



かわら版

第 3 号
平成 26 年 9 月 5 日

- モデル事業が始まって 4 ヶ月が経ちました。府県毎の研修が順次行われておりますが、第 3 号は動き出してきた市町村の様子を主にご紹介します。

青森県三戸町の取組の様子

青森県三戸町は、7 月 30 日の県研修会を経てすぐに住民のところに行きプレゼンし、住民からの「やる！」を引き出し、10 月から住民の取り組みが始まることになりました。この一連の様子をご紹介します。

研修会前日

研修会の前日である 7 月 29 日、青森県庁において、広域アドバイザーである村井氏、モデル市町村（三戸町）担当者および県担当者による事前の打合せを行いました。事前打合せはモデル市町村から村井さんへの質疑応答という形式で行い、モデル市町村からは、事業の費用や住民への説明方法など、事業を実施するにあたり不安に思っていることなどについて質問がありました。

村井さんからは、これまで事業を実践してきた経験から感じたこと、苦勞したこと等について率直にお話ししていただき、モデル市町村担当者からは、事業を進めるにあたり具体的なイメージがつかめたとの声がありました。

研修会当日【打合せ会】

研修会当日の 10 時から、青森県庁において、広域アドバイザー村井氏、青森県密着アドバイザー新井山氏、モデル市町村担当者および県担当者による打合せ会を開催しました。また、県国民健康保険団体連合会から 3 名がオブザーバーとして出席しました。

打合せ会では、モデル市町村から事前に作成した地域診断の結果と、細かく計画した住民説明会の方法やスケジュールについて説明がありました。研修会の翌日には町内会役員に対する説明会を開くとのことであり、住民による介護予防を実施したい、地域で継続した介護予防につなげたいという思いが伝わりました。

しかし村井氏からは、町が計画した案を住民に示すのではなく、滝川市や全国での取組を紹介し、住民の方に一緒にやってみませんかとお話ししてはどうかとの提案がありました。滝川市でも行政から市民に提案する方法を長く実践していたそうですが、村井氏から、いきいき百歳体操の取り組みを経験して考え方や方法を変換した時に感じたことについてお話がありました。

その後、出席者で意見交換を行い、住民の自主性を引き出すための工夫や地域資源の活用等について意見が出されました。

モデル市町村は、当初、体操を主体に取り組む予定ではなかったのですが、打合せ会後に、いきいき百歳体操を軸に事業を進めていくことになりました。また、翌日に町内会役員に対する説明会を開催するという時間がない状況にもかかわらず、事前に計画していた説明方法を変更し、準備していた資料は使わず、新たに資料作成などを工夫して説明するということになりました。

研修会当日【研修会】

13 時から、青森国際ホテルにおいて研修会を開催しました。モデル市町村以外の市町村や関係団体へも参加を呼びかけ、29 市町村（40 市町村中）の担当者のほか、理学療法士会、作業療法士会、在宅保健師の会等の関係団体からも参加していただきました。

まず県担当者から県内の介護保険の状況とモデル事業の概要について説明したあと、県内で自主的に介護予防活動を実践している 2 団体から、活動内容についてお話ししていただきました。次に、第 2 回アドバイザ

一会議の動画を一部使用して他県の取組等について情報提供し、最後に、広域アドバイザーである村井さんから、北海道滝川市でのいきいき百歳体操の取組について講演していただきました。講演の中では実際にいきいき百歳体操をやってみて、意外ときつい運動であることが実感できました。

研修会終了後、いくつかの市町村からいきいき百歳体操の資料がほしいとの要望がありました。モデル事業への参画を募った際に手を挙げたのは三戸町だけでしたが、研修会の場で具体的に他県の取組や事業の効果について説明できたことで、他の市町村にもやる気になってもらえたのではないかと思います。

青森県担当者 菊地 香織

三戸町 元木平地区の説明会の様子

今回のモデル事業に申し込みはしたものの、本当にできるのかなという不安がありました。しかし、広域アドバイザーの村井さんから、具体的なお話とたくさんの資料、そして立ち上げのスキルを伝授していただき、翌日に控えた町内での役員の方への説明会に向かう心構えができました。

説明会当日は、町内会長および役員、老人クラブ役員の6名と、町からは課長と担当者2名が出席いたしました。村井さんの資料を基に20分程度で伝えられる資料を作成。町の高齢化率や介護を取り巻く状況、これまでの介護予防事業の説明から始まり、滝川市さんで実施している、「いきいき百歳体操」も情報提供いたしました。皆さんが「お～！」と歓声を上げたのが、いきいき百歳体操を実践した虚弱な96歳の女性が、3ヶ月後に走り出した姿が写し出された時でした（映像は高知市から提供）。「こんな風になればいいな！」というイメージができるきっかけになり、2時間ほどの話し合いの結果、「みんなでやってみよう。」という結論に至りました。



