健康長寿に係る先進的な取り組み事例

# 毛呂山町

## ～地域づくりによる介護予防事業　ゆずっこ元気体操～

（１）取り組みの概要

毛呂山町では、平成２６年度より埼玉県のモデル事業である「地域づくりによる介護予防事業」を開始した。今まで行政主体で行われてきた一次予防事業、二次予防事業とは違う「住民主体の活動を黒子になって支える」といったコンセプトで、地域づくり、重錘バンドを使った筋力トレーニングの普及、サポーターの養成を行っている。

この事業は平成２６年度の企画段階より埼玉県理学療法士会副会長岡持先生をはじめとした埼玉県理学療法士会、埼玉県福祉部地域包括ケア課の協力のもと実施している。

（２）取り組みの契機

（ア）高齢化率の上昇

毛呂山町の人口は３４，７６７人高齢者数は１０，６９８人（平成２８年１１月１日現在）である。高齢化率は事業開始時である平成２６年４月は２７．８％（全国平均２４．０％）、平成２８年１１月は３０．８％（全国平均２７．１％）で、今後も増加していく事が予想される。

（イ）埼玉県のモデル事業に参加した

一次予防教室はリピーターが多く広がりが無い、二次予防事業も３ヶ月で教室が終了してしまい、継続できる受け皿が無い、会場や職員体制が限界、地域の中で通える場ができないか、と思案している時に埼玉県の「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」の提案があった。

上の写真：体操後の忘年会の様子

右の写真：集会所での体操の様子

（ウ）取り組みの内容

| | |
|---|---|
| 事業名 | ゆずっこ元気体操 |
| 事業開始 | 平成２６年度 |

| | | 平成２６年度 | 平成２７年度 | 平成２８年度 |
|---|---|---|---|---|
| 支払額（H28 年度は予定含） | 消耗品費（主に重錘バンド） | ３８７千円 | ８６３千円 | ８１５千円 |
| | サポーター養成委託料 | １，４９０千円（サポーター養成と地区への助言含） | ６４８千円 | ６１３千円 |
| | アドバイザー報償費 | | ７７０千円 | １，２８７千円 |
| 参加地区、人数 | | ４地区５ヶ所 | １３地区１５ヶ所 | ２６地区３０ヶ所（５５３人内２１名が要介護要支援者） |
| 介護予防サポーター人数 | | ４５人 | ９４人 | １１１人 |

①介護予防サポーター養成講座の実施（平成２６年度より７回実施）

埼玉県理学療法士会に委託をし、ゆずっこ元気体操で運動指導のボランティア活動をしてくれる人（ゆずフィット）を養成した。

②ゆずっこ元気体操の開始（平成２６年９月より）

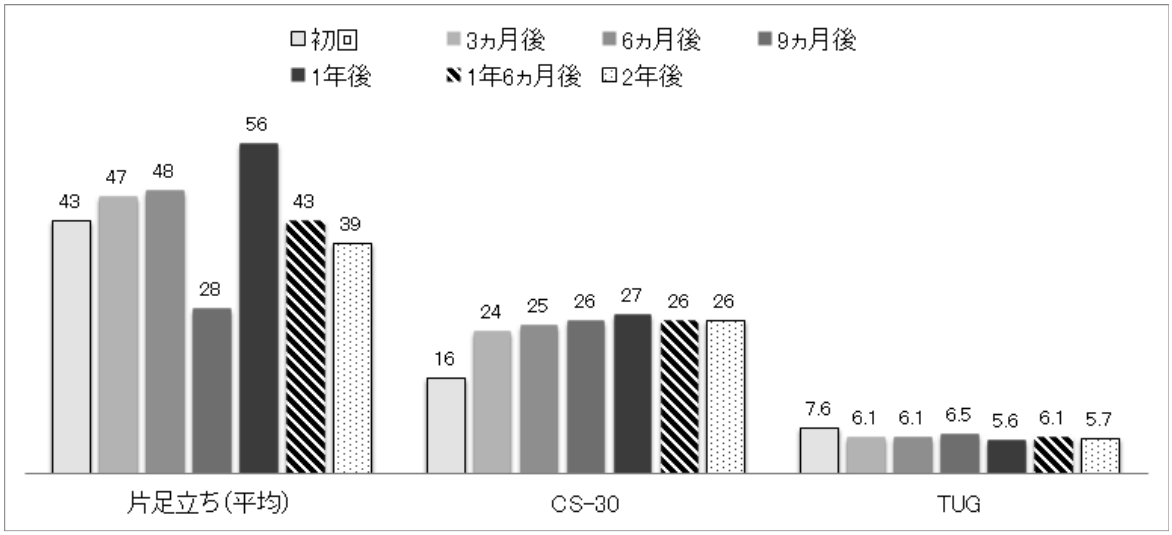
高齢者でも歩いて通える範囲として、地区単位で実施し、町内４地区から開始した。従来の「お願いをして参加してもらう」のではなく、「事業の説明をし、やるかやらないかは地区に決めてもらう」体制で実施した。また地区へは「住民自身の積極的な参加と運営による活動である」ということを説明する。体操の内容としては、自分で重りの加減ができる重錘バンドを使用し、６種類の体操を皆で行う筋力トレーニングである。

