

健康長寿に係る先進的な取組事例

吉川市

～地域型介護予防事業（地域なまらん体操）～

1 取組の概要

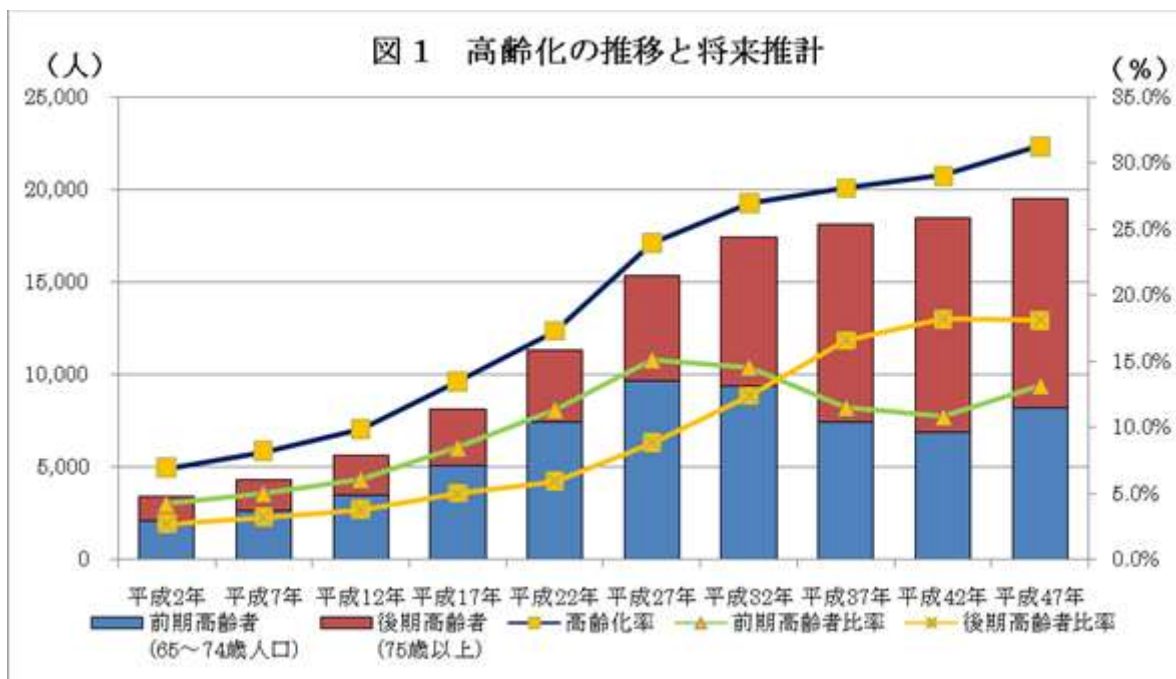
高齢化率や介護認定率の上昇から、介護予防事業の充実が急務であったが、拠点型の介護予防教室ではカバーしきれないことから、平成23年より各地域の集会場等を利用した地域型介護予防事業を開始した。

事業手法としては、まず、地域の人たちが実施できる「なまらん体操」を埼玉県立大学の協力のもとに作成した。そして、各地域で介護予防事業を中心的に実施できる人を自治会から選出してもらい、「健康づくり・介護予防リーダー育成講習会」で育成した。現在16自治会、66人のリーダーが、地域で主体的に健康づくり事業を展開している。

2 取組の契機

(1) 高齢化率の上昇

当市における高齢化率は、現在県平均と比較すると低いですが、今後急速に高齢化が進展すると推測される。平成35年ごろには、前期高齢者数よりも後期高齢者数の方が多くなることから、介護予防事業を充実させる必要がある。

