

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 八潮市

### ～中高年向け体操教室（八潮いこい体操）～

#### （１）取組の概要

「八潮いこい体操」は、町会自治会等が地区公民館等を利用し、自主的に週１回程度体操を実施しているもので、保健師がその支援を行っている。この体操は平成１５年度から開始されたもので、川崎市多摩区で実践されているスウェーデンの高齢者向け体操を取り入れた「いこい体操」と「青空ストレッチ体操」を参考に作成した。町会自治会等から実施希望があると、当初は毎回保健師が出向いて体操の定着に向けた働きかけをし、定着後は１～３ヶ月に１度出向き、体操の指導だけではなく市民の健康意識がさらに高まるよう、ホットな健康情報を届ける健康教育を行っている。中高年齢の方にとっては、主観的健康感の向上が期待され、現在は、介護予防につながる一つの要因となっている。

また、八潮市では、平成１８年度に「八潮市健康づくり行動計画」を、平成２５年度には「第２次八潮市健康づくり行動計画」を策定したが、「八潮いこい体操」は身近なところで仲間とともに気軽にできる運動であり、計画の中の「身体活動・運動」領域において取り組んでいる八潮市の特徴的な健康づくり事業となっている。



ハッピーごまちゃん®

#### （２）取組の契機

##### （ア）平成１３年度に実施した各調査の結果から

①高齢者に対するアンケート調査、②介護保険受給者の疾病調査、③一人暮らし高齢者の訪問による実態調査の結果から、「膝・足・腰の痛み」で外出を控えたり、閉じこもりがちになることで、身体的な機能低下がおき、ひいては、転倒等による骨折で「骨・筋肉・関節疾患」での要介護となる場合が想定された。そのため、高齢者の日常生活機能の自立を規定する一つの要因である転倒による骨折および膝・足・腰の痛みを予防、軽減することが高齢社会における元気高齢者の割合を高くする一つの大きな対策と考えた。

##### （イ）健康づくりを身近で行える環境があった

市内には、町会自治会ごとに公民館や集会所があって地域住民の活動の拠点となっており、身近なところで活動するのに適した環境があった。



「公民館でのいこい体操の様子」

## (ウ) 無理のない体操

「八潮いこい体操」は、全身の曲げ伸ばしが中心で、運動習慣のない方でも無理なくマイペースにできる体操で、気軽に参加でき、仲間と楽しく継続した健康づくりができるという最大の魅力がある。

## (エ) 取組の内容

事業名	中高年向け体操教室（八潮いこい体操）
事業開始	平成15年度

	平成26年度	平成25年度
予 算	<b>104万円</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養士謝礼金 24万円</li> <li>・歯科衛生士謝礼金 15万円</li> <li>・いこい体操指導者謝礼金 8万円</li> <li>・理学療法士業務委託料 30万円</li> <li>・介護予防啓発用パンフレット 7万円</li> <li>・健康教育用教材 (パンフレット・咀嚼ガム) 7万円</li> <li>・いこい体操リーダー</li> <li>・いこい体操リーダーの傷害保険 3万円</li> <li>・いこい体操リーダー養成講座委託料 10万円</li> </ul>	<b>136万円</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養士謝礼金 24万円</li> <li>・歯科衛生士謝礼金 24万円</li> <li>・いこい体操指導者謝礼金 8万円</li> <li>・理学療法士業務委託料 56万円</li> <li>・介護予防啓発用パンフレット 7万円</li> <li>・健康教育用教材 (パンフレット・咀嚼ガム) 7万円</li> <li>・いこい体操リーダー養成講座委託料 10万円</li> </ul>
参加人数	730人（実人数見込み） 20,000人（延べ人数見込み）	703人（実） 19,637人（延べ）
期 間	平成26年4月1日～平成27年3月31日	平成25年4月1日～平成26年3月31日
実施体制	町会自治会等40ヶ所{43グループ（うち2グループは休止中）}、保健センター、在宅歯科衛生士、在宅栄養士、理学療法士	町会自治会等39ヶ所（41グループ）、保健センター、在宅歯科衛生士、在宅栄養士、理学療法士

### ① 八潮いこい体操の普及

体操開始当初は、毎回保健師が出向き体操の定着に向けた働きかけをし、定着後は1～3ヶ月に1度出向き、体操の指導だけではなく市民の健康意識がさらに高まるよう、ホットな健康情報を届ける健康教育を行っている。また、自主的に体操を継続できるよう、平成20年3月に既存のパンフレットから、新たに、実践者の皆さんが登場する「八潮いこい体操」のパンフレットと、オルゴ



「いこい体操パンフレット」

ール音楽をBGMとして体操の解説が入ったCDを作成し、実施会場に配布している。

## ② 専門職によるアドバイス

各町会自治会等のいこい体操会場にて、年1回、専門職によるアドバイスを行っている。

- ・市内医療機関の理学療法士による、体操のポイントや効果等について
- ・歯科衛生士による、口腔ケアの重要性について
- ・栄養士による、栄養バランスや健康な食生活について

## ③ 中高年向け体操（八潮いこい体操）交流会の実施

八潮いこい体操実践者を対象に、実践者同士の交流を図り、健康づくりの実践者としての心得を学ぶ場として、年1回、交流会を開催している。活動の参考にするため、実践者同士の意見交換や外部講師による運動器の機能向上に関する講義、実技等を行っている。また、各グループの活動状況を報告する冊子「わたしの地区のいこい体操」を毎年作成・配布しており、平成26年度は、「いこい体操アンケート」の結果についても併せて紹介した。



