

健康長寿に係る先進的な取組事例

草加市

～マッサージ・ストレッチ体操教室で健康長寿～

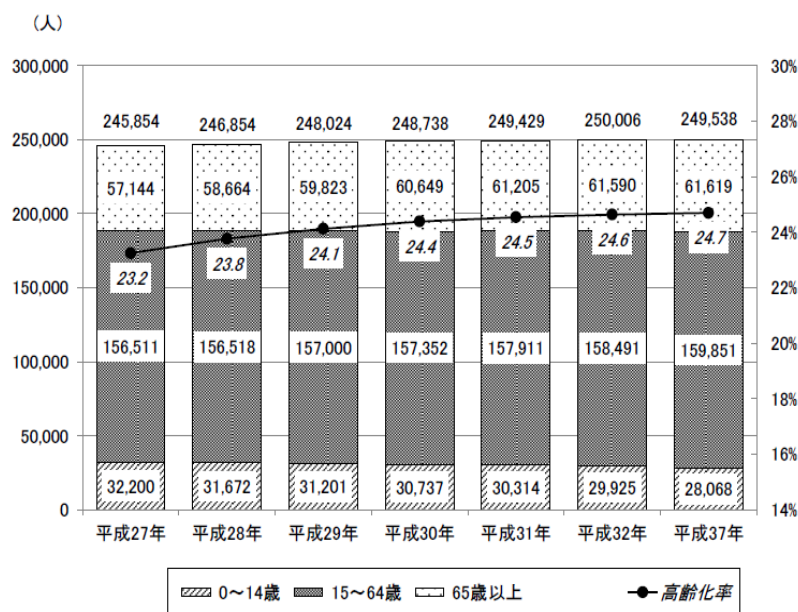
(1) 取組の概要

本教室では、65歳以上の市民が、身近な施設で体操する機会を設け、ストレッチ体操を中心とした体操を楽しみながら経験することで、いつまでもいきいきとした生活が送れるよう支援していくことを目的としている。また、運動だけではなく、健康長寿サポーター養成講座や、栄養または口腔の指導もプログラムに組み入れており、体を動かしながら、幅広く健康長寿について学べる講座となっている。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

草加市は、東武スカイツリーラインから半蔵門線、日比谷線に乗り入れしており都心へのアクセスが良く、年齢構成としては45～49歳の割合が最も多い人口約24万人のベッドタウンである。高齢化率は、24.1%（平成29年）で全国平均27.7%・埼玉県平均26.0%と比べても低く、比較的「若い」市であると言えるが、高齢化が徐々に進んでおり、要支援者・要介護認定者の割合も増加傾向にあり、今後も増えていくことが予想される。こうした現状から、要介護認定者の増加に歯止めをかけること、医療費の抑制を行っていくことが将来的な課題である。



※草加市将来人口推計(平成29年10月)

図1

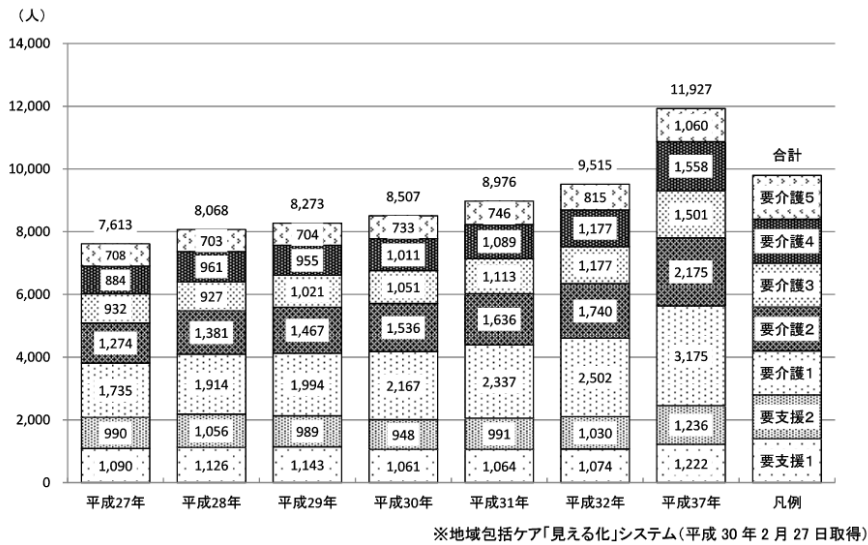
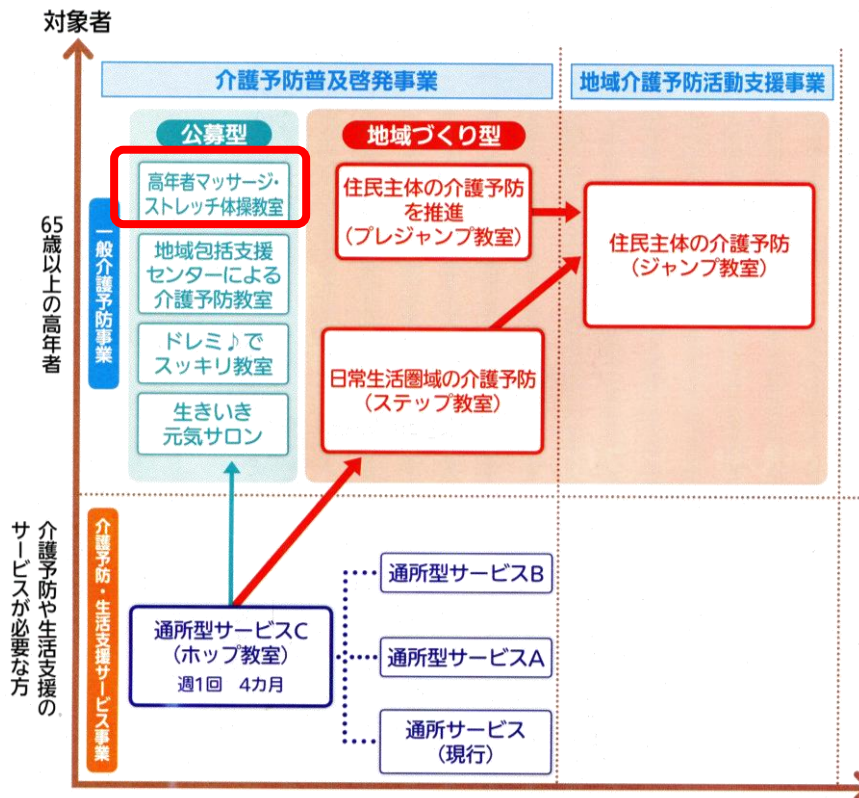