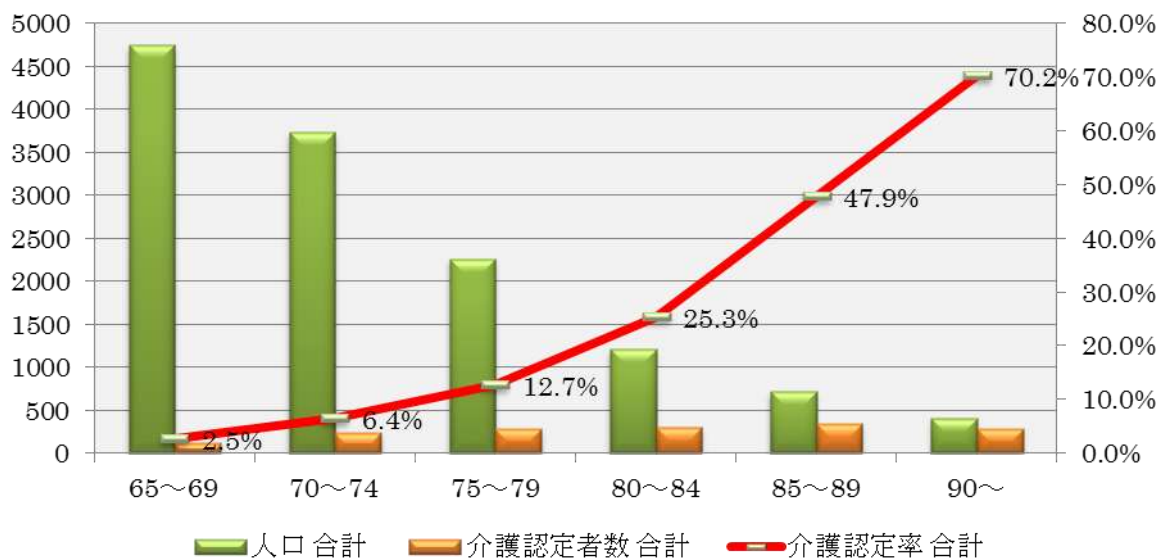


平成22年までは、国勢調査人口

平成27年以降は、『日本の市区町村別将来推計人口』
(平成20年12月推計) (H17国勢調査から推計)

(2) 介護認定者数の伸び

近年、高齢者が増加するとともに、介護認定者数も増加している。また高齢者に占める要介護認定者の割合も増加している。



(3) 一次介護予防教室 (いきいき運動教室) の限界

当市では、平成21年度から拠点型の一次介護予防教室を実施してきた。住民ニーズが高く、毎年実施会場を増やしてきたが、①これ以上の新たな会場確保が難しい、②1回あたりの開催に参加できる人数が限られている、また③参加者が会場周辺住民に限られてしまう等の課題があった。

3 取組の内容

事業名1	健康づくり・介護予防リーダー育成講習会
事業開始	平成23年度
事業概要	介護予防を各地域で展開させるにあたり、地域でリーダーとなる人材を養成する。

	平成26年度	平成25年度
予算	29万7千円 ・講師 21万1千円 ・教材費一式 4万3千円 ・管理費一式 4万3千円	35万3千円 ・講師 22万7千円 ・補助員 4万2千円 ・教材費一式 4万2千円 ・管理費一式 4万2千円
参加人数	16人 (6自治会)	11人 (6自治会)
期間	平成26年10月 ～平成27年3月	平成25年11月 ～平成26年3月

事業名 2	フォローアップ事業（地域型介護予防教室講師派遣）
事業開始	平成23年度
事業概要	自治会等を中心とした、介護予防を行う自主グループの継続支援のため、運動指導士を派遣する。

	平成26年度	平成25年度
予 算	55万1千円 ・運動指導士 17,000円×30回分1.08	107万1千円 ・運動指導士 17,000円×60回分×1.05
期 間	平成26年4月 ～平成27年3月	平成25年4月 ～平成26年3月

(1) リーダーの選出

地域型介護予防事業を自治会全体で盛り立てていくために、リーダーは自治会長からの推薦で選出してもらっている。

(2) 健康づくり・介護予防リーダー育成講習会の実施

リーダー育成講習会は、指導者として地域における高齢者の健康づくり・介護予防に関する取り組みや支援が自主的に行える人材を育成することを目的に、全10回（1回2時間）で実施している。

講義内容は、独自体操である「なまらん体操」及びその指導技術の習得、高齢者の身体の特長、健康づくりや介護予防に関する知識の習得、リーダーとなるために必要な資質等の習得を目指している。

