

かわら版

第 9 号
平成 27 年 3 月 27 日

- 第9号では、第2回都道府県介護予防担当者・アドバイザー合同会議の様子をご紹介します。
- 付録として鹿児島県日置市が県の中間報告会で発表された資料をご紹介します。モデル市として1年間何を考えどのような変遷をたどったのかが参考になるとと思います。

モデル事業・実践報告会（自慢大会）の様子

3月5日（木）に地域づくりによる介護予防推進モデル事業（以下、モデル事業）の第2回都道府県介護予防担当者・アドバイザー合同会議が行われました。

【午前の部】

モデル事業参加都道府県（25 府県）による実践報告（ブロック別グループワーク）が行われました。7つの地域ブロックに分かれ、各都道府県担当者より、今年度の事業内容について報告がありました。各都道府県から、モデル事業参加市町村の地図や「地域住民による通いの場」の写真、ご当地の「ゆるキャラ」等を盛り込んだ資料を用い、具体的な取組み内容について報告がなされました。このプレゼンテーション資料は、この1年間のモデル事業の取組みを示すとともに、各都道府県・モデル事業参加市町村担当者の思いや努力、地域住民の皆さまの笑顔が溢れるものとなりました。



グループワークの様子

※資料は厚生労働省のHPにおいて公開されております。ぜひご覧ください
(URL : <http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi2/0000077261.html>)

その後、地域ブロック毎の話し合いにより、各ブロックの代表が選出されました。地域ブロック毎の都道府県および代表府県は表1のとおりです。

表1 各地域ブロックの構成（○は選出された代表）

東北 ブロック①	東北 ブロック②	関東 ブロック	中部 ブロック	近畿 ブロック	中国・四国 ブロック	九州 ブロック
青森県 秋田県 ○山形県	○岩手県 宮城県 福島県	栃木県 群馬県 埼玉県 ○千葉県	富山県 ○石川県 福井県	京都府 ○大阪府 兵庫県 和歌山県	○島根県 広島県 山口県 高知県	長崎県 熊本県 宮崎県 ○鹿児島県

【午後の部】

はじめに、厚生労働省老健局老人保健課長より以下の趣旨のご挨拶がありました。

- 「地域包括ケアシステム」、「2025年問題」が大きくなるとなっており、関心が高まっていることを肌で感じている。
- 好事例を紹介していただいづくづく思うのは、行政はあくまで黒子に徹することが大事だということ。アドバイザーの方々には頭の下がる思いでいっぱいである。この事業がうまくいっているのは、やはりアドバイザーの方の経験に裏付けされた、揺るぎない信念があるからだと思う。住民の方もそういう姿をみて、なんとかなるかもしれないと思い、取組が広まっていくのだと思う。
- 住民の心にいかに火をつけるか、もちろん失敗して、雨が降った後で薪が燃えないということもある。ただ、いったん火がつけばすごい勢いで燃え出す、明るくなって、あたたかくなる。全国のあちこちで火をともし、大きくなるとしていただきたい。
- この事業は、いかに自律的に拡大していくかが鍵である。参加されていない自治体の方々が「自分達もやっぺいこう」と輪が広がっていくのではないかと思う。波及効果を是非意識していただきたい。
- 次年度の参加は35都道府県である。全国制覇も夢ではない。是非引き続きのお力添えをいただきたい。

その後、老人保健課鶴田課長補佐より「地域包括ケアシステムの構築に向けて」と題した行政説明が行われました。次に、午前の部で決定した各地域ブロックの代表による実践報告が行われました。

山形県

さくらんぼ県 やまがたの挑戦

モデル事業の概要

- 5市町が参加。県の支援としては5月の事前打ち合わせ、7月のモデル市町村向け研修会の開催、3月のモデル事業報告会の開催などが主であり、随時電話でのアドバイスを行った。
- 5市町の中でもうまくいった地域とそうでない地域がある。
- これまでの高齢者サロンは、月1回の開催であっても、継続が困難だった。そのため、本事業に取組んだ市町村のほとんどで週一回の通いの場の創出が実現できたのは、たいへん驚きである。
- 立ち上げを体感しそのノウハウを取得出来たことは、県、モデル市町村にとって今後の普及に繋がる貴重な財産となった。



