

健康長寿に係るイチオシ事業 川島町 ～介護予防体操 かわべえいきいき&ハッピー体操～

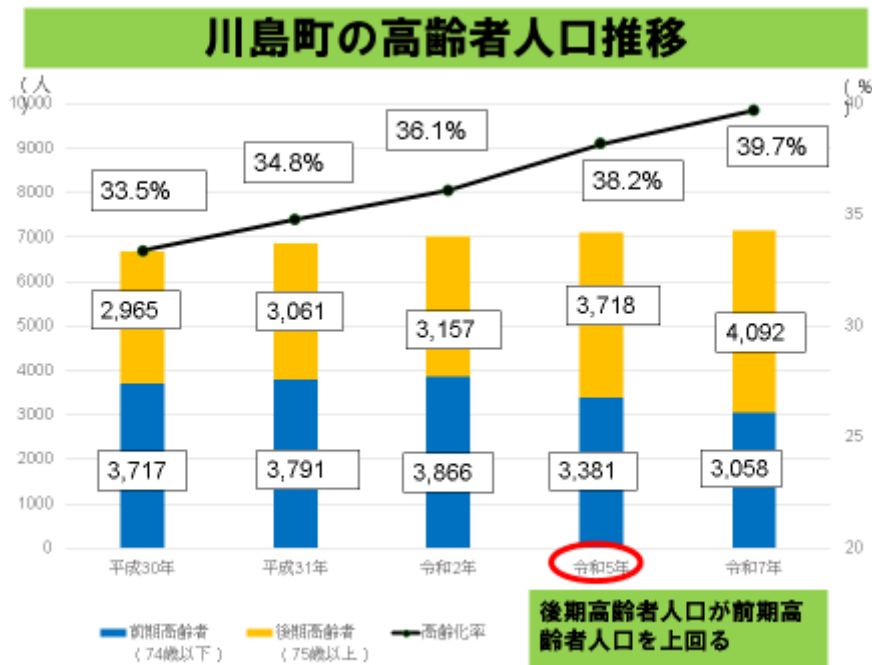
(1) 事業概要

川島町では現在、介護予防事業としてかわべえいきいき体操とハッピー体操を行っている。かわべえいきいき体操は、平成 28 年度に埼玉県地域包括ケアシステムモデル事業の一つとして開始し、虚弱な高齢者を対象に、介護状態を予防するために椅子とおもりを使った筋力アップの体操を行っている。高齢者が歩いて通える範囲の集会所単位で実施し、筋力アップ体操だけではなく、地域住民のつながり、見守り、支え合いを目的とする「住民主体の通いの場」としての役割もある。ハッピー体操は健康な高齢者を対象とし、曲に合わせて「ストレッチ」「有酸素運動」「筋力トレーニング」から構成されている。高齢化が進む中、要介護状態を予防し住み慣れた地域でいつまでも生活できるような健康づくりを目指している。