(3) フォローアップ事業

① 講習

各地域の健康づくり事業のマンネリ化を防ぐために、またリーダーのモチベーションの維持・向上を図るために、リーダー育成講習会修了者に対し、フォローアップ講習会を実施している。内容は、なまらん体操の確認、他自治会の活動発表及び意見交換、レクリエーションなどである。



写真：きよみ野地区の地域型介護予防事業

② 講師の派遣

地域住民の介護予防に対する関心を高めるため、またリーダーの今後の活動の参考になるように、運動指導士を派遣している。

③ 健康チェック大会

埼玉県立大学の協力のもと、地域型介護予防事業を行っている自治会にのみに周知し、健康チェック大会を行った。測定項目は下記のとおり。206名の参加があった。



共通測定項目	身長・体重、握力、TUG、CS-30、5m歩行、片足立ち
選択測定項目	① 体組成（骨量、筋肉量、体脂肪率）、口腔調査（アンケート） ② 血管年齢（ABI、PWV、CAVI） ③ 内臓脂肪面積 等

4 取り組みの効果

(1) 実績（①自治会は重複あり、②実施頻度及び人数は活動している自治会のもの）

	自治会数	リーダー数	実施頻度（平均参加人数）
1期生（H23）	6	18	① 毎日：1自治会（約20人）
2期生（H24）	8	20	② 月1回：4自治会（約75人）
3期生（H24）	6	11	③ 月2回：8自治会（約190人）
4期生（H25）	7	16	④ 月3回：2自治会（約60人）

(2) 参加者の意識（アンケート結果）

なまらん体操が継続的に実施されている自治会において、参加者に対しアンケート調査を実施した。回答者は386名（73.6%）であった。

参加のきっかけについて「回覧板（36.8%）」「友人からの勧め（34.5%）」「リーダーからの勧め（28.8%）」などいわゆる“口コミ”によるものが多かった。参加理由について、多くは「健康のため（83.7%）」であるが、「近隣の人たちと会える場だから（40.9%）」「リーダーが一所懸命だから（43.0%）」「外に出るきっかけとなるから」という参加理由も多かった。これらのことから、リーダーの必要性がうかがえるとともに、「健康のために体を動かしたい」と思っている人に、きっかけと場を与え、地域の絆を作る・深めることに本事業は貢献していると思われた。

また「健康に関して関心が高まったか」という問いに対して「非常に高まった（35.5%）」「まあまあ高まった（56.2%）」と91.7%の人が回答しており、健康に関する住民の意識改革においても効果があるものと考えられる。

(3) リーダーの意識

はじめはリーダーから「先頭に立つて行うのは重荷」との声が聞かれるが、参加者が集まり軌道にのってくると、地域での健康づくり活動の面白さに気づき、リーダー

の特技（手芸、フラダンスなど）や、フォローアップ講座で学んだ体操やレクリエーション等を取り入れ、活動をオリジナリティ溢れるものに行っている。また活動を豊かなものにするために、他地区の活動を自主的に見学するなどしている。

リーダーは場の設定だけを行い、部分的な講師を参加者にお願いしている地域もある。特技の折り紙をみんなに教えて欲しいと頼まれた高齢者は「この年になって、人に喜ばれる役割を与えられてとても嬉しい」と語り、書籍などで折り紙を研究するようになった。本事業は、生きがいつくりにも貢献している。

5 成功の要因、創意工夫した点

自治会長からリーダーを推薦・選出するシステムにしたことで、地域における健康づくりを、リーダー個人だけではなく、地域の課題として住民に捉えられた。その結果、自治会全体で、参加者への周知（声かけ）や見守りを行うようになった。

また地域での活動内容を限定せず、住民の自主性に任せたことで、参加者同士が話し合い、各地域バラエティに富んだ活動をしている。

6 課題・今後の取組み

(1) 協力自治会の増加

市内111自治会がある中で、本事業を継続しているのは16自治会だけである。より多くの自治会において、本事業が展開できるように、なまらん体操のPRとともに、高齢化の現状等の説明会を実施し、住民からの発意による地域型事業へと結び付けられるようにしたい。