評価ポイント

<アドバイザーより>

- モデル5市町ある中で、現地支援をせずにここまでやる事ができたところ。(現地支援は3月中旬に実施)
東北では気候の問題があるが、住民が「通いの場に継続的に通うことで自分の健康状態が良くなる」ということがわかるまでいくと、気候に左右されず、継続することができると思う。

<コメント表より>

- 5自治体それぞれに汗をかいて頑張ったと思います。住民の力を信じることの大切さを実感されたと思います。「やりたい！」の声をどんどん広げていってください。
- 住民の自主性を引き出すために陰の保健師のサポートが功を成した。
- 「まずやってみっぺ」のキーワードの如くめげずにPR活動等が続けたところ。
- DVD 機材がない等の状況に対して、目で見てわかるパンフレットを作る等どこでもできる工夫をした点

モデル事業の概要

- 2市が参加。県の支援としては6月の事前打ち合わせ、8月の18市町村が参加した研修会の開催、11月の現地支援の開催などである。現地支援では地域説明会の開催支援を行った。
- 2市のモデル市で住民運営の通いの場が立ち上がっており、来年度以降の継続モデル地区以外への普及・拡大が検討されている。
- かわら版の先進事例の取組の効果により、来年度は9市町村が実施を希望している。



評価ポイント

＜アドバイザーより＞

- 県内の市町村職員の「やりたい！」という声をつくっていくのが県の担当者の役割だと思うが、この点、岩手県はすごくうまくいっている（次年度9市町村から実施の希望が出ている）。奥ゆかしい岩手県で9箇所も手があがっているのはすごいことである。

＜コメント表より＞

- 部長、課長向け研修会から住民向け説明会まで、より多くの人に周知したところ。
- リーダーのいない地域でも役割分担して実施することにより、新たなリーダーが出現し、今後の活動拡大が期待できる。
- 広域アドバイザーの取組を「自分の市に合うようにするには？」と考えたり、岩手県における『もうかりませ』は何かを考えた過程が貴重。

モデル事業の概要

- 5市町が参加。県の支援としては7月の17市町村が参加した研修会の開催、8～9月の先進地域への視察、11月～現地支援の開催などが主である。
- タイトル通り5市それぞれで状況違った。ただし遅れていた市でも通いの場が最近立ち上がるなど、モデル市町それぞれで事業が展開されはじめている。
- モデル事業を実施している市町村以外にも研修会等を通じて、「住民主体の介護予防」について、具体的な実践例を出して周知することができた。



評価ポイント

＜アドバイザーより＞

- 何をしてくれるかわからないがとりあえず困っているので手あげしたというところばかりだったが、1から立ち上げないとうまくいかないということを丁寧に説明したところ、ぜひ取り組みたいという方向転換につながり、全ての市町が実施にいたるといったのが大きな成果だった。

＜コメント表より＞

- 「地域づくりによる介護予防」がどんなものなのか知るところから始まって、1年程で自主グループの立ち上げまでもっていったことはすばらしい。
- 職能団体とつながれたことは、次の展開に大きく影響すると思う。

モデル事業の概要

- 4市町が参加。県の支援としては5月のモデル市町担当者会議、7月のモデル市町村向け研修会の開催、11月の現地支援の開催、2月のモデル市町担当者会議などであり、県内関係者（モデル市町・保健福祉センター・県本庁・密着アドバイザー）、広域アドバイザー、モデル地区介護予防事業サポーターとのつながりのしかけを行った。
- 4市町それぞれで通いの場が立ち上がった。この事業を通して通いの場充実に向けた「課題のまとめ」、「成功の鍵」、他市町につ・な・げ・ていくための「抱負・計画」が整理された。



評価ポイント

＜アドバイザーより＞

- 最初はあまり積極的ではなく、北海道の写真を見せたものの、「北海道と東北は雪の質が違う」との発言もあり、始めはどうなるかと思った。しかし、例えば金沢市では、50万人都市にも関わらず担当者が1人であり苦勞していたが、上司と喧嘩してまで次年度の予算を取ったと聞いている。
- 密着アドバイザーと資料をまとめる話をしていく中で、現場が「すごく楽しそうになっている」と聞き、これは大丈夫だと思った。

＜コメント表より＞

- モデル市町の状況をきちんと分析しているところや、県内関係者の連絡会、関係者のネットワークづくり等の「つながりの仕掛け」に力を入れたことがすばらしい。
- リーダー研修受講者にDVDと職員派遣券を贈呈するという工夫がおもしろい。
- 認知症がある方も参加できているところ

