商店街の空き地



個人宅ガレージで



個人宅で

祝300力所

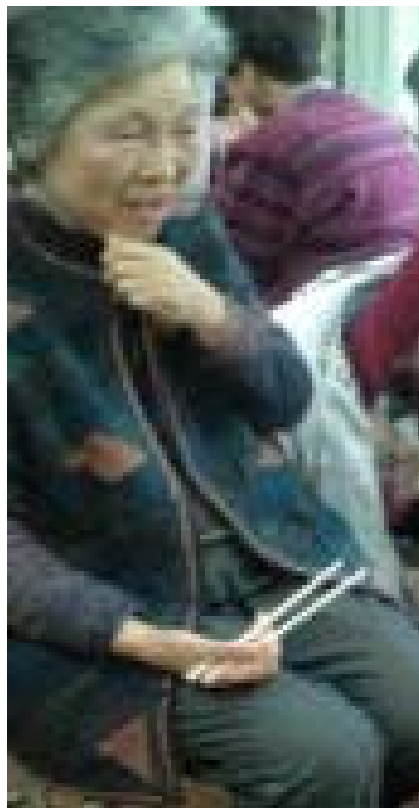


◆ 体操がかけがえの
ないものに

茶話会



食事会



合唱



折り紙
教室



完全皆勤賞！皆勤賞！ 会場で独自に発行

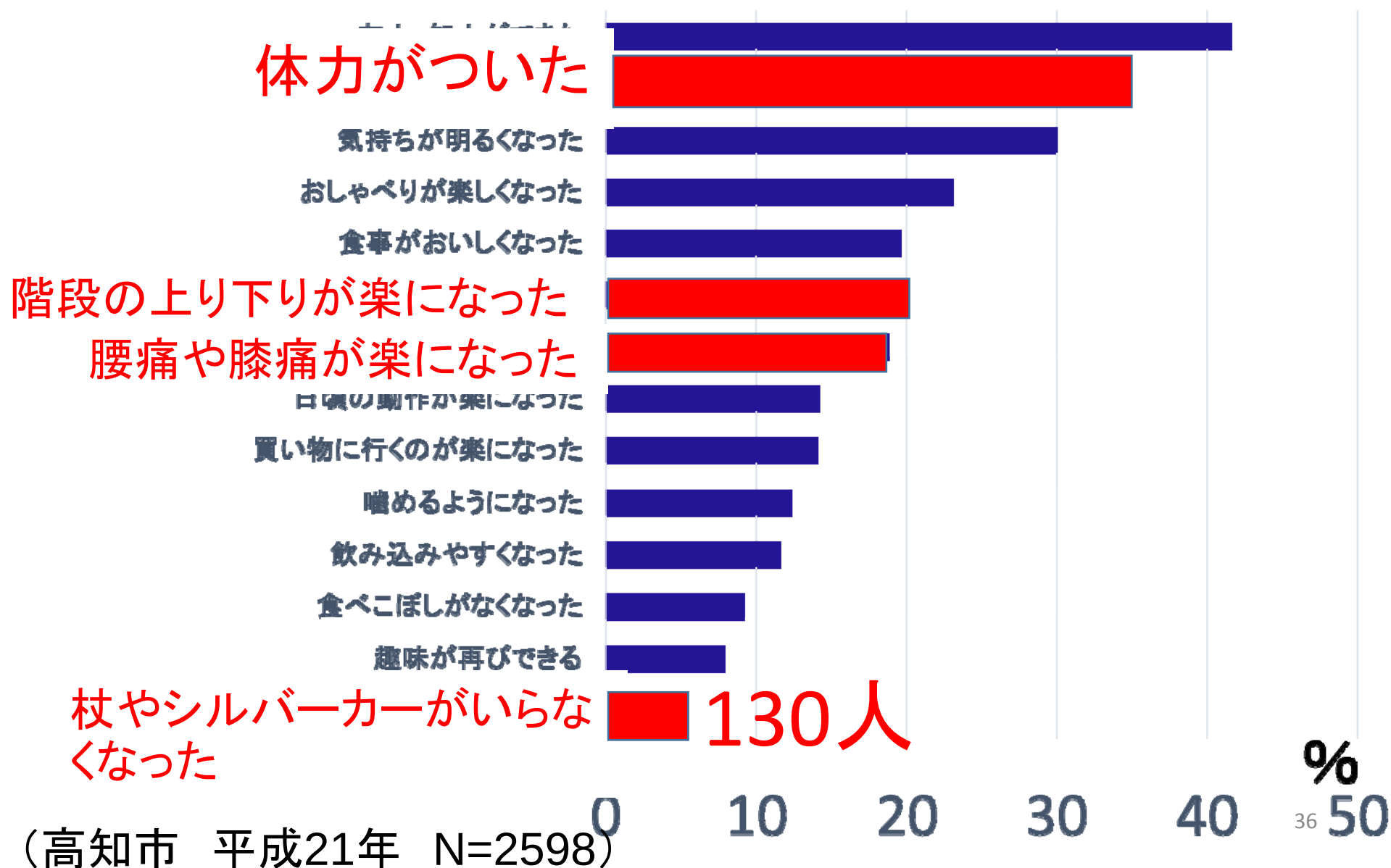