(2) 取組の契機

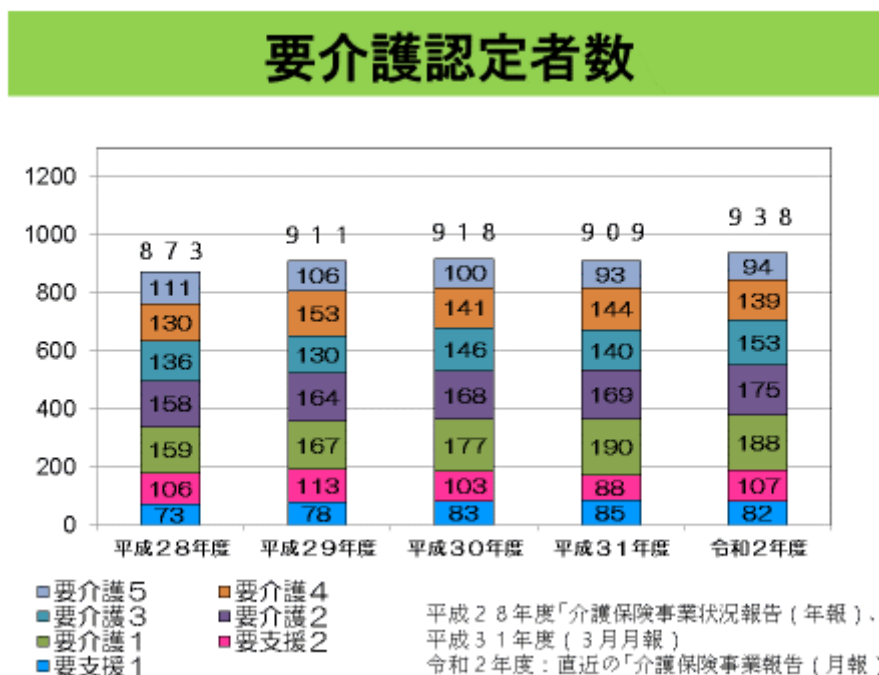
(ア) 高齢化率と認定率

川島町の高齢化率は、令和 2 年度 36.1%であり、以降増え続ける予測である。令和 5 年度には後期高齢者数が前期高齢者数を上回る。



様式 1

また、認定者数も年々増加している。



(イ) 介護保険料(基準月額)の増加

介護保険料は第7期(平成30～令和2年)時点で基準月額5,500円であり、第1期(平成12～平成14年)時点での2,600円と比較し18年間で2倍となっている。今後も介護保険料の増加が続けば、介護保険制度の持続が危うい。

(ウ) 地域包括ケアシステムの構築

平成28年度より埼玉県地域包括ケアシステムモデル事業に取り組んだ。自立支援事業として地域ケア会議、介護予防事業としてかわべえいきいき体操、生活支援事業として支え合いと助け合い活動の3本柱で取り組み、いつまでも安心して暮らし続けられる地域づくりを目指している。

(3) 取組の内容

事業名	かわべえいきいき体操	ハッピー体操
事業開始	平成28年度	平成21年度
予算	合計 254万円 ○委託料 207万円 介護予防事業(新規立上げ、体力測定のPT派遣) 126万円 サポーター養成講座 35万円 フォローアップ講座 3万円 フレイル予防対策 43万円 ○消耗品費 41万円 おもり、マット等 ○保険料 6万円	合計 583万円 ○委託料 419万円 介護予防普及啓発事業 ・人件費 310万円 ・消耗品費 3万円 ・器具什器 1万円 ・損害保険 2万円 地域介護活動支援事業 ・人件費 47万円 ・消耗品費 9万円 ・通信費 8万円

様式 1

	サポーターのボランティア保険	<ul style="list-style-type: none"> ・委託料（講師） 36万円 ・損害保険 3万円
参加延べ 人数	4,019人 ※各会場の継続率（平均）80.6%	10,266人
	※令和2年度は新型コロナウイルスの影響により実施会場と参加者が減った。継続率を出すため、令和1年度のデータを参考として記載。	
実施会場	集会所18か所	公民館など9か所
新型コロナ ウイルスの 影響	R2.3月～6月まで全会場中止 R2.7月以降 11会場再開	R2.2月末～6月まで全会場中止 R2.7月以降 7会場再開

（ア）民間企業等との連携

かわべえいきいき体操は埼玉県と埼玉県理学療法士会協働の「ご近所型介護予防実践マニュアル」に基づき、体操や体力測定を行っている。県の理学療法士会から派遣された理学療法士が新規会場の立ち上げや体力測定、サポーター養成、サポーターフォローアップ講座の支援を行っている。