モデル事業の概要

- 2市が参加。府の支援としては9月の43市町村が参加した研修会の開催、3月のモデル事業報告会の開催などが主であり、随時先進地域への視察、説明会の開催等を行った。
- 2市それぞれで異なる課題があり、異なる支援が必要だった。
- 行政担当者の意識は「変わる」し、「市町村支援」では「時に仲間として、時に憎まれ役として」の気持ちが大事だと思う。目的を忘れないことが必要。



評価ポイント

＜アドバイザーより＞

- オリジナル体操に対する固執があったが、地域診断のポイントや、住民主体の介護予防の展開の方法について話をする中で、担当者の意識は変わった。
- 担当者が意識を変えて自分の組織に持ち帰っても、その組織の中で押し返されてしまう。市全体に対して支援していくことの重要性を感じた。

＜コメント表より＞

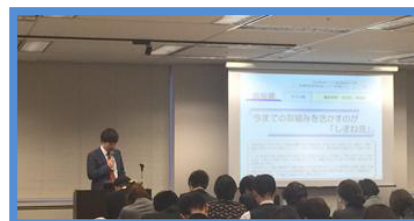
- 異なるタイプの2市の評価をきちんと行い、府として客観的に市町村支援を実施したところ。
- 既存の取組を評価した上で住民が納得する新しい取組へと転換した経緯が今後の参考になる。

島根県

今までの取組みを活かすのが「しまね流」

モデル事業の概要

- 3町が参加。県の支援としては5月の事前説明会、7月の市町村向け研修会およびモデル市町村意見交換会の開催、2月の現地支援の開催などを行った。先進地域（高知市）への視察調査も実施。
- 今回のモデル事業を通じ、アドバイザーからの支援の下、他県とも情報交換を行いながら、県とモデル3町と連携しながら成果を出すことができた。この成果をもとに他市町村に波及を働きかけていきたい。



評価ポイント

<アドバイザーより>

- 支援するにあたって、住民を信じると同じように県と市の職員を信じる、というところからスタートした。地区診断をやっていると前に進まないと思い、地区診断は行わず、現在行っている介護予防事業を振り返ってもらった。
- 介護予防事業を振り返る中で、これまでいた運動推進員をうまく活用しながら、結果的には自分達の方で、いきいき百歳体操を取り組むということになった。

<コメント表より>

- 今までのサロン活動には参加してもらうことが難しかった男性や農家の方が参加できているところは素晴らしい。
- 先進地域への視察を行い、具体的な学びの機会をつくったことがよかった。
- 既存の取組みを活かした、住民、市町村に寄り添った良いモデルだと思う。

鹿児島県

笑顔ひろがる！ 地域で取り組む介護予防の推進

モデル事業の概要

- 2市が参加。県の支援としては9月の研修会の開催、12月の現地支援、トップセミナーの開催、2月の介護予防従事者専門研修会などが主であり、随時担当者との打合せ、初回評価および行政支援最終回の見学、意見交換を行った。
- 現在の介護予防事業の展開方法を改めて見直し、これからの介護予防のあり方について提言する機会となった。
- 事業運営の方法はモデル市の住民性や地域特性により様々であり、行政は地区の特性を十分把握し柔軟な事業運営、サポートを行うことが重要であることを実感した。



評価ポイント

<アドバイザーより>

- 県担当者は最初消極的だったが、トップセミナーまで企画・実施し、最終的には「やって良かった」という声があがった。「住民を信じ、汗をかき、熱を持って伝えるとちゃんと伝えると、住民が動き始める」というプロセスを市町村の担当者が感じ、その様子を県の担当者が感じたからではないかと思う。支援する側が、熱意をもって住民の前に立つことが、とても大切であったと思う。

<コメント表より>

- トップセミナーは良い取組であり、これこそ広域行政である県でなければできない市町村支援です。住民が具体的な目標を「希望」という紙に書き会場に掲げて共有しているところ。自分で決めた目標だからこそやる気が出て継続につながっていると思う。

実践報告終了後、アドバイザー組織委員長の柳様から講評があり、その後、鹿児島県に「委員長賞」が授与され、大きな拍手とともに閉会となりました。

<表彰状>

貴殿は平成26年度地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業においてモデル市町村を支援(住民運営の通いの場の充実に向けた取組)に果敢にチャレンジ顕著な成果を挙げられた

これは地域づくりによる介護予防が全国で実施される可能性を示したものであります

よってここに表彰すると共に今後の展開を期待します

地域づくりによる介護予防推進モデル事業

アドバイザー組織委員長 柳 尚夫



選定理由は、「これをやるの?」というところから担当者があつという間に成長した過程が素晴らしいこと、また、県としても組織立ってトップセミナー等を開いて市をしっかりとサポートしていただいたところです。「逆転ホームラン賞」です!



