

健康長寿に係る先進的な取組事例

ふじみ野市

～転倒予防いきいき作戦～

(1) 取組の概要

この事業では、介護予防を目的とした転倒予防体操等の運動プログラムを広く市内の高齢者に普及し、地域においても継続的に実施していくために、運動実践の先導となる人材・ボランティア・地域リーダーを育成することにより、地域で支え合う介護予防の体制づくりを目指している。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

年齢階層別の総人口に占める割合では、40～64歳の人口は平成17年の33.8%から平成26年の34.1%と0.3ポイント増加したのに対して、65～74歳は2ポイントの増加、75歳以上は、4.5ポイントの増加となっており、高齢者人口が増えている。

(イ) 身近な施設での実施が必要

本市では、転ぶことが怖いと感じている方を対象として転倒予防教室を実施し、修了者を自主グループ化して活動を支援しているが、支援を継続していくなかで、活動場所や支援者の確保等の課題も生じ、また転倒予防教室の会場まで足を運ぶことができない人もいることなどから、身近な集まりの場で転倒予防体操を広めていく必要性を感じていた。

平成18年に介護保険法の改正があり、地域支援事業の一環として本事業を計画し、人材育成により地域で転倒予防体操を広める基盤づくりをすることとした。

(ウ) 取組の内容

事業名	転倒予防サポーター講座及びサポーターフォローアップ講座 (平成25年度は地域フォローアップ講座のみ実施)
事業開始	平成18年度

	平成26年度	平成25年度
予 算	18万3千円 ・講師謝礼 8万7千円 ・パンフレット等消耗品 9万6千円	16万4千円 ・講師謝礼 8万円 ・パンフレット等消耗品 6万9千円 ・郵送料 1万5千円
参加人数	実人員21人	実人数24人
期 間	平成26年7月に5日間	平成25年7月、9月に各2日間

関係機関	高齢福祉課・地域包括支援センター・社会福祉協議会	高齢福祉課
------	--------------------------	-------

① 転倒予防サポーター講座の内容検討（平成26年5月）

対象者の設定、プログラムの検討、チラシの作成等を実施。

② 参加者の募集（平成26年5～6月）

チラシを公共機関のほか健康づくりの自主グループや保健推進員にも配布し、参加を呼びかける。

③ 講師との打ち合わせ（平成26年6月）

転倒予防体操の講師、地域包括支援センター職員、社会福祉協議会職員と当日の流れや依頼内容についての打ち合わせを実施。

④ 転倒予防サポーター講座の実施（平成26年7月）

5回にわたり講座を実施

回数	日程	内容	講師
1	平成26年 7月1日（火）	(1)オリエンテーション (2)講義 ・高齢者の身体的・精神的特徴を踏まえた接し方について ・地域支援活動・ボランティア活動について ・地域包括支援センターの活動について	・ふじみ野市社会福祉協議会職員 ・地域包括支援センター職員 ・市保健師
2	7月8日（火）	(1)転倒予防体操等の運動プログラムを地域で実施するための実施方法・注意点について（講義・実習）① (2)高齢者の食生活のポイント	東京都健康長寿医療センター研究所 金 憲経 氏 ・市栄養士
3	7月15日（火）	(1)転倒予防体操（講義・実習）② (2)高齢者の口腔機能の特徴	・金 憲経 氏 ・歯科衛生士
4	7月22日（火）	(1)転倒予防体操（講義・実習）③ (2)地域で出来るレクリエーションの紹介	・金 憲経 氏 ・市保健師
5	7月29日（火）	(1)サロンを計画してみましよう！（グループワーク）	・自主グループ ・市保健師



写真：
転倒予防サポーターさんが地域のサロンで転倒予防体操を実施している様子

⑤ アンケート結果の集計（平成26年8月）アンケート回収数20名

アンケート内容：講座の日程・内容に対する項目、講座を受講しての感想（自由記載）、今後地域でどのような活動をしていきたいか（自由記載）、保健センターに期待すること（自由記載）

⑥ 転倒予防サポーターフォローアップ講座準備（平成26年11～12月）

講座内容の検討、案内通知の作成、講師との打ち合わせ

⑦ 転倒予防サポーターフォローアップ講座実施（平成27年1月、参加予定数20名）

⑧ アンケート結果の集計（平成27年1月）

アンケート内容：講座終了後の地域での活動状況について、フォローアップ講座の日程・内容・理解度について

⑨ 転倒予防サポーターが実施している地域のサロンに出向いて、助言指導を行う地域フォローアップ講座の準備・実施（平成27年度）

(エ) 取組の効果

① 1月実施予定の地域サポーター講座において養成した転倒予防サポーターの活動状況を把握。

② これまでの転倒予防サポーター講座参加者（189名）が行っている地域での実践箇所：19か所 活動人数：69人

(オ) 参加者からの感想・今後の活動について・保健センターに期待すること

プログラムについて：よかった→20名、ふつう・よくなかった→0名
（アンケート結果から抜粋）

① 参加者からの感想

簡単な体操が取り入れやすかった。

講座を受けた後にサロンがあり、忘れないうちに実施できたのでよかった。

小さな力でも大勢の方が参加し、地域の役に立て元気な地域づくりが出来たら良いかなと思います。体操を教えていただいたが、もう少し時間をかけてほしい。

月5回大変かなと思いましたが、よかったです。地域に広めます。

② 今後の活動について

支部社協のサロンなどで活動していきたい。

いきいきクラブ（老人クラブ）で実施したい。

現在も実施しているが、さらに活動に役立てたい。

③ 保健センターに期待すること

1年に1回、フォローアップ、スキルアップをお願いしたい。

職員に出張してもらいたい。

(カ) アンケート結果からの考察

自由記載が多いアンケートだが、記載内容から転倒予防サポーターとして活動する上で参考となるプログラム構成になっていることが確認できた。実際に地域で活動している方の参加が多かったこともあり、参加者同士の情報交換が積極的にできていたこともわかった。

(キ) 課題、今後の取組

① 地域で実施しているサロンの実施状況の把握

各地域により実施状況、内容は差があるためその把握の必要がある。

② 地域で実施しているサロンへの参加者の健康状態の把握

このことにより転倒予防サポーターがかかわっているサロンの参加者の健康度から事業評価につながると考える。

③ 地域での事業展開の必要性は高く、今後も地道にサポーター講座とフォローアップ講座を継続していく。