図2

(イ) 長寿支援課との連携

平成29年度より、地域支援事業の一部見直しが行われ、本事業は一般介護予防事業に位置付けた。65歳以上の市民を対象として、要介護状態になることを予防するための効果的な事業となるよう、介護予防部門と連携して行っている。



よくわかる介護保険 利用の手引き 草加市 より

図3

(3) 取組の内容

(ア) 事業について

事業名	マッサージ・ストレッチ体操教室
事業概要	全10回の教室で、体操だけでなく、健康長寿サポーター養成講座、歯科または栄養の講話、マッサージなど、幅広く健康づくりについて考えることのできる教室を実施。
実施内容	各コース全10回 初回：事業説明、運動事前アンケート、体調チェック(保健師)、体力測定(握力・開眼片足立ち) 4回：歯科関連の講話(歯科衛生士) ※隔年で歯科・栄養(管理栄養士)指導を実施している。 7回：健康長寿サポーター養成講習、埼玉県コバトン健康マイレージ周知(保健師) 9回：体力測定(握力・開眼片足立ち) 10回：マッサージ(鍼灸マッサージ師)、アンケート(保健師) ※初回～9回は健康運動指導士、介護予防運動指導員による体操教室を実施している
実施会場	コミュニティセンター 3か所 公民館 5か所 保健センター
予算	3,126千円(平成30年度)
実施体制	草加市保健センター 委託業者

表1

(イ) 参加人数

年度	参加人数	コース数
平成28年	3,489人(延べ)	20(町会での実施分含む)
平成29年	2,546人(延べ)	10
平成30年	2,550人(延べ見込み)	10

表2



(ウ) 参加者の募集

開催時期に合わせて広報に掲載し、電話で申し込みをした。

(エ) 参加者が自宅でもできる運動資料の配布

体操教室は、委託した業者により実施している。市民が自宅で手軽に運動に取り組めるよう、教室でも実施する運動の資料を作成し、参加者に配布している。



図 4

(オ) 脱落者を防ぐ対策

欠席が続く参加者には、委託業者から保健センターに連絡をもらい、保健師が電話で参加者の現在状況を確認し、教室参加への働きかけを行った。

(カ) 継続参加者

平成 29 年度参加者 320 人中 74 人 (23.1%) が、平成 28 年度より継続参加していた。

(キ) 健康長寿サポーター養成講習

草加市の健康長寿サポーター養成人数は、2,426 人である (平成 31 年 11 月現在)。本事業の参加者に対し健康長寿サポーターの養成講習を各コースにて行った。健康長寿サポーターを平成 28 年度は 141 人、平成 29 年度は 111 人と 2 年間で計 252 人を養成した。

(4) 取組の効果

(ア) 体力測定の結果

教室参加者に、体操の効果測定するため、初回と 9 回目に握力と開眼片足立ちを実施している。

年度	データ収集者	体力測定者(効果を検証した人数)
28	202	131人(男性17人、女性114人)
29	320	218人(男性30人、女性188人)
30	320(見込み)	220人(見込み)