地域住民への説明会の様子

これまで、住民主体の活動を立ち上げた経験がなく、住民の「やりたい」「やろう」を引き出すための技術を持っていないため、担当者としての立ち位置を見つけられずにいましたが「誠実に！」「住民の持つ力を信じること！」という村井さんの言葉を拠り所に説明会に望み、そして終えることができました。今後は、実践に向け、9月に「いきいきリーダー養成講座（2回コース）」を開催する予定です。

三戸町担当者 小島 瑩子



アドバイザー's view

青森県の研修会の2日後、モデル市町村の三戸町から、町内会役員へ説明の様子がメールで届きました。『本日の町内会の役員会で、いきいき百歳体操をご提案いたしました。そして、「やったほうがいい。」「やりたい！」って、皆さんが決めてくださいました。10月開始に向けて、準備を進めたいと思います』。思わず、周りにいる職場の保健師と拍手をしました。

今回、モデル市町村の三戸町から、様々な介護予防事業への取り組みを伺いました。そのなかで、地域で継続した取り組みにならないことが課題であるとの報告がありました。地域づくりを活かしたいいきいき百歳体操の取り組みが、課題解決につながるようこれからも関わらせていただきたいと思います。

広域アドバイザー 村井 八恵子

今回の青森県の研修会等において、住民主体の介護予防の具体的なイメージできました。青森県在宅保健師の会からの推薦を受け、都道府県密着アドバイザーとなり不安でしたが青森県国保連合会のご協力もあり、在宅保健師の会が全面的に協力してくれることになり心強く思っています。今後はできる範囲で努力したいと思っています。

青森県密着アドバイザー 新井山 洋子

福島県の研修会の様子

8月19日（火）に開催された福島県研修会の模様をお知らせいたします。

■「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業研修会」

去る8月19日10時より、郡山市民文化センターにおきまして福島県研修会が行われました。各市町村・地域包括センター等担当者およびリハビリテーション実施機関の看護師、理学療法士、作業療法士等190名程の皆さまが参加されました。県保健福祉部高齢福祉課主幹・副課長浦野昭浩氏の開会挨拶があり、その後、県高齢福祉課より平成26年度地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業についての説明が行われました。

続いて広域アドバイザーの逢坂伸子氏より「地域づくりによる介護予防の実践～大阪府大東市の取り組み～」および福島県密着アドバイザーの早川岳人氏より「地域特性を活かした介護予防について」と題して講演がありました。

講演後の質疑応答では、通いの場をつくる工夫や既存の体操の活用等について質問がなされました。

■「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担当者会議」

13時30分からは、当モデル事業実施市町担当者会議が行われました。福島県では、田村市、鏡石町、西会津町、三島町および南相馬市の5市町が当モデル事業に参加の手を挙げてくださいました。

各市町村担当者より取組状況・地域診断の報告が行われ、その後「通いの場」の立上げについて各アドバイザーとの意見交換が行われました。



地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業研修会の様子

福島県研修会には、理学療法士や作業療法士等のリハ職の方々に多数ご参加をいただき、モデル事業への協力をお願いするいい機会となりました。参加した市町村からも「やってみよう」という声が聞かれ、地域づくりによる介護予防の取組みに向けてのヒントが得られたのではないかと思います。

担当者会議では、住民主体の「通いの場」充実に向けた具体的な方向性について検討が行われました。アドバイザーの方々からの現地支援をいただきながら、各モデル市町の特性を活かした取組みができるよう県としても支援してまいりたいと考えております。

福島県担当者 比佐野 加奈子

今月の Best of Cybozu は、近畿ブロックの掲示板で議論された「市の課題について」です。
(原文を一部省略・修正しています。) モデル事業のスタート後、モデル市町村においては具体的な問題や課題が出てくる時期かと思いますので参考になるのではないのでしょうか。



Q: 市では、介護予防・健康寿命の延伸するための一つに、運動面からの健康づくりとして住民主体の「健康広場」という組織の活動があります。今回のモデル事業には、この健康広場活動の活性化という視点でアドバイスがいただきたく参加しました。当市は人口約2万人で、高齢化率が37%、介護認定率24%という状況で、過疎高齢化が進んでいるまちです。

(健康広場)