(2) 実施自治会のフォロー

なまらん体操だけの活動だと、飽きがきてしまったり、「普段農作業で身体を動かしている」という意識から、だんだん参加者が集まらなくなってしまう。そうするとリーダーのモチベーションが下がり、活動が中止してしまう。

フォローアップ事業や、他課の協力を得て健康に関する講座を行うなどして、参加者やリーダーの健康づくりに対する意識向上を図っていきたい。

(3) 健康実態の改善について

健康に関する住民の意識改革には寄与しているものの、健康実態の改善までには至っていない。当課だけでなく、他課と協力しながら、健診受診率向上、健診結果改善、しいては医療費・介護給付費削減につながる事業にしていきたい。

あなたの動脈硬化度

血管チェック



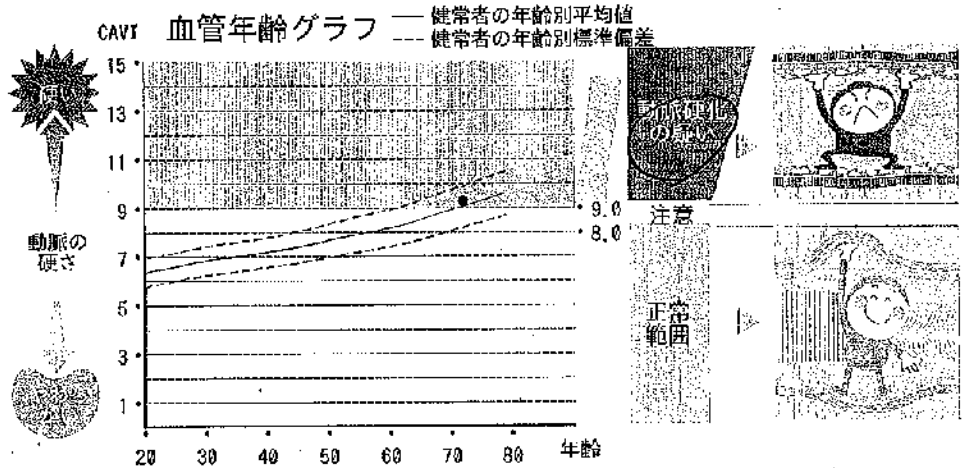
次回検査日

年 月 日

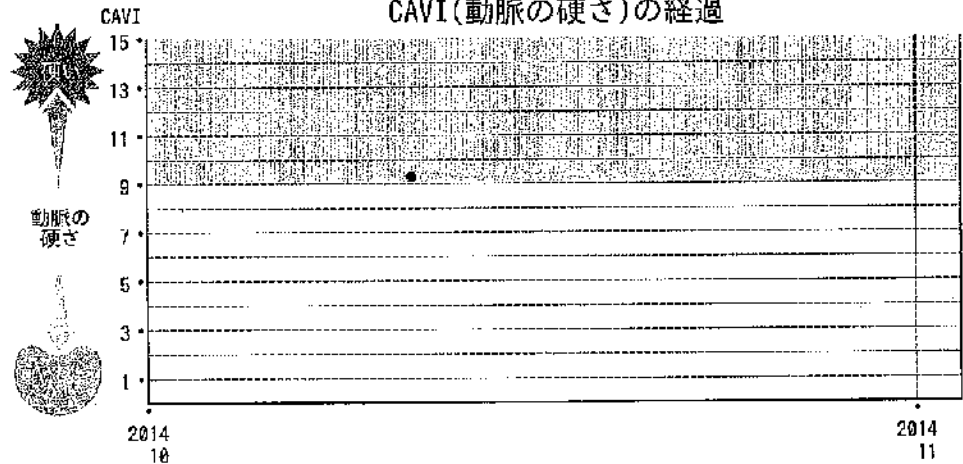
動脈の硬さ

あなたの血管は硬くなっていませんか？

CAVI (9.3) CAVIが参考値のため年齢が出ません。



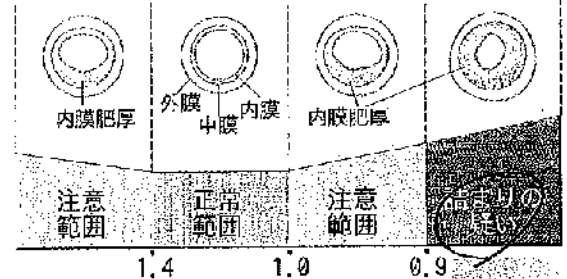
CAVI(動脈の硬さ)の経過



動脈の詰まり

あなたの血管は詰まっていますか？

アテローム(脂肪の沈着・粥状隆起)の疑い



標準値: 0.91~1.40

ABI 右	0.83	末梢動脈疾患の疑いがあります。
ABI 左	0.87	末梢動脈疾患の疑いがあります。

あなたの動脈の硬さは?