③理学療法士との連携

埼玉県理学療法士会の協力で、埼玉医科大学病院、丸木記念福祉メディカルセンターの理学療法士により①の介護予防サポーター養成以外に、各地区にて体力測定や結果分析、個人への結果説明（全国平均、地区平均と個人の比較シートの返却）を実施してもらった。体力に自身の無い人へは個別相談もしてもらっている。また、活動開始３ヶ月時と１年ごとにコグニサイズやロコモ体操など新たに取り入れられる体操の紹介をしている。

以下の表は町内 N 地区の 2 年の体力測定の結果である。棒グラフの上に書いてある数字は参加者の平均値（秒）である。開眼片足立ちは左右実施しているが、2 年間を通し改善しているとはいい難い。ただ平均年

齢が少しずつ上がる中現状維持はしているのではないかと読み取れる。CS－３０は30秒間立ち上がりテストで筋力を見るものである。筋力に関しては伸びており、安定していることがわかる。TUGは3メートル先のコーンをまわる歩行能力を見るテストである。CS－３０と同様良い結果で安定している。




④事業の継続と地区の拡大

もともとのコンセプトである「住民主体の活動を黒子になって支える」ことと「住民自身の積極的な参加と運営による活動」を軸に地区の支援を行った。行政から新たな地域へのアプローチをしなくても、参加者からの口コミで参加地区が増え続けており、２６地区３０ヶ所、参加人数は５５３名で高齢者人口の約５％となっている。またそれに伴いゆずフィットも増加している。ゆずフィットは１１１名で、参加者とあわせると６６４名（高齢者人口の約６％）である。地区の参加者間では、近所の人と誘い合って参加をしたり、休んでいる人に電話をかけてくれる等相互の支えあいができている。

⑤ゆずフィットフォローアップ教室

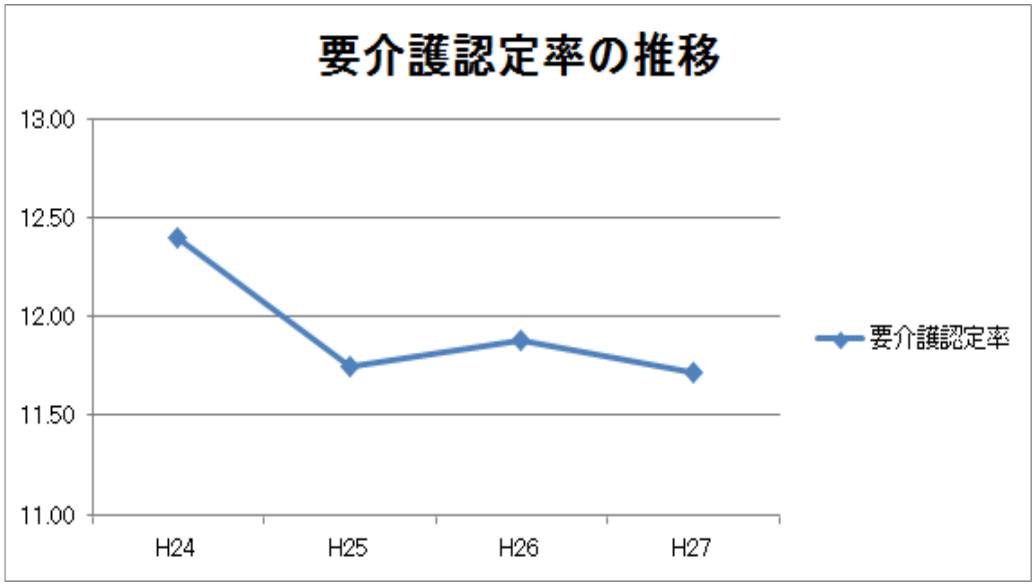
運動指導をしてくれるゆずフィットへ、年２回フォローアップの場を設けている。ゆずフィットからは地区の特色や体操以外の活動（茶話会や脳トレなど）の発表、理学療法士からは新たな運動（コグニサイズやロコモ体操）の紹介を行っている。