「交流事業の様子」

## ④ 中高年向け体操（八潮いこい体操）リーダー養成講座の実施

八潮いこい体操を、自主グループ活動として、それぞれの地域で主体的に実践し、普及啓発を行うリーダーを育成するために実施している。講座内容は、中高年における運動生理学の講義と実技の他に、「地域で健康づくりをひろめるためには」と題し、社会福祉協議会のボランティア担当や地域包括支援センターの職員による講義、参加者によるグループワークを取り入れている。

養成されたリーダーは、平成24年度から、新規でいこい体操を立ち上げる町会自治会等へ一定期間出向き、保健師の体操指導のサポートを行っている。

## ⑤ 介護予防事業との連携

八潮いこい体操の場で、介護予防事業の一次予防事業の案内を行ったり、二次予防事業修了者の受け皿として活用するなど、八潮いこい体操と介護予防事業を連携させている。

### （オ）取組の効果

#### ① 体調の改善

週1回の運動で、57%の方が「体調が良くなった」と感じている。具体的には「体が軽くなった」「体の動きが良くなった」「足や腰、体の痛みがなくなった」「体調がよくなった」「健康に気を遣うようになった」「友達ができた」「転ばなくなった」「ストレス解消になった」等である。体操を継続することは、体調の改善に一定の効果があると考えられる。

## ② 主観的健康感の向上

週1回、自主的に運動を続けることで、半数近くの方が「とても健康」「まあまあ健康」と感じている。

## ③ 日常生活の変化

週1回の運動を継続することで、日常生活に変化を感じる方が多かった。

表1 いこい体操実践者457人へのアンケート調査（平成26年10月）

生活にハリを感じる	80%
生活意欲がわき交流が増えた	87%
健康への関心が高まり、健康に気を遣う	94%
ストレス解消が上手になった	79%
周囲に健康や運動の話をするようになった	85%
今後も体操を続けていきたいと思う	84%

## ④ 八潮いこい体操を開始する会場の増加

実践者が口コミで体操の効果、楽しさを広め、徐々に取り入れていく町会自治会等が増えていった。平成26年度に入って新たに1会場で体操が始まり、平成26年10月現在、40会場{43グループ（うち2グループは休止中）}で実施されている。なお、市内には44の町会自治会があり、現在は36の町会自治会で実施されている。

また、体操が定着してからは、参加者同士で役割分担をしながら体操を継続している。

表3 八潮いこい体操実施状況

	実施会場	延実施回数(回)	参加者実人数(人)	参加者延人数(人)
平成15年	1	24	21	200
16年	4	81	54	792
17年	15	297	302	3,129
18年	22	812	537	10,584
19年	26	1,089	561	12,503
20年	28	1,180	552	13,328
21年	29	1,317	555	15,843
22年	36	1,466	656	15,847
23年	35	1,472	629	16,178
24年	37	1,545	689	17,544
25年	38	1,719	703	19,637

## ⑤ 地方自治体にとっての効果

地区担当保健師が定期的に健康教育に出向くことで市民の健康意識が高まり、また、市民と顔の見える関係ができ、地域保健活動が円滑に行えるようになった。

## ⑥ 医療費等の検証

いこい体操実施前後での医療費の検証は実施していない。

## (カ) 成功の要因、創意工夫した点

### ① 身近な会場で無理なく行えたこと

介護予防啓発事業として、市内公共施設で様々な体操教室を実施しているが、教室が終了すると、「1人ではなかなか継続できない」「施設が遠く運動したくてもする機会がない」という声も聞く。

しかし、この八潮いこい体操は、歩いていける範囲に会場があり、ご近所同士声掛け合って参加することができ、また、週1回程度としたことで、生活の一部として定着しやすいという利点があった。

### ② 八潮いこい体操がどなたにも受け入れやすい体操だったこと

運動習慣がなくても、無理なくマイペースにでき、終わった後に爽快感を実感することができる。また、気軽に参加でき、一人ではなかなか続かないという方でも、仲間と集うことで楽しく継続できた。そのため、口コミで徐々に広がっていった。

また、新たに作成したパンフレットやCDは、実践者の方に体操の解説のモデルや、CDの声の吹き替えをお願いしたことで、親しみのあるものとなった。

### ③ 中高年向け体操（八潮いこい体操）交流事業で横のつながりができた

他の地区の実践者との交流を図ることで、住民同士の横のつながりができ、情報交換等したことで体操継続の励みになっている。

## (キ) 課題、今後の取組

### ① 八潮いこい体操の効果と生活習慣病の予防効果が見えにくい

継続して事業に対する評価を行っていないため、今後は、主観的健康感だけではなく、特定健康診査データなどとの比較をし、生活習慣病予防や介護予防の効果について客観的に検証できる方法や体制を整えたい。

### ② 実践者の健康意識のさらなる向上

今後も、八潮いこい体操交流会、リーダー養成講座を実施し、実践者の健康意識をさらに高めていきたい。

### ③ 八潮いこい体操実践者の広がり

まだ八潮いこい体操に取り組んでいない町会自治会や、取り組んではいるが実践者が増えていない又は徐々に減っている地区も見られる。今後も、様々な場で普及啓発を行い、八潮いこい体操がさらに市民に浸透していくように取り組んでいきたい。

### ④ 継続の仕組み

定期的に地区担当保健師が体操会場に出向き、健康教育や連絡調整を行ったり、八潮いこい体操交流事業の開催により、他会場の仲間と情報交換する機会を提供するなど、体操を継続するための支援を今後も継続したい。