体操終了後に避難訓練を実施

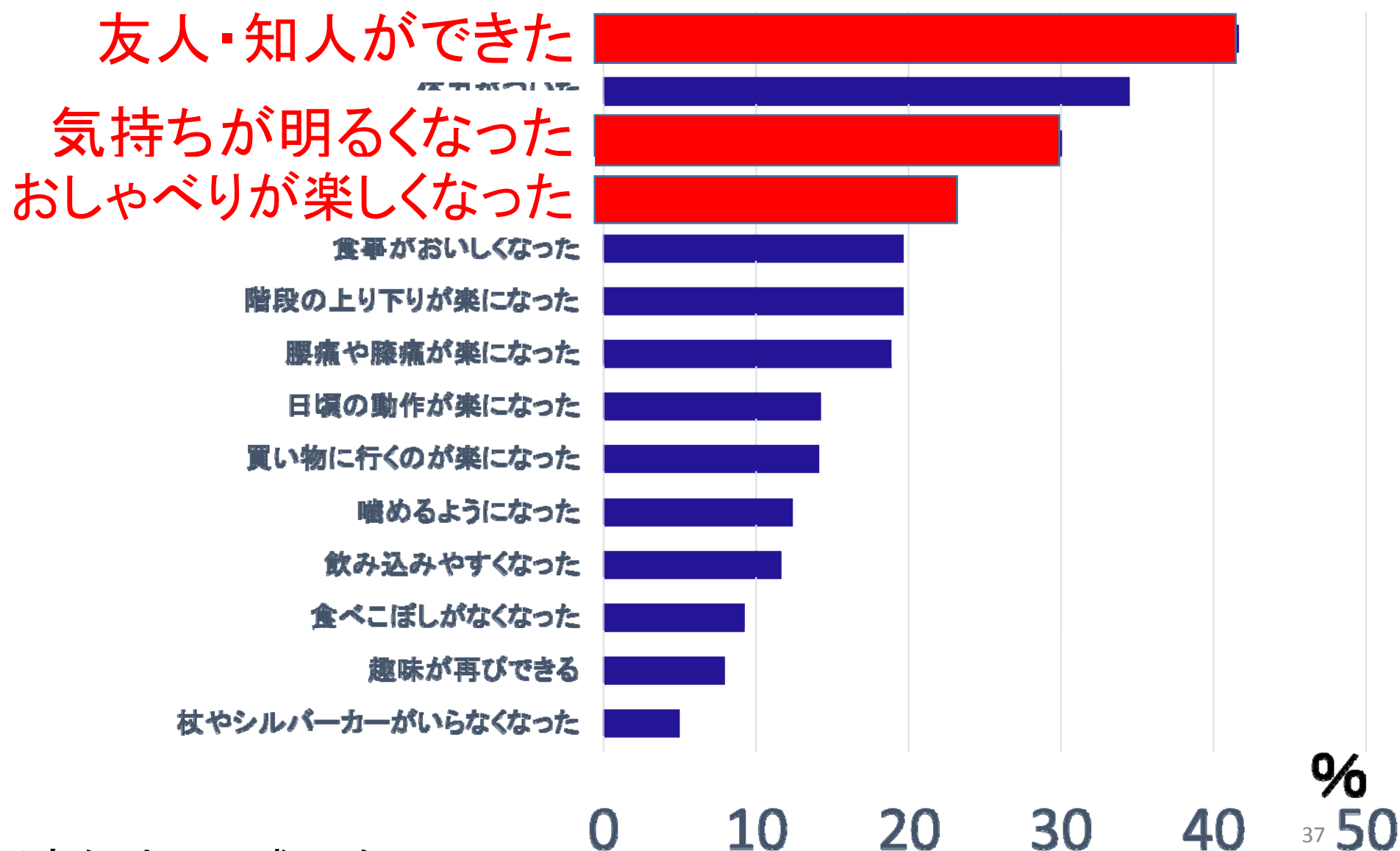


地域での体操の効果

体操を始めてからの変化

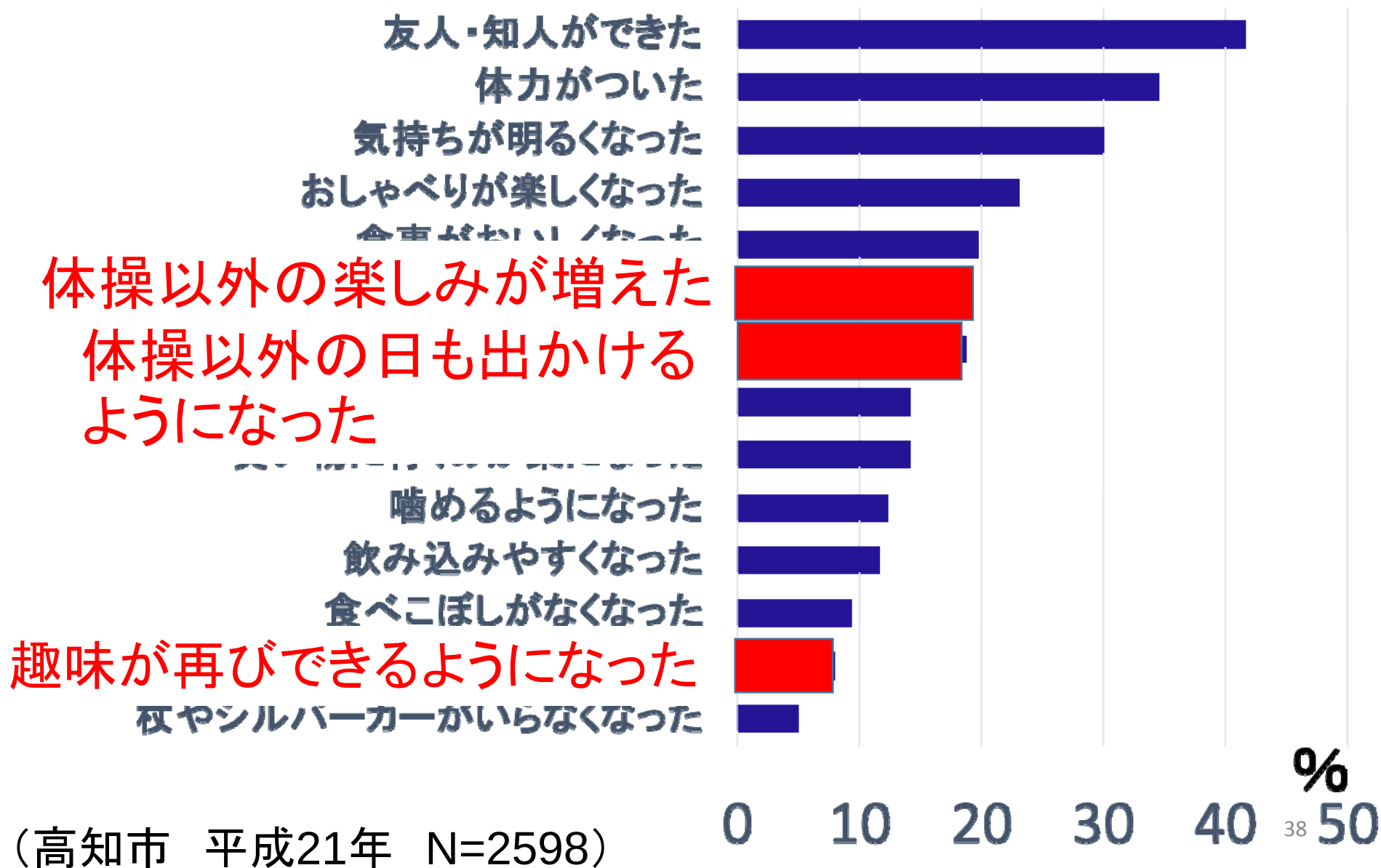


体操を始めてからの変化



(高知市 平成21年 N=2598)