この1年間、皆さまと一緒に「地域づくりによる介護予防」の推進に取り組むことができ、とても楽しく仕事をすることができました。

アドバイザーの皆さまからは、「やるかやらないかは住民の選択である」「住民のやりたいを支える」など、これまでの介護予防の固定観念を打ち破る格言をいただき、新たな1歩を踏み出す勇気をもらいました。

市町村・都道府県の皆さまからは、サイボウズ上のやりとり、アドバイザー会議での議論、「かわら版」に寄せられるメッセージを通じて、地域の秘める可能性に魅せられました。

皆さまには感謝の気持ちしかありません。本当にありがとうございました。

この1年を通じて、「地域づくりによる介護予防」を推進するには、情熱を持って地域と向き合いながら、住民の力を信じて、黒子に徹した支援をすることが極めて重要だと感じました。

国の担当者としては、来年度も引き続き、情熱を持って都道府県・市町村の皆さまと向き合いながら、皆さまの力を信じて、しっかりと支援してまいりたいと決意を新たにしているところです。

平成27年4月には、改正介護保険法が施行されます。「行政主体」から「住民主体」へと介護予防のやり方を転換するチャンスです。

今年度の経験を糧にして、「地域づくりによる介護予防」を全国に拡げていきましょう!

厚生労働省老健局老人保健課 課長補佐 鶴田 真也

各府県の研修会・現地支援開催状況

- 以下の県で現地支援が行われました。
【3月】16日：山形県

サイボウズのアクセス状況

<アクセス数>

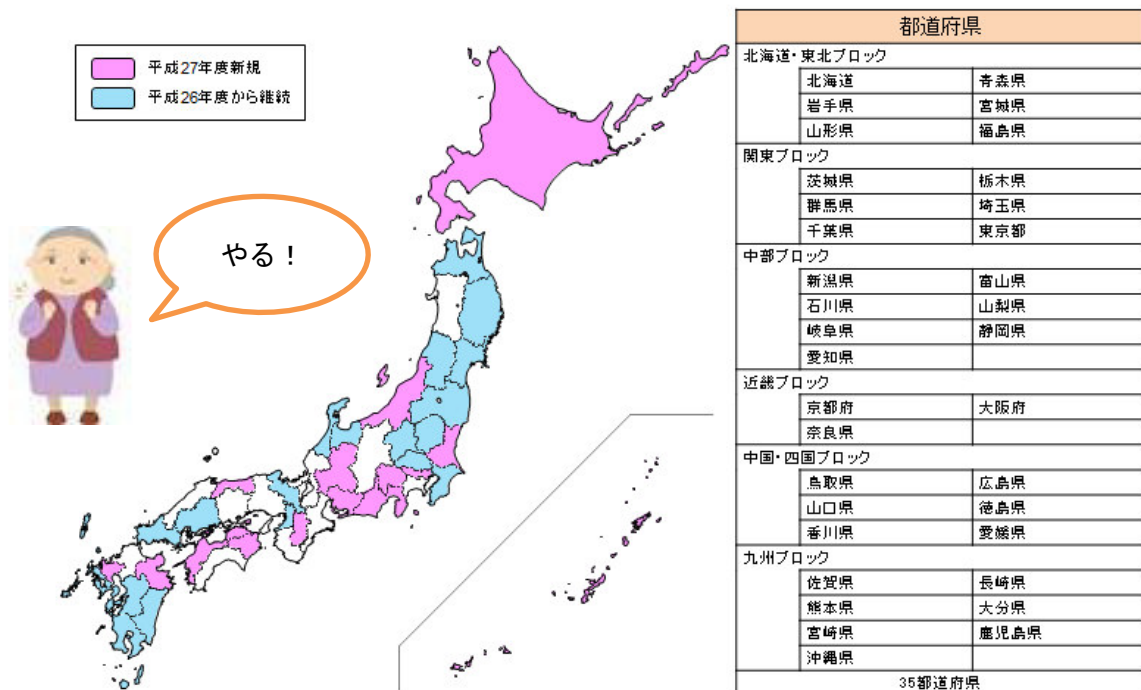
注) 2月20日正午から3月20日正午までの集計です

東北	関東	中部	近畿	中国・四国	九州	全体
735	331	364	354	301	410	2,495

平成27年度の参加都道府県です！

地域づくりによる介護予防推進支援事業参加都道府県一覧（平成27年度）

3月5日時点



【編集後記】

1年間の、長いようで短い、モデル事業の旅が終わりました。「住民を信じること」「地域づくりによる介護予防」…言葉ではわかっている、一体何なのか、恥ずかしながら事業開始当初は少し実感がわきませんでした。ただ1年間、皆さまが各地域で奮闘されているのを目の当たりにし「ああこういうことか！」と実感できるようになりました。1年間事務局として携わり、地域づくりの現場から様々なことを勉強させていただきました。

事務局一同御礼申し上げます。ありがとうございました！

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