血圧、血管の「硬さ」と「詰まり」から血管の状態を見てみましょう。

氏名:

年齢:

才

身長:

cm

基礎疾患: ---

BMI:

体重:

kg

ウエスト: --- cm

心拍数: 71 回/分
(前回値: --- 回/分)

右腕
147 / 75
(前回値: --- / ---)

血圧値 (mmHg)



左腕
145 / 77
(前回値: --- / ---)

右足首
214 / 79
(前回値: --- / ---)

左足首
182 / 79
(前回値: --- / ---)

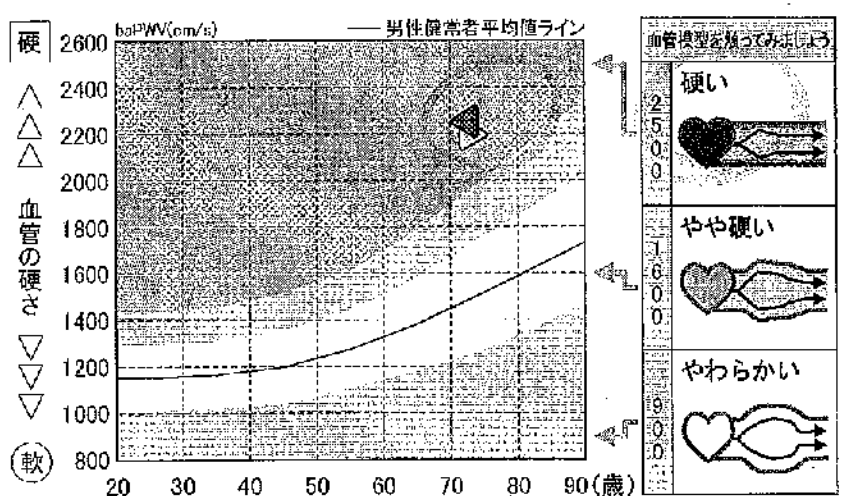
血管の硬さ (baPWV) は?

右: 2257 左: 2203 (cm/s)
(前回値 右: --- 左: ---)

あなたの推定血管年齢は
90 歳以上に相当します。

年齢とともに血管は老化 (硬化) して
いくので、注意しましょう。

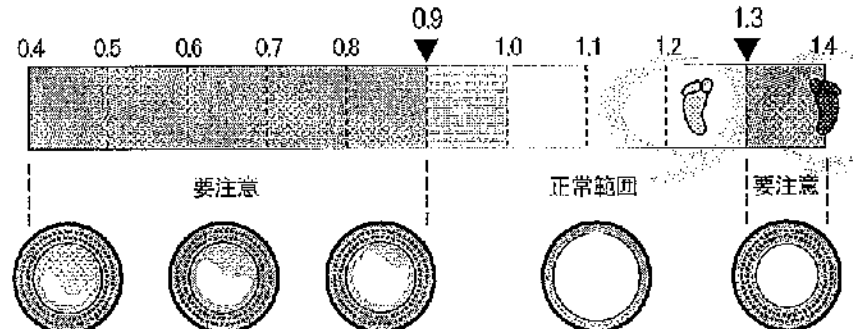
※「推定血管年齢」とは、血管の硬さの統計データから
あてはまる年齢を割り出した目安です。



足の血管の詰まり (ABI) は?