ハッピー体操は都留大学の加藤優教授考案の体操プログラムを実施。加藤教授には、6か月間のサポーター養成講座と年1回のサポーターフォローアップ講座で協力を得ている。

（イ）新型コロナウイルスによる緊急事態宣言中の取組について（令和2年3月～6月）

緊急事態宣言中にかわべえいきいき体操、ハッピー体操ともに一時中止した。再開の目途が立たない中、高齢者が在宅で生活するうえでフレイル予防が必要と考え、各自が自宅で取り組めるように支援を行った。

- ・対策 ①個人におもりを貸出し、各自自宅で体操を実施してもらう
- ②筋トレメニューのチラシと、体操記録シートを配布
- ③かわべえいきいき体操のDVDを希望者に配布
- ④町ホームページに「地域がいきいき集まろう！通いの場」（厚生労働省）、「オンライン通いの場」（国立長寿医療研究センター）を掲載し、自宅での運動を推奨

（ウ）体操の再開支援（令和2年6月～）

かわべえいきいき体操は7月から2か所の会場から再開の希望があり、再開支援を行った。再開日前に町職員がサポーターと打ち合わせを実施し、町作成のチラシ「かわべえいきいき体操実施の留意点」を用いて感染予防策をふまえた体操の進め方について説明した。

- ・集会所の広さに応じた人数制限：2m間隔を計測し、人数の調整をする。参加者の多い会場については、グループ分けをしてもらい複数のグループで時間を分けて実施。
- ・物品の配布：アルコール消毒、次亜塩素酸消毒液、非接触型体温計、フェイスガードを配布。

様式 1

- ・体操再開初日には、理学療法士もしくは町職員による参加者向けの感染予防策を5分程度実施。

ハッピー体操は、6月にサポーターのうち希望者に対して再開研修を行った。希望者を3グループに分けて人数を分散し、ハッピー体操の確認をした。再開時は、体操メニューの制限と時間の短縮、消毒や人数調整、出席名簿の管理など感染予防策を講じた。ハッピー体操は全9か所中、7か所の会場で再開。

※(エ)以降はかわべえいきいき体操での取り組みを示す。

(エ) 情報交換会の実施(令和2年8月)

いきいき体操は各集会所の代表サポーターに対し、理学療法士による感染予防策と再開していた2か所の集会所の現状報告を実施。

10月以降、順次再開会場が増え、12月現在で18か所中11か所の集会所で再開。どの集会所も、再開時にはサポーターと参加者にむけた再開支援を行っている。

(オ) 体力測定(令和2年10～11月)

通常新規に立ち上げた会場については初回、3か月、6か月、1年後に体力測定を実施している。立ち上げ後1年以降の会場の体力測定は年1回の実施となる。測定項目は3種目。

- ・体力測定種目：片足立ち(右左)、立ち上がり、TUG(timed up& go)
- ・基本チェックリスト

令和2年度は新型コロナウイルスによる自粛制限でどの程度体力の低下が起こっているか確認するため、再開された一部集会所で感染予防策を講じて体力測定を実施した。体操実施効果を見るため、3か月後に再測定予定。

(カ) サポーターフォローアップ講座の実施(令和2年12月)

サポーターの意識や知識の向上のため、年に1回サポーターフォローアップ講座を実施している。R2年度は、12月にサポーター活動歴の浅いサポーター21人に対し、体操の基本の確認と感染予防策について講座を実施した。

(キ) 運動プログラムの見える化

かわべえいきいき体操の実施中、6種類の体操項目の実施回数やおもりの本数、主観的な体操強度の項目を運動記録表に各自で記入をする。

(ク) 参加者の継続

体操参加者が継続していけるように、サポーターが体操参加について積極的に声掛けをしている。買い物や散歩等地域で会ったときなど関わりをもつようにする。サポーターと参加者同士のつながりや、体操仲間に会いたい、話したいと思う気持ちが参加・継続に大きくかかわっている。