体操を始めてからの変化



体操の広がり

体操会場は315箇所

300箇所

200

100

0

平成

15

16

17

18

19

20

21

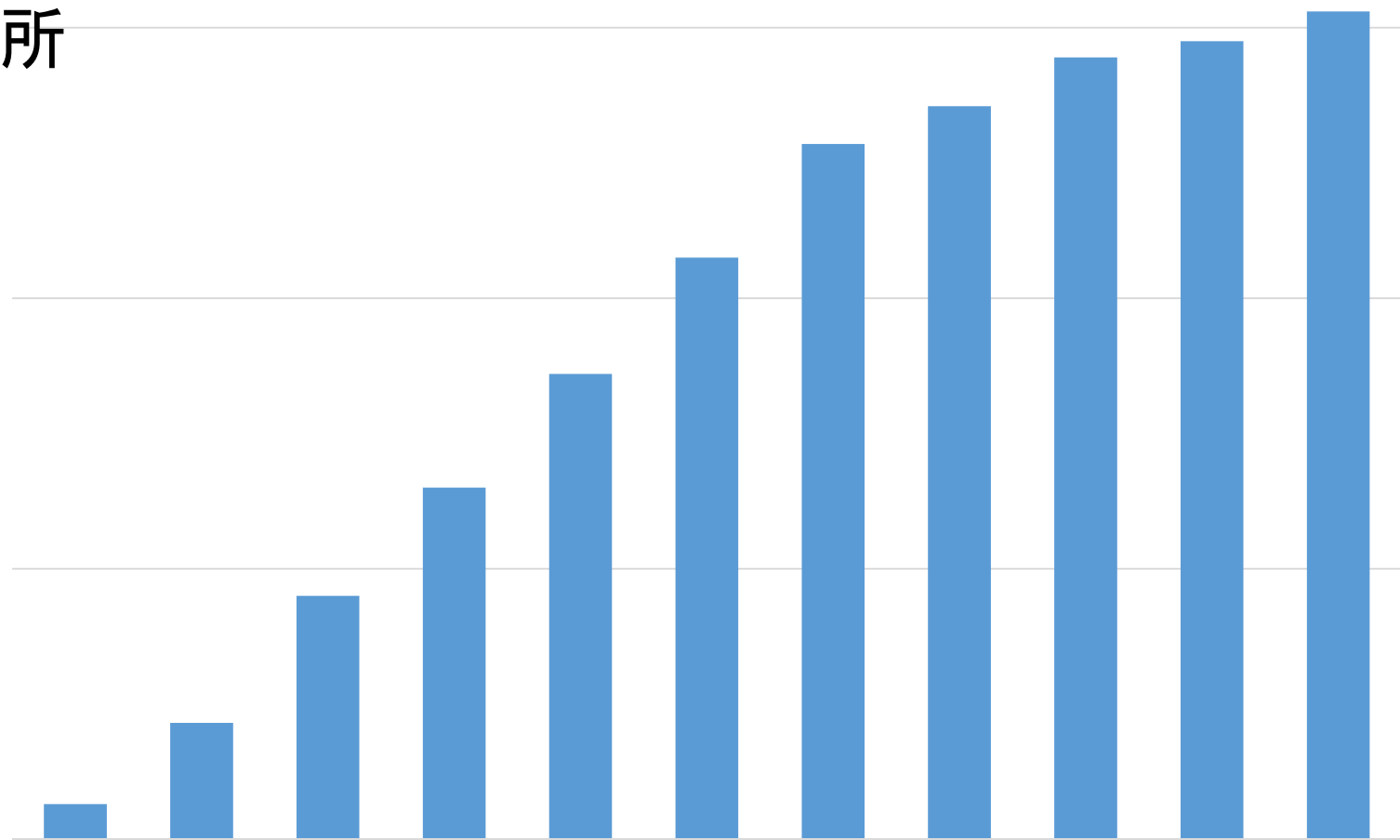
22

23

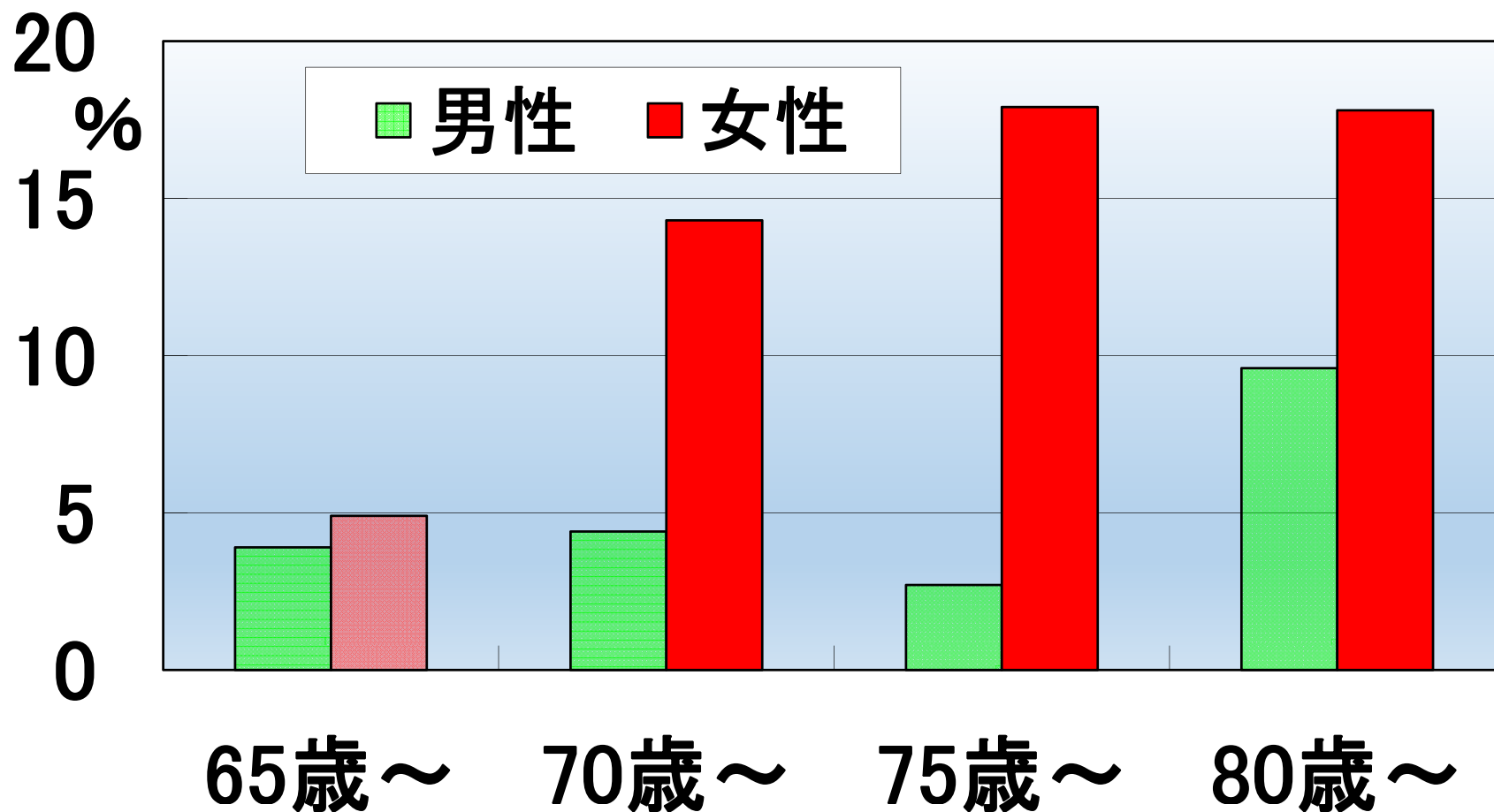
24

25

年度末



70歳以上の女性の十数%が「いきいき百歳体操」に参加



(高齢者アンケート調査 介護保険非認定者 N=1148 平成23年高知市)

「行政なんかに任し
ておけない」

住民主体だからこそで きる活動

□いきいき百歳大交流大会
実行委員会

□NPO法人いきいき百歳
応援団



住民主体だからこそで きる活動

□いきいき百歳大交流大会

実行委員会

□NPO法人いきいき百歳

応援団

平成23年12月発足

- ◆各会場の交流を図るための
新聞発行
- ◆サポーター・お世話役の継
続意欲を高める研修会の開
催
- ◆市内・県内外の体操仲間と
の交流会



応援団が出会った“お元気さんたち!”



93歳

「鏡村大利」の
井上照香さん

体操会場のお世話役さん
です。動きも軽快で若い
若い。



101歳

「高知大神宮」の**東條松枝さん**

毎朝、自分で野菜 350 g を茹で様々にお
料理して食べています。耳も目も頭もシャ
キです。



ガレージでの
体操です



83歳



「鏡村草峰」の
種田初子さん

家のガレージを提供。体
操後の参加者との交流が
楽しいそうです。

最高齢
105歳!!