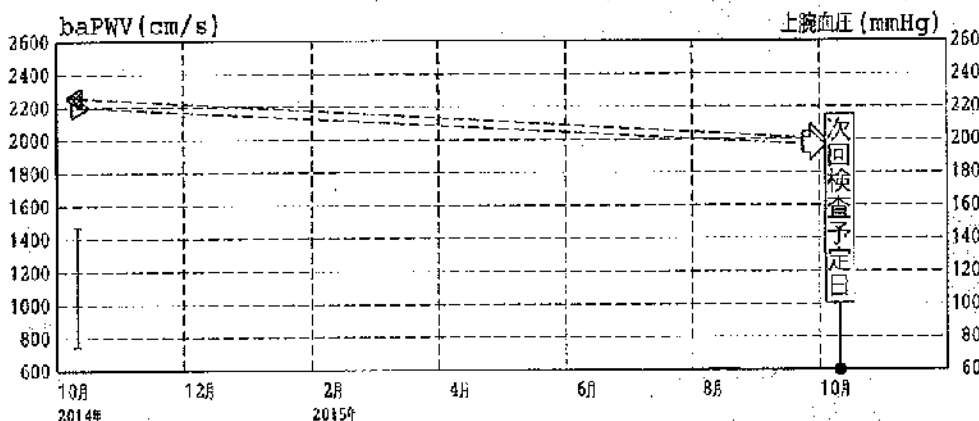
右足: 1.46 左足: 1.24
(前回値 右足: --- 左足: ---)

足の動脈の血管壁が硬く変質して
いる可能性があります。早めに医
師の診断を受けてください。



※ABIは主に股から足首までの血管の詰まりを表す指標です。また、図はイメージであり実際の状態を表すものではありません。

硬さの経過と目標値



定期的に
血管検査を
受けましょう。

次回検査予定日

2015年 10月 日

体組成計測結果の見方

自治会名: _____ 自治会
氏名: _____ 様 15 時台

TANITA
体組成計
DC-320
14/10/11 (土) 15:12
No. 000000

氏名: _____

入力項目
性別モード: スタンダード
性別: _____
年齢: _____ 才
身長: _____ cm
着衣量・風袋量: _____ kg

測定結果

体重	56.0	kg
体脂肪率	37.0	%
脂肪量	20.7	kg
筋肉量	35.3	kg
骨量	33.4	kg
水分量	22.7	kg
推定骨量	1.9	kg
基礎代謝量	1038	kcal
体内年齢	58	才
内臓脂肪レベル	8	点
脚点	76	点
BMI	25.3	
標準体重	48.6	kg
肥満度	15.2	%

体脂肪率判定

◇体脂肪率
やせ | 標準 | 軽肥満 | 肥満

◇BMI
やせ | 普通 | 肥満1 | 肥満2

◇内臓脂肪レベル
標準 | やや過剰 | 過剰

◇筋肉量
少 | 平均 | 多

◇基礎代謝レベル
燃えにくい | 標準 | 燃えやすい

◇脚点
低 | やや低 | 良

◇体脂肪率と筋肉量による体型判定
☆肥満型

◇その他の情報
-16.9 -28.2
514.1 476.4

◇体脂肪率: 全体重に対する脂肪量の割合。
○判定 やせ・標準: 今のところ、心配なし。
軽肥満: 適度な運動とカロリー制限が必要。
肥満: 積極的な運動と食事制限が必要。

◇BMI: 身長と体重から計算される体格を示す。
○判定 やせ・普通: 今のところ、心配なし。
肥満1・肥満2: 減量が必要。

◇内臓脂肪レベル: 腹筋の内側についた脂肪。
○判定 標準: 今のところ、心配なし。
やや過剰: 適度な運動とカロリー制限が必要。適正体重に向けた減量が必要。
過剰: 積極的な運動と食事制限が必要。

◇筋肉量: 身体を動かしたり、姿勢を保つ。
○判定 少: 定期的な筋力トレが必要。
平均・多: 良好。筋トレを続けましょう。

◇基礎代謝レベル: エネルギーの燃えやすさ。
○判定 燃えにくい: 運動で燃えやすい身体作りを!
標準・燃えやすい: 特に問題なし。

◇脚点: 脚の筋肉量
○判定 低・やや低: 脚の筋トレが必要。
良: 良好。筋トレを続けましょう。

◇推定骨量: 骨全体に含まれるカルシウム量。
○判定: やや低め・平均・多め (平均との比較)

