

かわら版

第 5 号
平成 26 年 11 月 10 日



- 第 5 号では 10 月に開催された第 3 回アドバイザー合同会議の様子をご紹介します。
- また、付録として熊本県錦町のご担当者が作成した住民の皆さまを対象としたプレゼンテーション資料をご紹介します。ご参考になれば幸いです。

第 3 回アドバイザー合同会議の様子

10 月 10 日（金）13 時より、地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業（以下、モデル事業）の第 3 回アドバイザー合同会議が行われました。

はじめに、当モデル事業の半年間の進捗状況について報告がありました。

次に、アドバイザー合同会議では初の試みである職種別グループワーク①が行われました。立場や役割により抱えている課題は異なるので、広域アドバイザーをファシリテーターとして、都道府県担当者（技術職）、都道府県担当者（行政職）、都道府県密着アドバイザーの 3 つのグループで、自由な意見交換が行われました。

モデル事業が開始して半年が経ち、また、介護予防・生活支援総合事業への移行や第 6 期介護保険事業計画策定に向けて、それぞれの立場で課題に直面している時期でもあり、各グループで活発な意見が飛び交っていました。主な議論の内容は表 1 のとおりです。



グループワークの様子

表 1 グループワーク①での主な議題

都道府県担当者（技術職）	都道府県担当者（行政職）	都道府県密着アドバイザー
<ul style="list-style-type: none"> ➢ リハ職との連携について ➢ アドバイザーの役割について ➢ 市町村内部の連携について ➢ 地域診断について ➢ 予算（通いの場で使用する物品等）について 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ ご当地体操の評価方法について ➢ 進捗について ➢ おもりの準備 ➢ 地域診断について ➢ 予算（事業費（アドバイザーへの謝金等））について 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ リハ職との連携について ➢ アドバイザーの役割について／AD・都道府県担当者・市町村との連携について ➢ いきいき百歳体操の評価方法について ➢ ご当地体操との兼合いについて ➢ 住民への支援の仕方について ➢ 地域診断について ➢ 予算（通いの場で使用する物品等）について

多くのグループで共通の悩みとしてあげられていたのは「ご当地体操の扱い」についてでした。

「ご当地体操」に対するアドバイザーの見解としては、「エビデンスに基づく体操として評価が高く、高知市、総社市で実施されている『いきいき百歳体操』はおすすめではあるが、各地域にあるご当地体操でもかわらない。ただし、評価の仕組みは必要。」とのことでした。ただ、ご当地体操はエビデンスのないものが多く、

一方でご当地体操は既に地域住民が取り組んでいるものであり、このモデル事業の中でどのように転換するかが大きな悩みとしてあげられていました。解決方法は様々ありますが、まずは『いきいき百歳体操』をする通いの場を一つ新たに立ち上げる」という方法もあげられていました。

各都道府県で行われた研修会では市町村の参加率にはばらつきがあり、今後、モデル事業に参加していない市町村にどう火をつけていくかが来年度への課題という都道府県担当者もいらっしゃいました。アドバイザーからは、現場の市町村職員がやる気になるかどうかは、熱をもって取り組むこと、自分たちの問題として認識していただくことが重要であるとのことがありました。

続いて、グループワーク②として、地域ブロック毎のグループに分かれ、今後の半年間に具体的にどのように取り組んでいくかを中心に話し合いが行われました。グループディスカッション後は、話し合われた内容の発表が行われ、「通いの場」の立ち上げが進んでいる都道府県もありました。

その後、岩手県保健福祉部長寿社会課の佐藤主任主査より「岩手県におけるリハ専門職との連携について」と題して実践報告が、また、厚生労働省老健局老人保健課の鶴田課長補佐より「地域包括ケアシステムの構築に向けてーこれからの介護予防ー」と題して行政説明が行われました。