地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業中間報告

日置市の取り組み

～住民主体の介護予防

少しでも先に

モデル事業を実施してみて～



日置市役所介護保険課(地域包括支援センター)

1

日置市の概要(H27. 1月現在)

人口	伊集院町 : 24.32%	50,562 人
高齢者数	日吉町 : 37.93%	15,557 人
高齢化率	吹上町 : 37.86%	30.7 %
要介護認定者	東市来町 : 36.08%	3,338人
要介護認定率	～日置市二次予防事業流れ～ ①毎年65歳以上の方全員に基本チェックリストを郵送 ②返信用封筒での返却を依頼 ③回収し、採点 ④二次予防対象者には、介護予防講話会や二次予防教室等をご紹介	21.5%
H26年度二次予防対象者 (回収率は毎年7～8割)		1,558人
二次予防教室参加者		216人

2

日置市の高齢者を取り巻く課題(高齢者実態調査などより)

- ◆ 高齢化率は年々上昇(高齢者のいる世帯のうち3分の2はひとり暮らしや夫婦ふたり暮らし)
- ◆ **認定率、給付費の増加**が見込まれる
- ◆ 老老介護の割合は高くなる
- ◆ 住み慣れた地域で過ごしたい人**約8割**
現状は、在宅で最後まで過ごせた人は1割
- ◆ 将来への**不安**
「身体機能の低下」「病気」「**認知症**」
- ◆ 趣味や生きがいを持たない高齢者や地域行事に参加しない高齢者は6割以上
- ◆ **二次予防教室参加者は対象者の1割程度。**
- ◆ 住民が介護予防の取り組みを継続出来る仕組みや**受け皿が不十分**
- ◆ **交通手段がない**地域は市の教室参加が難しい
- ◆ エビデンスのある体操がない

介護者に対する支援(家族支援)

在宅で少しでも長くいきいきと自立した生活

身体機能低下、認知症等への不安

馴染みの人との定期的集う、交流する、特技を活かす等の場

健康づくりや介護予防が自主的に参加出来るしくみ

3

～モデル試行申し込みのきっかけと 私たち職員の変化～

きっかけ

地域振興局(伊集院保健所)がモデル事業を引き受け、管轄市として参加依頼を受ける。元は「都道府県医療介護連携調整実証事業」を引き受けていたが、「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業も一緒に日置市で受けてくれない?」と…。そして了承。

参加者も固定化…

二次予防事業はたして費用対効果は…!?