⑥ケアマネジャーとの連携

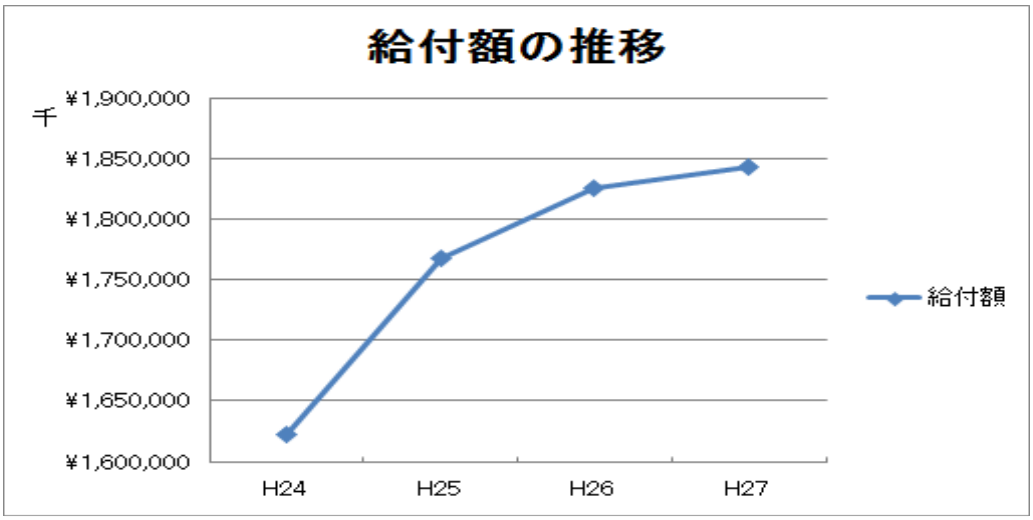
介護予防として積極的に活用できるよう、ケアマネジャー研修会にてゆずっこ元気体操の取り組みの紹介をした。地域包括ケアシステムの中のひとつとして、介護保険の卒業後の受け皿となっている。

（エ）取組の効果

ｉ認定率の変化




ⅱ給付額の推移




ｉの認定率の推移では、平成２６年度から平成２７年度にかけて減少している。平成２６年９月より開始した体操の実施によっての変化とも考えられる。

ⅱの給付額の推移では、給付額の増加は緩やかになっている。ただし、平成２７年度に介護保険料の報酬改定があったため、一概に体操の影響であるとは言い切れない。

（オ）成功の要因、創意工夫した点

①住民の力を信じて待ち、住民の「やりたい」を引き出す

今まで行政がお膳立てした事業で様々な保健活動をしてきたが「住民主体」で「お願いはしない」という原則で行うゆずっこ元気体操は、当

初戸惑いのほうが多かった。しかし始まると行政では気付かない、地区の方だからこそできる細やかな気配りや、地区のニーズを掘り起こしてくれるなど、住民の大きな力を感じることができた。またその力が地区だけの力で２年以上続く大きな要因だと考える。