- ・住民の身近な健康づくりの場として全地区(14地区)で組織。
- ・健康づくり運動推進リーダー(市民)が運営を担い、ウォーキングなどの健康づくり事業を各広場が月1回程度開催。
- ・広場活動は平成24年度からスタート。今年が活動3年目。リーダーは全体で約90人。
- ・広場活動は当該地区の方に限らず誰でも参加できる。毎月市の広報誌でも予定をお知らせしている。
- ・市としても運動面の健康づくりの推進母体という認識を持っています。

【課題】

- ①参加者が固定化し、参加人数が増えない。新たな人の参加が少ない。
 - ・たくさんの方に参加いただきたい、活発な活動をしたいというリーダーさんの意欲は高いように感じています。
 - ・他団体と連携した事業を行うとその時は参加者が増えるが、それが次につながらないといった声を聞きます。
 - ・また、個人でジョギングやウォーキングをする方は増えているように思うが、広場活動には参加してくれない。(←これについては課題かどうかは疑問もありますが、リーダーさんは何とか参加者を増やしたいという気持ちが大きいです。)
- ②リーダー、参加者ともにマンネリ化を感じており、広場活動(運動)の効果を分かりやすく示すことが求められている。(←これは意欲を維持向上させるために市が示さないといけないこと。)
アドバイスを受けるのに情報が不十分かと思いますが、まずはこの2つの課題について「こんなやり方、事例がある」といったアドバイスがいただければと思います。
また、今年度、リーダーさん数名と先進地視察(1泊2日)も考えております。まちの規模等からここが参考になるのではといった地域があれば併せて教えていただきたいです。どうぞよろしくお願いいたします。
(市担当者)

- **広域 AD①** 市の活動を拝見させて頂きました。とてもいい取り組みをされていますね。
わたくしが個人的にお勧めするのは、いきいき百歳体操を取り入れ共存する方法です。いきいき百歳体操は、週1回、テレビを見ながら約30分、椅子を活用し筋力体操を行うというものです。元気な方、高齢者の方、虚弱高齢者、要介護認定者、脳梗塞の後遺症の方など様々な方が参加しています。効果も、筋力・柔軟性、歩行能力、バランス能力とも向上・維持しております。発祥の高知市では10年継続して実施できている体操です。津山市では費用対効果もでています。エビデンスがある体操と言えます。
ウォーキングは個人的にわたくしも好きですが、できる方が限られると思います。前期高齢者や元気高齢者が対象となると思います。いきいき百歳体操を取り入れて頂くことで課題は解消する可能性があると思います。そして、たまにウォーキングをしたい方がいきいき百歳体操後に歩きにいくということはとてもいいと思います。
A市は4万7千人、高齢化率31.3%、いきいき百歳体操実施グループ56グループ。ノルディックウォーキングを取り入れたグループもありますよ(継続しているかわかりませんが)。よかったら視察きてください。
- **市担当者** 健康広場は、比較的元気な方の参加をイメージして実施している面はあり、実際の参加者も元気な60~75歳の層が多いのが現状です。ご指摘のようにウォーキングは、出来る方が限定されるという部分はあ

と思います。特に脚筋力の効果があるとされる「インターバル速歩（負荷をかけた歩行）」を推奨したこともあり、高齢の方はハードすぎてついていけないといった声もありました。

広場としての立位置を整理する必要はあると思いますが、新たな参加者（特に後期高齢者や虚弱高齢者）の開拓には、体操とウォーキングの二本立ては良いやり方だなと思いました。

積極的な広場で「試しにやってみませんか」と投げかけてみようと思います。

なお、現時点では運営側（リーダー）の負担という部分もあり、広場活動の頻度を増やすのは難しいのかなと感じています。

まずは、広場は運動のきっかけづくりの場として、活動の中で、日ごろから自分でやっていただけるような指導等を充実させる方向で考えてみようと思っています。

- **密着 AD** 継続性の確保が難しいという地域の声を多く聴く中、経年的に地域住民の方々が主体的に活動を展開されているとのこと、素晴らしいと感じました。（たぶん市などによるきめ細かなバックアップも背景にあるのだろうと想像しています）

既に広域 AD からもお返事されていますが、課題 1 について私も同様のことを感じています。

課題 2 については、アドバイザー会議でのグループワークで「既存グループを活用してのモデル事業の展開の有効性」が話題に出ていたことを思い出しました。同一状況とは言えませんが、①新たなグループをつくって(100 歳体操に)取り組んでみてはどうか、②既存グループのやり方が定着している場合、成功する確率は多くはないかもしれない、ということが出ていました。