心の声・このままでいいのかと気になる課題はもちろんあるけど…

- ・通常業務に追われる日々
- ・モデル事業…国や県のアドバイザーからの伝授があると言うけど…。

どう進めるの? 今年できるの? 誰がするの～～>!!…。



けど認知症ケアパスに地域包括ケア総合事業の準備…

引き受けたものの、結局9月まで何も取り組めず…

4

～モデル試行申し込みのきっかけと 私たち職員の心の変化～

市町村全体会（9/9）

「平成26年度地域づくりによる介護予防推進支援モデル
事業研修会」…**広域アドバイザー講話**

心の声

- ・ なんだかこのモデル事業… **いいかも！！**
- ・ 少しやる気が出てきた！



でも研修次の日には…

実際取り組むにはどうしていけば（不安）

5

現在までの取り組み状況

日程	内容	参加者
【平成26年】 4月21日	平成26年度高齢者リハビリテーション機能強化モデル事業について事前意見交換会出席 (地域振興局がモデル事業を受け、管轄市としてモデル事業の参加依頼を受け、了承)	県介護保険課・地域振興局 介護保険課長・参事
9月6日	モデル事業実施前ワークシート報告(地域診断・地域資源整理・行政課題整理など)	—
9月9日	地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業に係る研修会(市町村全体研修会)参加	介護保険課参事・事業担当保健師・事務職員
9月22日	妙円寺地区(妙円寺1・2・3・5・6・7・8・9区)自治会長会へ出席。事業説明、打診 ⇒後日『妙円寺2区自治会』より、モデル事業参加の申し出あり、決定。	介護保険課長・総括監・参事・ 係長・事業担当保健師・事務職員
10月7日	モデル事業実施関係者打合せ(いちき串木野市・日置市)参加	日置市、いちき串木野市事業担当者・県密着アドバイザー・地域振興局・県庁介護福祉課担当
11月5日	日置市介護予防事業検討会(庁舎内関係課)	介護保険課・健康保険課・地域づくり課各々課長・係長・担当保健師
11月18日	妙円寺2区自治会住民説明会：事業説明	担当保健師
11月21日	モデル事業ワークシート(戦略策定：モデル事業の計画等)報告	—
12月1日	介護予防推進支援モデル事業トップセミナー(県庁担当課主催)参加	日置市、いちき串木野市事業担当者・ 県密着アドバイザー・地域振興局・県庁 介護福祉課担当・モデル事業アドバイザー(国・県)・三島・十島村担当課、地 域リハ広域支援センター、他外部団体等
12月2日 【午前の部】	住民説明会(講話講師：広域アドバイザー)実施 ①	妙円寺2区住民・地区館長 モデル自治会外の自治会長 支援員・運動普及推進員・行政
12月2日 【午後の部】	モデル事業実技指導研修会(講話講師：広域アドバイザー)実施 ②	行政・運動普及推進員
【平成27年】 1月8日	事前担当スタッフ打ち合わせ(1/6:担当保健師・担当インストラクター・妙円寺2区自治会長) モデル事業『日置市筋ちゃん広場』開始～	担当課職員 6

日置市モデル事業地域に『妙円寺地区』を選定 (伊集院町)

なぜ？

8つの自治会で
構成

～妙円寺地区の課題～

- ◆ 古くからの団地で退職者が多く、今後、後期高齢者の増加が見込まれる(地域で活躍できる**元気高齢者も多い**)。一方で新しく団地も造成され、**周囲との交流がない**ところも増加。
- ◆ 8つの自治会で構成されるも、サロンの自主運営は2か所のみ。**サロンが少ない**。
- ◆ 市街地から高台にあり、市の中心部で実施される教室は車に乗れない人は**参加しづらい**。

7

現在までの取り組み状況

日程	内容	参加者
【平成26年】 4月21日	平成26年度高齢者リハビリテーション機能強化モデル事業について事前意見交換会出席 (地域振興局がモデル事業を受け、管轄市としてモデル事業の参加依頼を受け、了承)	県介護保険課・地域振興局 介護保険課長・参事
9月6日	モデル事業実施前ワークシート報告(地域診断・地域資源整理・行政課題整理など)	—
9月9日	地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業に係る研修会(市町村全体研修会)参加	介護保険課参事・事業担当保健師・事務職員
9月22日	妙円寺地区(妙円寺1・2・3・5・6・7・8・9区)自治会長会へ出席。事業説明、打診 ⇒後日『妙円寺2区自治会』より、モデル事業参加の申し出あり、決定。	介護保険課長・総括監・参事・ 係長・事業担当保健師・事務職員
10月7日	モデル事業実施関係者打合せ(いちき串木野市・日置市)参加	日置市、いちき串木野市事業担当者・県密着アドバイザー・地域振興局・県庁介護福祉課担当
11月5日	日置市介護予防事業検討会(庁舎内関係課)	介護保険課・健康保険課・地域づくり課各々課長・係長・担当保健師
11月18日	妙円寺2区自治会住民説明会：事業説明	担当保健師
11月21日	モデル事業ワークシート(戦略策定：モデル事業の計画等)報告	—
12月1日	介護予防推進支援モデル事業トップセミナー(県庁担当課主催)参加	日置市、いちき串木野市事業担当者・ 県密着アドバイザー・地域振興局・県庁 介護福祉課担当・モデル事業アドバイザー(国・県)・三島・十島村担当課、地 域リハ広域支援センター、他外部団体等
12月2日 【午前の部】	住民説明会(講話講師：広域アドバイザー)実施 ①	妙円寺2区住民・地区館長 モデル自治会外の自治会長 支援員・運動普及推進員・行政
12月2日 【午後の部】	モデル事業実技指導研修会(講話講師：広域アドバイザー)実施 ②	行政・運動普及推進員
【平成27年】 1月8日	事前担当スタッフ打ち合わせ(1/6：担当保健師・担当インストラクター・妙円寺2区自治会長) モデル事業『日置市筋ちゃん広場』開始～	担当課職員 8