全国会議は今回で3回目となりました。回が進む毎にディスカッションの深まりが増し、特に今回は会議開始の前に、アドバイザー、都道府県担当者の皆さまが活発に意見交換をされている姿がとても印象に残りました。



アドバイザー's view

第3回アドバイザー合同会議は、今後の介護予防の全国展開に非常に有益だったと思います。第一に、モデル事業実施の都道府県の担当者の目が、前回までの戸惑ったうつろなものから、何かをつかんだ自信のようなものになっていました。グループワークも具体的にどう進めるかの実際的な内容となり、都道府県の格差はあるものの可能性を強く感じさせる話し合いが行われました。オブザーバー参加のモデル事業未実施都道府県の担当者にも、是非取り組みたいという熱気が感じられました。第二に、厚生労働省の鶴田課長補佐が、今までの介護予防の課題について踏み込んでコメントしてくれたことです。国の施策を国の担当者が正直に総括するのは本当に難しい事ですが、あえて失敗した面がある事を認めて、だから大幅な発想の転換が必要であることを語ってもらったことは、参加した都道府県担当者的にわだかまりを払拭させ、国と地方自治体が協働して、介護予防に取り組む雰囲気を実感するものになりました。

話は変わりますが、老健局は、「高齢者の地域におけるリハビリテーションの新たなあり方検討会」を進めており、第6期介護保険事業計画における介護保険事業のあり方を見直す努力をしています。その場合にも介護保険のリハビリテーションからの卒業の議論をした時に、いつも「卒業してどこに行くの」という課題が出されます。その答えが、今我々が取り組んでいる「住民主体の介護予防活動」であることは、明らかです。我々が取り組むモデル事業が成功しなければ、この課題は解決しないとつくづく感じています。私は、これまでの介護保険による受け身サービスから、高齢者の主体性を尊重した地域の社会参加に結びつける可能性のある「介護予防」へと切り替えることこそが、日本の超高齢社会を救う切り札の一つだと確信をしています。今年度も、後5ヶ月を切っています。残りの時間を有効に使う、新しい「介護予防の活動の波」を全国に広めましょう。

委員長 柳 尚夫

今月のサイボウズ

今月の Best of Cybozu は、

◇ **事業の進捗状況について@熊本県錦町** 【九州ブロック掲示板】

◇ **来年度事業を行おうとする市町村への情報提供（主に予算）** 【アドバイザー掲示板】

の2点についてご紹介いたします。

熊本県錦町の住民の方へのプレゼンテーションに関するやりとりです。プレゼンテーションに関して悩んでいらっしゃる皆さまの参考になるのではないのでしょうか。



Q: 今月より町内全地区を対象に介護予防検診（各地区を訪問し簡易測定会を実施する事業）を実施しており、併せて当モデル事業のプレゼンテーションを実施しております。

現在8地区にプレゼンを実施しましたが、1ヶ所「是非やりたい」というお声をいただいております。全26地区あり11月19日までと長丁場ですが、身を削り馬車馬のように頑張る所存です。

プレゼン資料について説明が不足している点やアドバイス等ありましたらご意見いただくと助かります。宜しくお願い致します。
(錦町担当者)

- **広域 AD** : ご担当者さまがこの資料を楽しく作られている姿が目に見えます。頑張っておられますね。ご担当者さまの熱意が伝わって、「ぜひやりたい！」地区が出てきたことは、とても素晴らしい！やりましたね!(^^)! 住民が主体となってすることを目指して、いいですね。
ところで、体操は、どうされますか？いきいき百歳体操ですか？それとも、クマ研さんの開発されたうきうき体操ですか？ 1か所「ぜひやりたい！」と言われた地区はモデルとして、効果がすでに立証されている高知市の「いきいき百歳体操」でやるのもいいかと思いましたが…。そして、そのご当地ビフォー&アフターを動画にし、確実に広めていくことも一つかなと思いました。
- **錦町担当者** : 資料はシンプルに、後は話術でやる気を引き出せればと考え、多くは言葉を入れませんでした。運動プログラムについては、「いきいき百歳体操」が出来ればいいのですが、椅子や道具の確保が出来ないことを想定し、椅子や道具を使わなくても効果が出るような運動プログラムをお願いしようかと考えています。ご当地ビフォー&アフターの動画については、当初から構想としてあったので、1カ所に絞って実現できるようにしたいと考えています。
- **密着 AD** : 高齢者の未来に目を向け、具体的な目標を確認する方法は有効だと思います。ただ、年をとった先に必ず誰もが迎える老いや死があることも事実です。介護予防は自立の期間を長くし、要介護の状態の時間を短くすることを強調することだと思います。老いのどの段階でも誰かのために何か役立てられることがあることもちょっとだけ、追加してください。