「横浜グリーン団地」の**寒川英子さん**

96歳



いきいき百歳新聞

第5号

2014年6月20日 発行

発行
NPO法人いきいき百歳応援団

事務局
高知市はりまや町1丁目9-3
TEL088-884-4050

発行部数13,000部

お世話役・サポーター研修会



応援団と兵庫県淡路市との交流会



応援団と兵庫県淡路市との交流会



70人が来高！

♪南国～土佐を
～後にして～♪

高知市の99
歳が自己紹介
を



いきいき百歳体操はなぜ広がったのか

- 効果が実感できる体操の開発
- 徹底した効果の宣伝
- 市民の力を信じて待ったこと
- 市民とともに悩んだこと

いきいき百歳体操のめざすもの

ヘルスプロモーション

(島内 1987, 吉田・藤内 1995を改編)

3つのプロセス

1. 唱道 高齢者の運動の必要性をあらゆる場で説く
2. 能力の付与 地域で住民主体で体操ができるようにする
3. 調停(協働) 町内会、民協等多くの団体、機関の協力を得る

5つの戦略

4. 個人技術の開発
いきいき百歳体操の開発

3. 地域活動の強化
住民主体の活動

5. ヘルスサービスの方向転換

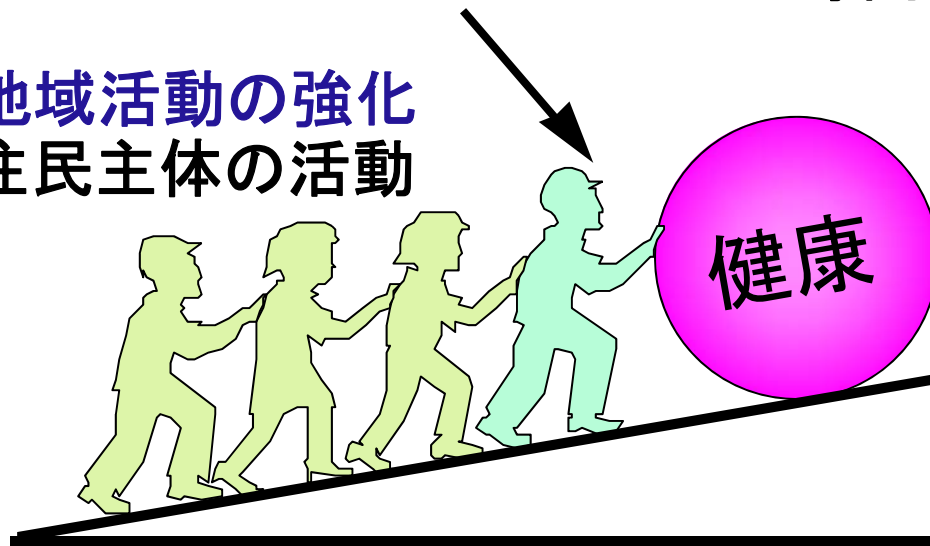
「病気」を治す → 「健康」をつくる
「病院」中心 → 「家庭、地域」中心
「専門家」中心 → 「素人」中心