様式 1

(4) 事業効果

かわべえいきいき体操での取り組みについて以下に示す。

理学療法士が体力測定結果データと基本チェックリストデータを分析し、個人ごとに結果票を印刷し返却している。例年は、返却時に理学療法士から結果について全体へ解説をしているが、今年度はコロナの影響により結果の配布のみで全体解説は行わなかった。質問があった場合は、町職員が対応。

結果項目：体力測定結果、同年代の結果から見た自分のランク、経年結果のグラフ

(ア) 体力測定の結果

体力測定の評価指標として、種目ごとに年齢別平均・評価値が設定されている。評価値と比べ、測定値がどのレベルなのか、「低い」「やや低い」「ふつう」「やや高い」「高い」の5段階で判定する。

活動再開後の会場で、令和2年10～11月に実施した参加者のうち、前回分の体力測定データも取れている方（48名）の結果を分析した。

・再開後の体力測定で、3種目中一つでも評価値のレベルが前回よりも下がった方を体力が低下したとする。

【コロナ禍前と再開後の比較 対象者：48名】

体力低下	24名	50%
体力向上または維持	24名	50%

コロナ禍の影響による活動自粛等で半数の参加者の体力が低下した。もともと測定結果の数値が低い方の低下が顕著であり、フレイルが進みやすいことが分かった。

・種目別の結果比較

種目	増減	評価
片足立ち（右）	-4.1秒	バランス力の低下
片足立ち（左）	-3.0秒	バランス力の低下
立ち上がり	-3.9回	下肢筋力の低下
TUG	+0.6秒	移動能力の低下