健康づくり・地域づく
り・介護予防に携わる
課の職員で、モデル事
業の目的・内容を共有

①住民説明会【午前の部 10:00～12:00】

内容:【行政】市の現状、モデル事業概要説明
 【講話:広域アドバイザー】住民主体の介護予防とは



～平成26年度日置市モデル事業～

- ◆モデル事業は妙円寺2区の**1か所**のみ実施
- ◆スタッフは、介護保険課職員と介護予防インストラクター(運動普及推進員)で実施。
- ◆妙円寺2区以外の自治会が自主的に始める意向がある場合も許可し、マニュアルテキスト(津山市モデル)は提供。ただしスタッフ協力は不可。
- ◆**平成27年度以降は、18自治会実施(予定)**、希望自治会から実施する予定。

住民説明会参加者と通知方法

説明会参加者	住民説明会人数 【①午前の部】	実技研修人数 【②午後の部】	通知方法
自治会長(行政囑託員)	22名	—	介護保健課担当から自治会長178名へ案内文郵送
モデル地域住民 (妙円寺2区)	23名	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 関心の高いところから、まずは来てもらおう！ </div>	妙円寺2区自治会長から住民へ周知(午前のみ周知)
運動普及推進員	22名		26名
行政 介護保険課(担当課) 担当課外 (健康保険課・地域づくり課・福祉課) 県庁・地域振興局 他市・県アドバイザー等	8名 21名 1名 9名	7名 14名 6名 9名	介護保健課担当より周知 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 後日依頼があり、26地区館長会でもモデル事業概要説明 </div>
地区館・支援員	3名		介護保健課担当から26地区館へ メール にて周知
合計	109名	62名	

① 住民説明会

* 行政が伝えた内容 * 約25分

- ◆市の現状：人口推移、高齢化率、認定率、給付費支え手が減っている(人口ピラミッド提示)
- ◆日置市の介護申請に至る **“原因3疾患”**
- ◆市の介護予防支援(二次予防教室の現状)
- ◆私たちが目指すこれからの健康づくり・介護予防・地域づくり『健康寿命を延ばそう!』
- ◆モデル事業の目的と概要

興味を持って欲しい部分はところどころ穴埋め形式で。

こけない体操
実施前・後の動画は反応大!!

* 広域ADの講話内容 * 約90分

- ◆健康とは? 介護予防とは?
- ◆岡山県津山市でなぜ「こけない体操」が広がるのか
- ◆体操を実施した効果(事前・事後の動画)
- ◆介護保険からの卒業を目指そう

介護保険申請に至った背景 ～平成25年度主治医意見書から～

1	認知症
2	関節疾患
3	脳血管疾患
4	骨折、外因性疾患
5	心・循環器疾患
6	パーキンソン病

住民さんの反応 ～住民説明会・実技指導後アンケートより～

【感想・住民主体の介護予防について意識が変わりましたか?】



広域ADのユーモアを交えた話しは、楽しく分かりやすかった!

- ・ **日置市の現状がよく分かった**
- ・ 日置市が使う介護保険のお金の高さに驚いた
- ・ 地域での介護予防の必要性が分かった。
- ・ 自治会が一丸となって取り組む必要が分かった
- ・ 歩いていける場に通える事が1番良い
- ・ 自分から進んで取り組むことに意味がある
- ・ **こけない身体体操を早く導入したい**、日置市に広めたい
- ・ 身体・心・地域とのつながりを元気に維持出来るように、出来ることを始めたい
- ・ **今日の内容をぜひ地域に伝えたい!!** など

②モデル事業実技指導研修会(午後の部13:30~14:50)

内容 :【指導:広域アドバイザー】
 ※介護予防インストラクター養成講座も兼ねて実施
 対象者:運動普及推進員・行政保健師



インストラクター登録も自主申請に。

この事業をぜひ一緒に広げたい!!