1. 健康的な公共政策づくり

豊かな人生
友人・知人ができた
気分が明るくなった

2. 健康を支援する 環境づくり

歩いて行ける体操会場



体操は県下、全国へ

県下市町村への普及

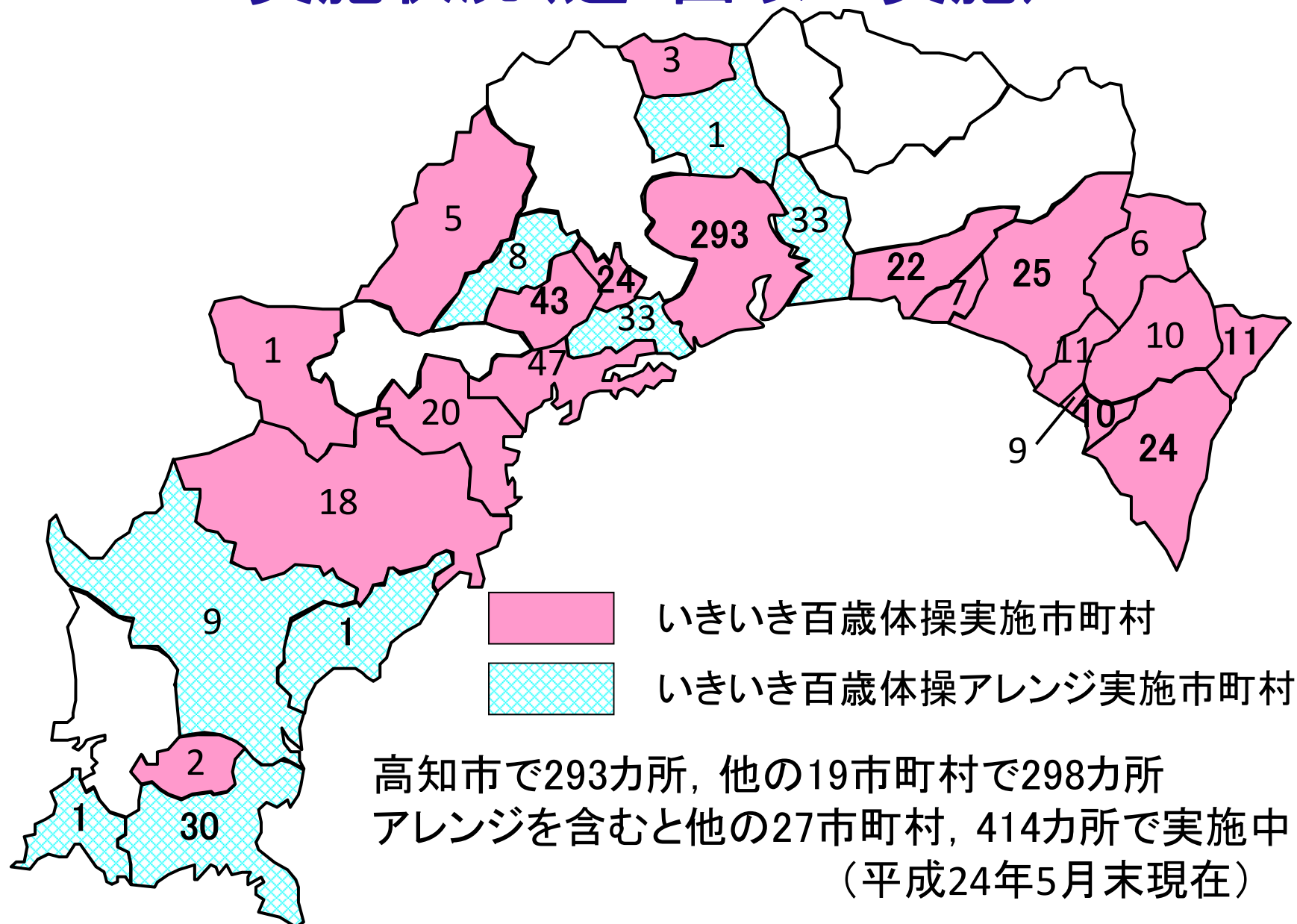
他市町村から高知市への指導依頼



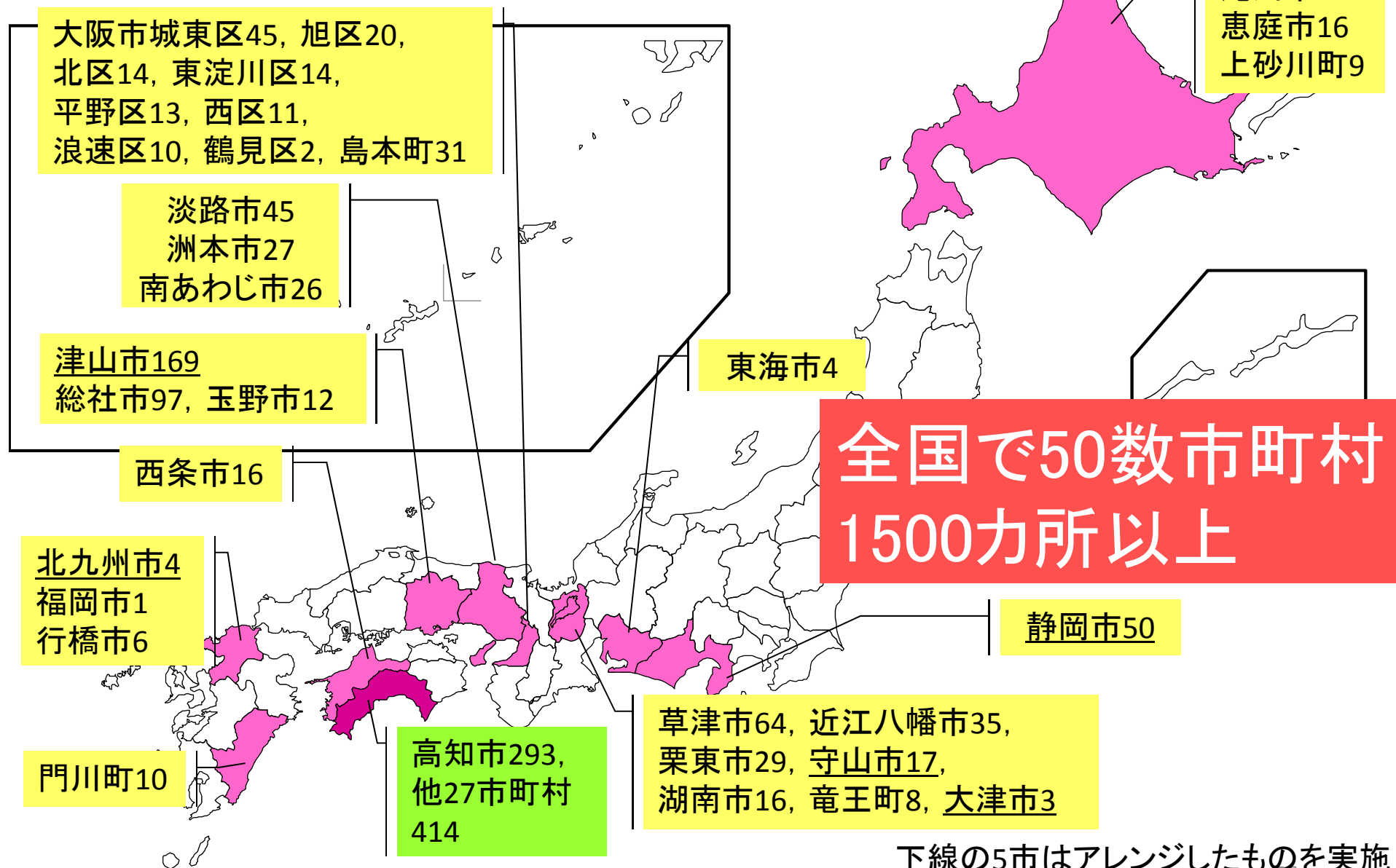
高知県と協議

- 県が県下保健所対象に研修会を開催
高知市は資料提供、講師として協力
- 各保健所が市町村対象に研修会を開催

高知県下でのいきいき百歳体操 実施状況(週1回以上実施)



平成24年5月の実施状況



北海道滝川市 いきいき百歳体操に向かう参加者達



1体操会場当たりの高齢者人口

市町	人口	体操会場数	高齢化率	1体操会場当たり の高齢者人口
北海道滝川市	42,292	15	29.4	829
静岡県静岡市	719,188	178	25.9	1046
滋賀県栗東市	66,396	49	15.8	214
大阪府大東市	125,150	88	22.6	321
兵庫県淡路市	47,229	70	32.6	220
岡山県津山市	105,961	180	26.4	155
高知県田野町	2,881	11	37.2	97
高知県高知市	338,087	306	24.9	275

平成24年度介護報酬改定の効果検証及び調査研究に係る調査(平成25年度調査)
生活期リハビリテーションに関する実態調査報告書より

(厚生労働省ホームページより)