Q: 来年度の事業にモデル市町村として手を挙げるにあたって、予算要求の段階でこのような予算が積んであったらということをお知らせしたらよいという御意見がありました。

具体的に、概ねこんな費目にこれくらいの予算があると動けるといいうのを、各地の例として情報提供いただけないでしょうか。

- **広域 AD①** :
具体的なことは実施内容により異なると思いますが、個人的な意見として以下の項目を挙げます。
 - ① おもり、バンドの予算
 - ② 現地支援の予算（旅費、日当、報償費等）
 - ③ 先進地視察予算
 - ④ プレゼン機器（パソコン、スピーカープロジェクター、持ち運び可能なスクリーン等）

- ⑤ 体力測定機器（筋力計、ストップウォッチ等）
- ⑥ 専門職（理学療法士・作業療法士等）のスタッフ確保予算

➤ **広域 AD②** :

もし、ご当地体操の作成から入るなら

- ① 体操の作成費用（プロに頼むと撮影費用など結構かかります。）
- ② 広報用にチラシ、ポスターの印刷費
- ③ 出席簿などを配布するならその消耗品費
- ④ 血圧計（これは配布するよりも、個人で誰か持参してもらうこともありかと思えます。）
- ⑦ 体操をやりたいグループがテレビ、DVD プレーヤーを確保できるまでの貸出用のテレビ、DVD プレーヤーがあると開始が早まります。

➤ **広域 AD③** :

- ① おもり、歌詞カード、個人ファイルなどの消耗品費
- ② インストラクターの保険料、賃金
- ③ パンフレット作成のための印刷製本費
- ④ リーダーさん等への連絡のための通信運搬費
- ⑤ 包括へ一次予防の委託料
- ⑥ ノート PC を説明会や定期訪問時に使用するので賃借料
- ⑦ リーダー交流会用の会場使用料

➤ **広域 AD④** :

- ① おもり、バンドの予算（1 か所分）
例えば、6 本入り 1870 円×2(左右)×30 人分×1.08=121,176 円 +送料（大阪にある会社の場合）
- ② 消耗品：パンフレット、紙代、記録版など。A 市の場合は、1 か所につき 10,000 円くらい。
- ③ 会場費：説明会や PR など含めて。
- ④ 現地支援の予算（旅費、日当、報償費等）
- ⑤ プレゼン機器（PC やプロジェクター）や体力測定機器（筋力計、ストップウォッチ等）は、介護予防をしている自治体の場合、もう購入していると思われるが、まだの場合は、プレゼン機器で 25 万円くらい？体力測定の機器は、握力計とストップウォッチだけなら 5 万円以内、他にデジタルの調剤体前屈などの機器も購入するなら 10 万くらいは必要かな？
- ⑥ 先進地視察予算（必要な場合）
- ⑧ 専門職（理学療法士・作業療法士等）のスタッフ確保予算（必要な場合）

➤ **広域 AD⑤** :