表 3

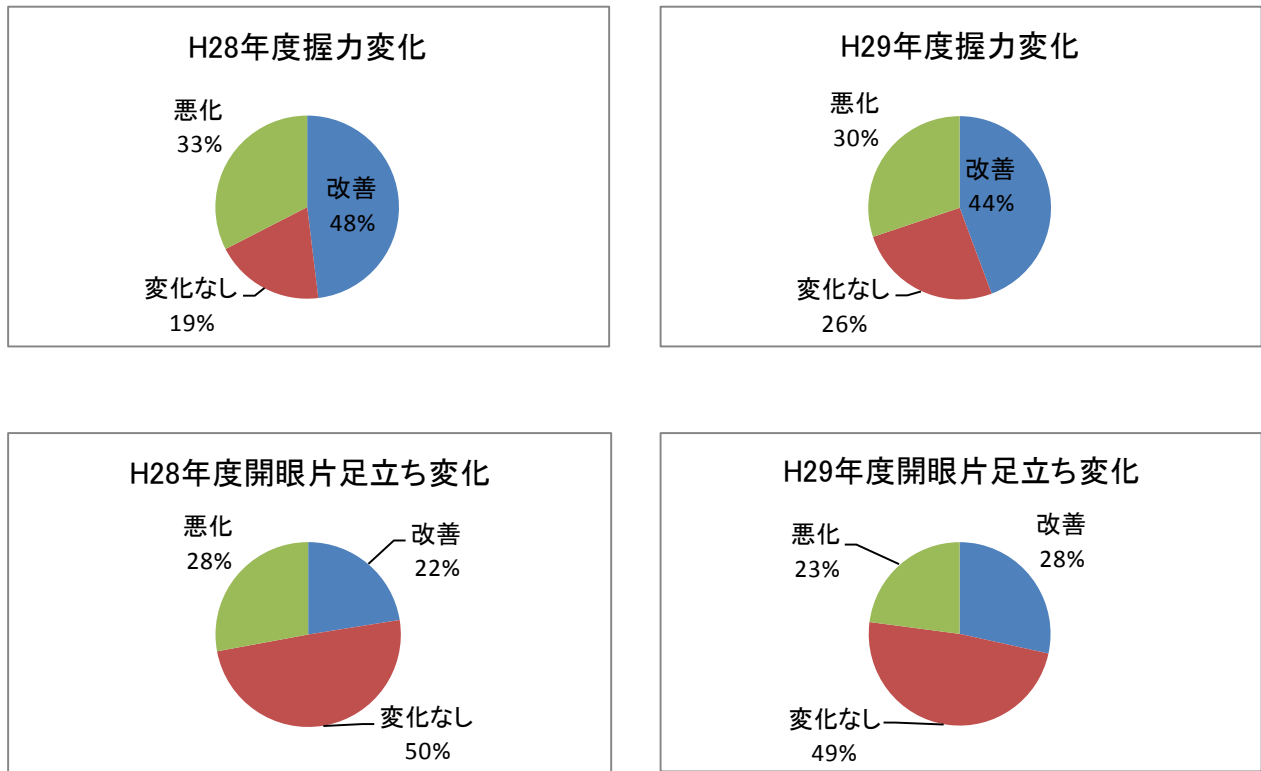


図 6

※握力：数値の上昇が見られたものを改善し、下降したものを悪化、数値変化のなかったものを変化なしと位置づけした。

※開眼片足立ち：上限60秒で測定したため、初回、9回目が60秒以上の場合は、変化なしに組み入れた。

握力面については、改善した人が、平成28年度は48%、平成29年度44%と、ともに改善傾向が約半数に見られた。開眼片足立ちについては、改善した人が、平成28年度は22%、平成29年度28%だったが、約半数は現状維持できていた。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 委託先の業者が、体操の強度を調整しながら実施していたこと

委託先の健康運動指導士等が、教室の回を重ねるごとに運動の強度を徐々に上げていくプログラムを組んだことで、参加者も無理なく、運動の強度を上げていくことができた。

(イ) 市内9か所での開催

市内の各地区で開催したことで、参加者が参加しやすいよう配慮した。また、参加者同士が顔見知りになり、「近所でも会話を交わすようになった」、「仲間がいるから続けられる」などの発言が実施中に聞かれた。市民同士が楽しく体操でき、地域とのつながりができたことで、閉じこもり予防などにつながった。

(6) 課題と今後の取り組み

(ア) プログラムの修正

体力測定の結果から、握力・開眼片足立ちともに約7割以上の参加者が維持・改善できた。特に開眼片足立ちでは、歩行能力やバランス感覚をみるものであることから、強化することで転倒予防につながっていくことが期待できる。そのため、下肢の運動機能改善を促進するためのプログラムを検討していく。

(イ) 長期的な効果測定の必要性

およそ2か月半の短い期間での測定であったが、体操教室終了後も、自宅で体操を継続することで効果が出ているかを把握することは重要である。同時に、本事業に継続参加することでの効果などを確認し、事業実施に活かしていくことも必要である。体操教室終了後も自宅でできる運動のパンフレットは渡しているが、今回の効果測定の結果を生かし参加者が継続的に取り組みやすい内容となるよう検討していく。

(ウ) スーパー健康長寿サポーターや埼玉県コバトン健康マイレージの活用

平成30年度に、2名がスーパー健康長寿サポーターに認定されており、活躍の場を広げられるよう、県事業と連携し事業実施していく。

埼玉県コバトン健康マイレージ事業は、草加市では平成30年7月から開始しており、本事業でも健康への意識をより高めてもらうため、市の独自ポイントの付与等を含め、今後の活用方法を検討していきたい。