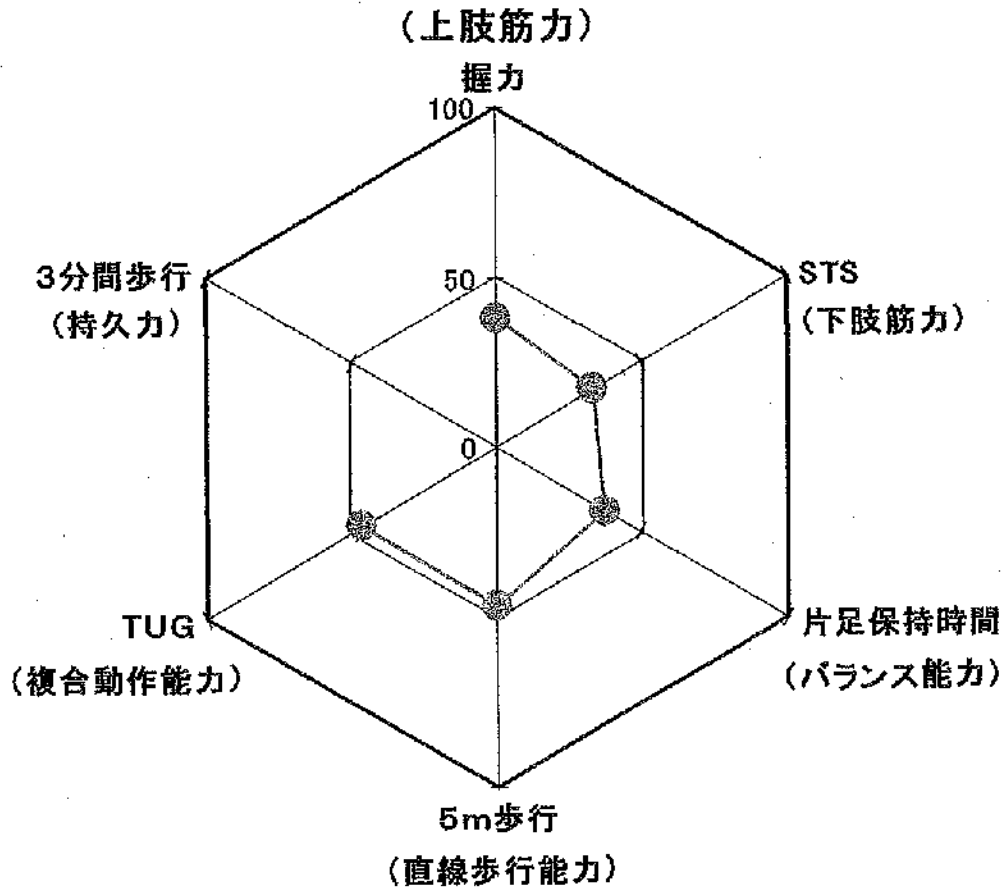
◇体内年齢: 代謝・脂肪・筋肉から計算した年齢。
○判定 ★ 58 歳
* 筋肉量が多く、代謝が高い (燃えやすい) ほど体内年齢は若くなります。

◇体型判定: 体脂肪率と筋肉量から計算した体型。
○判定 ★ 肥満型
* 運動とカロリー制限で減量し、脚の力をつけましょう。

運動機能測定結果

様

1 回目 測定日: H26/10/11



・レーダーチャート「50」が同性・同年代の平均値です。

○50以上(「50」の外側)では平均値より優れていることを示します。

○50未満(「50」の内側)では平均値より低下していることを示しています。

*ただし「片足保持時間」は「100」で良好

自分はどの運動機能要素が優れているか、または低下しているかを確認してみてください。

<コメント>

脚の力が低めです。でも、歩行能力は平均的ですので、「やればできてしまう」という状態と思います。ただ、この状態は、膝に負担をかけてしまい、膝の痛みを引き起こす可能性が考えられます。兵頭さんの場合は、腰に痛みが出ているのかも。ですので、脚の力を鍛える練習(スクワット・膝をピンと伸ばして力を入れるトレーニング)をお勧めします。