全種目で、数値が悪化し、体力低下がみられる。

【参考 コロナ禍の影響がない直近2回の体力測定結果比較

対象者：45名（48名のうち3名は記録がなかったため除く）】

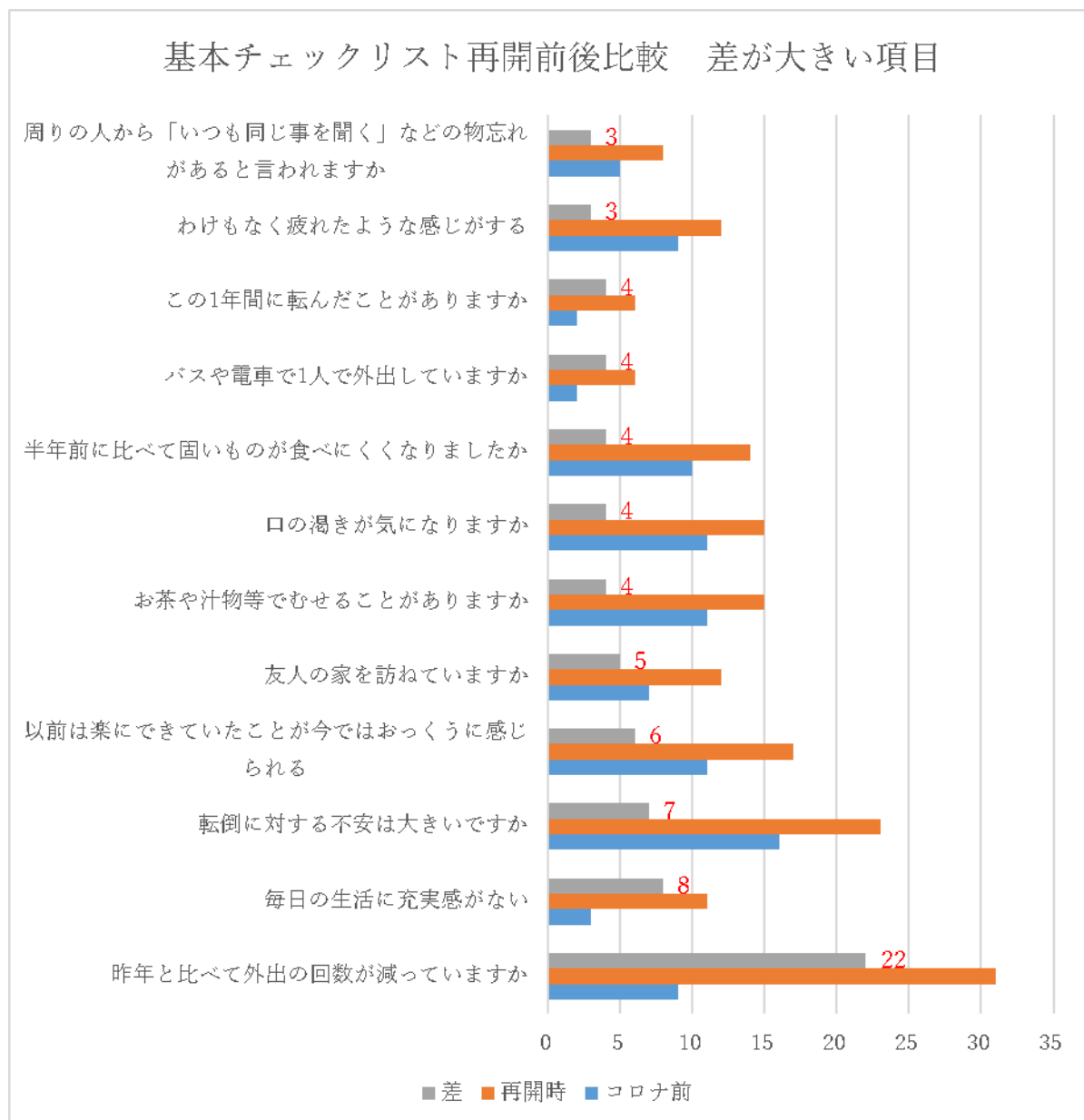
体力低下	9名	20%
体力向上または維持	36名	80%

体力の維持、向上の割合が高かった。

様式 1

・基本チェックリストの結果比較

全25項目中、すべてにおいてマイナス評価の回答となった。中でも、12項目でコロナ禍前と再開後で大きな差がみられた。



以上より、体操継続中は体力の維持・向上がみられたのに対し、体操ができなかった期間に体力低下がみられたことから、定期的なかかわべえいきいき体操は高齢者のフレイル予防につながっていると考えられる。

(5) 課題、今後の取組

(ア) 介護予防体操におけるフレイル予防事業（栄養・口腔）

介護予防体操で筋力アップ・体力維持向上に努めているが、健康寿命を延ばすためには、運動機能だけではなく栄養、口腔と様々な視点から健康を考えるフレイル予防が重要である。各会場で毎週1回行っている介護予防体操の場を運動機能の向上だけではなく、高齢者の低栄養を防ぎ、フレイル予防ができる場にするため、管理栄養士と歯科衛生士の相談指導を取り入れていく。

(イ) 参加者数の維持・増加

各会場の新規参加者は毎年少しずつ増えているが、今年度は新型コロナウイルスの影響もあり、参加人数の制限等の対応をとっていることから新規参加は難しい状況である。かわべえいきいき体操は新規会場の立ち上げも今年度の見込みはなく、R3以降、年に3～4か所ずつ増やしていく予定である。参加者数の維持については、感染予防策をとりながら、サポーターと参加者が体操を行っていきけるよう支援をしていく。

(ウ) サポーター養成

各会場の運営、新規会場の立ち上げにはサポーターの存在が不可欠であり、十分なサポーター数を確保していく必要がある。すでに体操に参加している方で体力・能力ともにサポーターとして活動できそうな方に対し、町より個別に声掛けをし、通常よりも期間を短縮した養成講座の展開を考えている。サポーターの養成より、住民主体の活動につなげる。また定期的なフォローアップ講座を実施することで、サポーターの不安を軽減し自信をもって参加住民に運動の仕方を伝えていけるよう町として支援を継続していく。

(6) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H30	17.47 歳	41 位	20.48 歳	32 位
H29	17.15 歳	53 位	19.91 歳	57 位