密な人間関係存在する地域の中で新たなグループを立ち上げるしんどさはあるかと思いますが、もしかすると既存グループへの刺激ともなり、マンネリが緩和されるかもしれません。

- **市担当者** 個人的な現時点での感覚ではありますが、密着 AD のアドバイスにあった体操をする新たなグループについては消極的です。

（これまでの市が地域に呼びかけて健康広場を立ち上げていただき、推進リーダーになってくださいとお願いしてきた経過もあるので、市が関わっては難しいかなと感じています）

どちらかという、健康広場の中で、推進リーダーの個別活動という側面もありますが、地域の老人会メンバーに転倒予防体操されたりしているケースもあるので、こういった取組みを広げていけないかなと思っています。

ただ、皆さまからのアドバイスは担当係として共有し、検討しながら広場にアプローチしていきたいと思いません。

- **広域 AD①** おっしゃる通り、現状行っている事業プラスいきいき百歳体操というのは大変かもしれません。わたくしも当初は、現状行っているグループを工夫すればどうにかなるのでは？という考えでした。しかし、月 1 回の集まり、通いの場では何にもエビデンスが出ない状態でした。グループの固定化し徐々に衰退していききました。お世話している方も「何をしているのか？」「なんでしているのか？」という声が聞こえてきました。そこで

- ①エビデンスがある体操
- ②誰でも参加できる体操
- ③週 1 回集まる、通う体操
- ④住民主体でできる体操

ということでいきいき百歳体操を取り入れました。効果がでることで行政側も住民のお世話してくれる方も住民さんも「やりがい」がでてきました。参加者の「楽しい」「よかった」という声が「やりがい」につながっていると思います。

ぜひ、京都府の府庁の方、広域・密着アドバイザーの方とお話することをお勧めします。その次に、一度、京都から近くの滋賀県 草津市や大阪の島本町に視察されることをお勧めします。

現状ある「健康広場」のためにも一度見学してください。

- **密着 AD** 経緯も含め、お気持ちをお聴かせいただいたことで輪郭が明らかになってきました。京都府の担当者様からアドバイザーに対するお気持ちも伺っておりますが、これからの進行を考える上で担当広域アドバイザーの方も交え、直接お話しできればと思います。

互いに遠隔地でもありますので、近隣自治体への見学時に一緒するというのはいかがでしょうか。

私も 100 歳体操の効果は、目からウロコ状態でしたし、ぜひ実際の取組みを見てみたいところです

- **市担当者** 私も一度お出会いし、相談させていただきたいと思っていましたので大変ありがたい提案です。

各府県の研修会・現地支援開催状況

- 8月には以下の県で研修会が開催されました。
1日：岩手県，5日：熊本県，8日：群馬県，13日：埼玉県，高知県，19日：福島県，
21日：栃木県，25日：宮城県，27日：富山県
- また、現地支援も以下の市で開催されました。
18日：小野市（兵庫県）

サイボウズのアクセス状況

- いずれの地域でも掲示板を中心に活発な議論が展開されている様子です。事務局からも事務手続きなどの連絡を随時更新致しますので、引き続きチェックしていただければ幸いです。

<今月のアクセス数>

注) 7月20日正午から8月20日正午までの集計です

東北	関東	中部	近畿	中国・四国	九州	全体
798	579	325	534	448	503	3,187

9月の各地の予定

- 研修会
 - 【和歌山県】:9月8日
 - 【鹿児島県】:9月9日
 - 【大阪府】:9月10日
- 現地支援
 - 【宇土市, 宇城市, 錦町(以上熊本県)】
:9月4日

事務局からのお知らせ

- 第3回アドバイザー合同会議のお知らせ
(10月10日(金)開催)
- 第2回都道府県介護予防担当者・アドバイザー合同会議
(2015年3月5日(木)開催予定)

- 次回は、市町村の取組の様子や各府県の進捗状況をご紹介します。

【編集後記】

夏の特大号ということで、今回は6ページにわたって、各地域での取り組みについてご紹介させていただきました。モデル事業が始まって4か月が経ち、それぞれのお立場で課題・悩みが浮き彫りになってきた時期かと思います。「そんな時はサイボウズ！」是非、ご活用いただき、活発な議論を展開していただければ幸いです。

地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業事務局（株式会社三菱総合研究所）

担当：江沼、川邊、八巻

TEL：03-6705-6131（平日9：30～12：00，13：00～17：30）

E-mail：yobou2014@mri.co.jp