②誰でも行えるレベルの体操であり、かつ効果がある体操

今まで様々な体操を紹介してきたが、今回は他の都道府県でも効果・実績のあった高知県のいきいき１００歳体操をベースにした重錘バンドの体操を取り入れた。週１回の参加を原則とし、後期高齢者や要支援者でも行えるレベルの体操を実施している。

参加者からは「歩くのが楽になった」「駅の階段や家の階段が昇れるようになった」などたくさんの変化を聞く事ができている。メインの体操はエビデンスのあるものを実施し、ウォームアップでは健康増進計画で作った毛呂山町のオリジナル体操「ゆずの里毛呂山 TOMORROW（ともろー）体操」を取り入れ、特色を出している。

③リハビリ専門職との連携

今回の事業は平成２６年度地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業と埼玉県理学療法士会の協力のもと実施している。

理学療法士など、リハビリ専門職と連携する事により、地区での要支援、要介護者レベルの人の受け入れも可能になってきている。要介護状態の人の支援のポイントなどを直接教えてもらい、ゆずフィットや参加者で要介護者のサポートをしている。また、理学療法士が独自にアンケートを実施し、身体機能の変化以外にゆずっこ元気体操が及ぼす社会参加や活動の変化などを体力測定の結果とともに評価をし、今後に活かせるようまとめている。

④楽しみの場になっている

閉じこもりがちな高齢者にとって、体操の効果はもちろんではあるが、それを上回り毎週楽しみなかけがえのない場所となっている。「ここに来ておしゃべりすることが楽しい」「週１回ここに来るのが楽しみ」と話す人が多い。

⑤その他

体操を実施している地区の紹介をするゆずっこ便りを作り、各地区参加者へ配布をしている。お便りには他の地区がどんな活動しているか紹介をしている。これは地区同士横のつながりができるといい、という１年目の反省から始めたものである。また、県知事のとことん訪問や、新聞社の取材など、毛呂山町ゆずっこ元気体操がより活発になるきっかけがたくさんあった。

また、毛呂山町保健センターが実施している「毛呂山町健康マイレージ事業」にも参加し、体力測定時や、サポーター養成事業、ゆずフィッ

トフォローアップ教室にてポイント加算をしている。参加者にとってポイントをためる楽しみもできた。

（カ）課題、今後の取組

①実施地区の継続と拡大

現在実施地区は順調に増加しており、行政区の約半数がゆずっこ元気体操を実施している。それに伴い参加者も増えている。現在継続している地区については、地区活動に行政が寄り添い、黒子として細く長く続く支援をしていきたい。そのためにゆずフィットへの勉強会や、１年に１度の体力測定は必要なものと考える。

新たな地区拡大に関しては、参加者の口コミによる宣伝効果が高く、平成２９年度も地区の増加が見込める。しかし、地区でスタートするには区長などの理解も必要なため、きっかけを作る人がいないと参加希望者がいても始まらない。そのため地区活動が活発でない地区についてはなかなかスタートできない可能性がある。そういった地区の体操希望者へはどのような支援ができるか、今後課題としていきたい。

②要支援、要介護者への支援体制

現在ゆずっこ元気体操参加者の３％が要支援、要介護者である。認定を取っていない人でも手助けが必要な人もいる。そのため、ゆずフィットと地域、理学療法士、ケアマネジャー、行政の連携が重要になってくる。地域の体操に支援の必要な人が来ると、昔からの仲間だから、と気持ちよく出迎えてくれる人と、初めて介護が必要な人に出会い戸惑う人と反応は様々である。地域みんなの体操の場として、誰でも参加できることが目標にあるため、できる限りサポートしていきたいと考えている。理学療法士には体力測定時以外にも、サポートが必要な人がいれば地域へ出向いてもらえる体制をとっている。また先日はケアマネジャー向けにゆずっこ元気体操の実施状況報告を行った。ただ、ケアマネジャーの理解には温度差があり、浸透しているとはいい難い。今後はケアマネジャーにも地域の仲間と体操をしている姿を見てもらい、必要時に助言をもらえると、ゆずフィットも参加者も安心して一緒に体操ができると考える。

③データの検証

理学療法士によるアンケートと体力測定の結果をもとに、効果と課題については理学療法士からの報告はあるが、行政も検証を進め考察していきたい。