地域づくりによる 介護予防推進 支援モデル事業

389



高知市のやり方を改良してうまく普及している事例

兵庫県たつの市



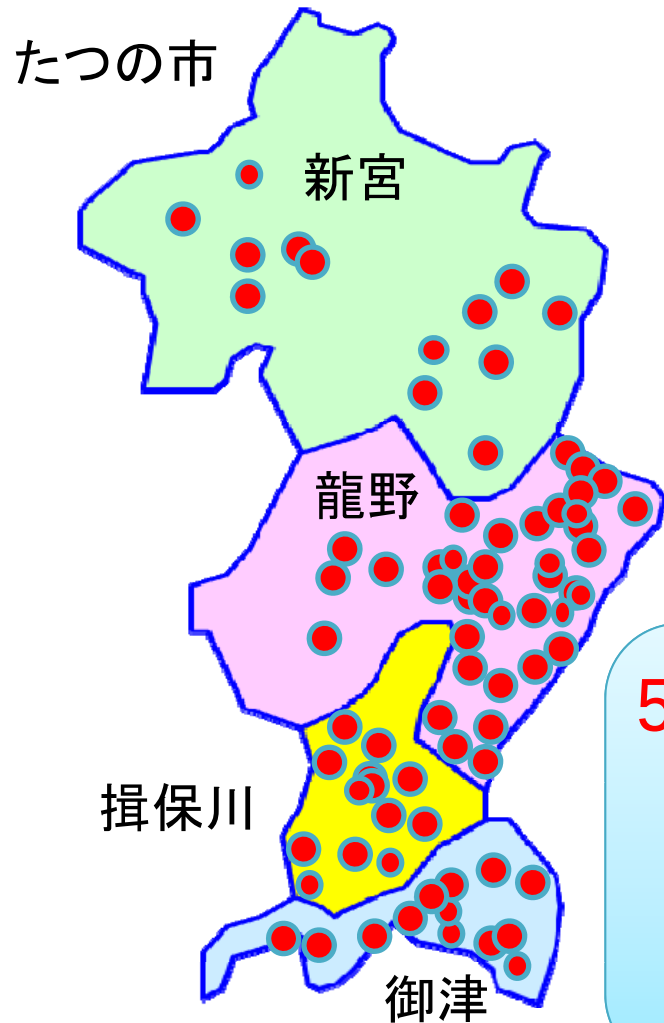
H26.3.31現在

人口 79,637人

高齢化率 26.3%

たつの市健康福祉部健康課
保健師 中務貴子さんの資料より抜粋

地域展開の目標



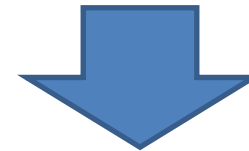
H24年度 25グループ

H25年度 64グループ(新規39)

H26年10月末現在

86グループ(新規22)

約1,900人参加



5年間の目標 150グループ

2,500人以上参加

※自治会数の約70%、
高齢者人口の12%以上へ展開

いきいき百歳体操の取り組み開始

平成24年度に普及啓発(体験)からスタート

1. まずは体験！

いきいき百歳体操体験講座
(平成24年度のみ実施)

2. 地域で自主的に継続！

いきいき百歳体操活動支援講座

いきいき百歳体操体験講座

小学校区の公民館・コミュニティーセンター等、市内16会場にて、4回講座を実施。

いきいき百歳体操の効果、手法を広く周知して、住民主体の継続実施(いきいき百歳体操活動支援講座)につなげる。

いきいき百歳体操活動支援講座

以下の条件が整った高齢者グループに対して、支援講座を実施。

《実施条件》

1. 参加者は4人以上
2. 主な参加者は概ね75歳以上の方、または足腰に自信がない方
3. 週に1～2回、3か月以上継続して取り組む。
4. 椅子、DVDプレーヤー、テレビ等が会場にある。
5. 重錘バンド(おもり)を準備できる。

重錘バンド(おもり)は基本的に
参加者もしくは地域で購入

いきいき百歳体操がんばっています！

体操を3か月継続実施したグループ
の写真とマップを掲示



百歳体操をしている人が増えている
なあ。私もやりたいなあ！

広報に載るのは恥ずかしいけど
嬉しい！がんばってよかったわ。



「広報たつの」に体操を3か月継続
実施したグループの写真を掲載
(平成25年度のみ)

いきいき百歳体操サポーター講座

対象者

いきいき百歳体操に参加されている方で、お世話役及び正しい体操方法や地域づくりを積極的に学んで地域活動に貢献する意欲のある方

内容

- 理学療法士による運動講座
- 実技！正しい体力測定法
- 栄養士による栄養講座
- 保健師による健康講座
- グループワーク



体操から地域づくりへ

介護予防

いきいき百歳体操
かみかみ百歳体操

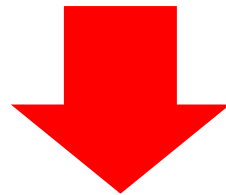


生活支援

★公助から自助、共助へ

検討中...