- ① 重りの予算は広域 AD④氏のコメントをご参照ください。
- ② パンフレットなどは、自前印刷で十分です。
- ③ いかにもプレゼンできるかが勝負です。そういった意味では、是非、自治体内で、住民の心を動かすプレゼン力をつける研修をされればいいかと思えます。
- ④ 百聞は一見にしかず！！
現地を見た後は、自治体の保健師を中心として、自分達で汗をかくことが一番だと思えます。

住民運営による通いの場充実に向けた取り組み方は市町村によって様々だと思えますので、地域の実情を踏まえた予算計上の参考にしてください。

各府県の研修会・現地支援開催状況

- 10月は、以下の市町で現地支援が行われました。
29日：えびの市（宮崎県），30日：小林市（宮崎県），31日：都城市（宮崎県）

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)9月20日正午から10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
584	192	148	193	272	269	1,658

都道府県担当者掲示板を立ち上げました！

- 総合事業への移行を見据えながら本事業を発展的に実施していく要は、都道府県担当者の皆さまの戦略とコーディネート能力、そして地道な努力によると思います。より一層の横のつながり（相互扶助）が重要になると考え、都道府県担当者のための掲示板を立ち上げました。都道府県の担当者のみ使用・閲覧可能です。些細な悩み相談から、情報共有まで、是非ご利用ください。

11月の各地の予定

- 研修会
 - 【長崎県】:11月12日
- 現地支援
 - 【金沢市,かほく市,川北町,珠洲市(以上,石川県)】:11月12日
 - 【名取市,白石市(以上,宮城県)】:11月20日
 - 【南相馬市(福島県)】:11月25日
 - 【三島町(福島県)】:11月26日
 - 【市原市(千葉県)】:11月29日

事務局からのお知らせ

- 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、モデル市町村の取り組みの様子をご紹介します。

【編集後記】

第3回アドバイザー合同会議が無事終わり、皆さまが活発な議論を展開している様子をうかがうことができ、事務局一同大変うれしく思っております。(あと半年頑張ろう！と近々事務局では懇親会を開催予定です。)

秋から本格化する現地支援についても引き続きご支援させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

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

かわら版

地域でつくる元気なまち

～いつまでも元気で自立した生活を送るために～

熊本県 錦町

介護予防とは

- ・ 介護がいる状態になることの予防
- ・ 介護状態がより悪くならないための予防

みなさんにお聞きします

・どんな生活を送りたいですか？

・どんな自分になりたいですか？

家の事は
自分でしたい

自分の趣味
を楽しみたい

旅行にも
行きたい

地域の寄合
に参加したい

トイレに自分
でいけるよう
にしたい

孫の結婚式
に出たい

お風呂は自
分で入れるよ
うにしたい

つまり…

いつまでも元気で自立した生活を送りたい！！

そのためには何が必要か？

事例紹介

実施者: 高知県高知市

事業名: いきいき百歳体操講座

内容: 高齢者の健康を助ける4種類の運動(持久性・柔軟性・筋力づくり・バランス運動)を週2回の3ヶ月間実施。

対象者: 67~96才の22名

ビフォーアフター(動画①)

5メートル歩行時間

96歳虚弱女性

前(9.2秒)



3ヶ月後(3.3秒)



ビフォーアフター(動画②)

タイムアップアンドゴー

前(27.4秒)



3ヶ月後(13秒)



これを錦町でもやります！！

ただし・・・

- ・最低週1回は集まって実施してもらいます。
- ・継続して行わないと効果が出ません。
- ・行政の支援も限界が来ます！
- ・住民の皆さんが主体となり、自分たちで実施してもらいます。

そのためには・・・

住民の皆さんのやる気



「この事業をやって元気なからだを維持したい！！」

やるかやらないかは皆さん次第です！

行政も微力ながら支援します

- 効果が出るような運動プログラムを提供します
- 最初の1ヶ月は運動の方法等を覚えてもらうために職員が運動の指導に入ります
- 体力測定により運動の効果があったかの評価を行います

最後になりますが・・・

なによりも 自分のからだのためです

ぜひご検討ください