買い物支援、移動支援、
安否確認、居場所づくり

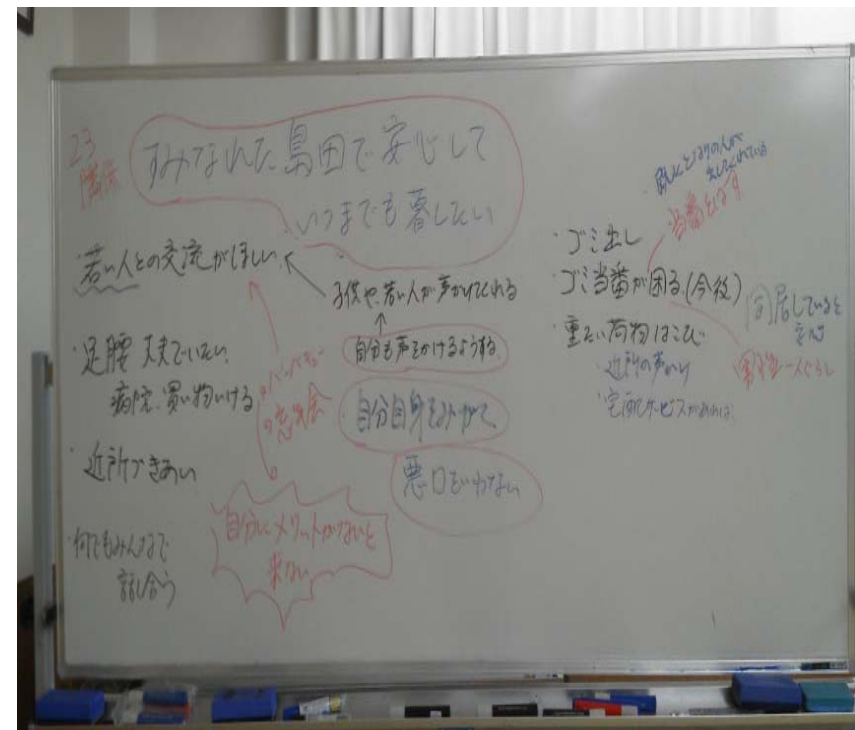
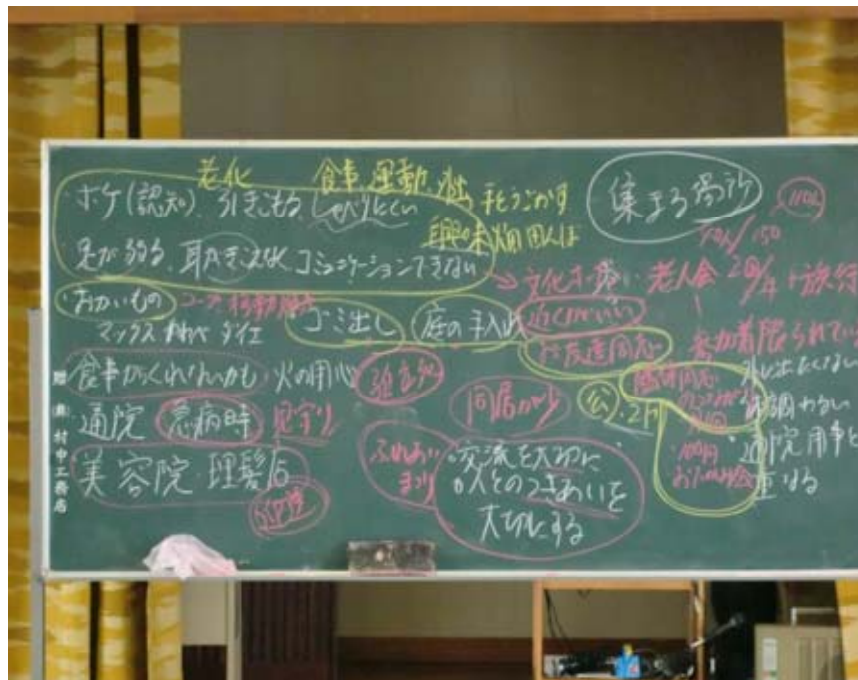


地域づくり

「いつまでも住み慣れた場所で
安心していきいきと暮らせる地域へ」

体操から地域づくりへ

1年後フォロー講座での地域づくり座談会
(地域包括支援センターによるニーズ把握)



今後の課題

◆未実施地区への効果的な普及啓発

目標は1年間に新規30グループの立ち上げ

◆未参加者・中断者への支援

「体操会場までの交通手段がない」

「参加するきっかけがない」 etc

◆2年後以降の継続支援

みんなで取り組む支援体制づくり(住民、関係機関)

◆生活支援を含めた地域づくりへの展開

住民が自ら地域の課題に気づき、

自助・共助を考える仕掛け

最後に ～保健師として一言～

いきいき百歳体操の支援は
保健師の地域活動の基盤づくり！

保健師が地域に足を運ぶことで・・・

→ 地域がみえる、地域との和・輪

- 地域をみる・・・地域の情報を得る、ニーズをつかむ
地域の核となる人（キーパーソン）とのつながり
- 地域をつなぐ・・・地域の高齢者同士がつながる、住民力の強化
- 地域を動かす・・・高齢者から若い世代へ、地域全体へ
住民が主役！（つかずはなれずの関係性）

住民力で健康な地域へ

体操がうまく広がらない事例

- 住民を信じることができない

「うちの住民は行政依存型で住民主体なんて無理」

「3ヶ月間講座を行った後自主化しようとしたけどうまくいかない」

- 住民のニーズにマッチしない

「うちにはご当地体操があるのでそれを住民主体で広げたい」

「月1-2回行われているミニデイに体操を導入したい」

立ちはだかる大きな壁

A市保健師

体操の取り組みを始めるにあたり、担当者の目の前に大きな壁が立ちはだかりました。「大きな壁」と聞くと皆さんは「上司の反対」「部門間の軋轢」などを想像するかもしれませんが、目の前“壁”は意外と思われるかも知れませんが、保健師自身の“意識”でした。

というのも、今まで保健師が行ってきた活動の中で、体操を継続することを主目的とした徹底したボランティアの育成や、体操開始時の指導の後は住民が主体となり体操を実施し、保健師は定期的に後方支援を行うということをしてきませんでした。話し合いでは、取り組みに対して「保健師が毎回行かなくても継続するのか」などのマイナスの意見が多く聞かれ、体操の取り組みそのものを想像することが難しかったのです。

終わり

ご静聴ありがとうございました