～日置市介護予防インストラクター(仮名)～
 :モデル事業の趣旨を理解し、**教室を一緒に広げてくれる人**
 (原則:住民説明会+実技指導研修会受講を条件に。)

平成26年
 :モデル地域(妙円寺2区)の教室運営の手伝い・準備運動や整理運動の指導
 平成27年(予定)
 :インストラクター登録者+未登録運動普及推進員向けに、平成26年度モデル事業の教室報告会実施予定。(今後については、検討要)

13

日置市 モデル事業開始!!

妙円寺2区から始まる!!

“筋ちゃん広場”

モデル地域申し込み人数: **21名**
 参加者像 : 比較的**元気な高齢者**
 (男性: 9名、女性: 12名)
 年齢平均 : 75 歳
 最高年齢 : 85 歳



教室の曜日や時間は妙円寺2区で話し合い決定。自治会長さんがちらしを作り、住民さんへ周知。集約。

毎週**木曜日**開催
H27年1月8日~H27年4月9日

～流れ～ (13:30~15:30)

- ①健康チェック(血圧・健康シート記入)
- ②脳トレ(指体操)
- ③準備体操
- ④こけない身体体操
- ⑤整理運動

モデル期間: 3ヶ月
 こけない身体体操(第1回~第12回)
 +前後の体力測定=計14回 →行政介入は第5回目まで

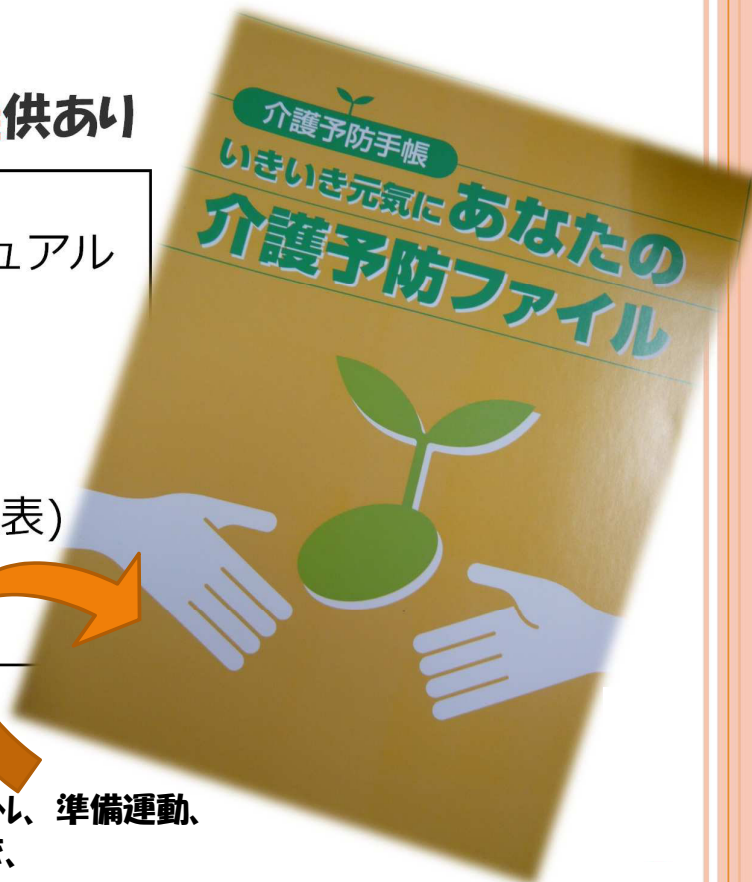


14

岡山県津山市モデル

参考資料として提供あり

- ◆インストラクターマニュアル
- ◆こけないからだ体操
指導ポイント
- ◆サポーターさん手引き
- ◆対象者用通い帳
- ◆負荷設定表(おもり管理表)
- ◆問診マニュアル 等



日置市版個人用ファイルには、脳トレ、準備運動、こけないからだ体操、整理運動まで、すべての資料をいれました♪

15

住民主体の 教室を目指して 工夫したこと

- ◆出来る限り住民さんがスタッフの指導に頼らないよう、前に**体操と歌詞の載ったパネル**を準備。
- ◆教えるスタッフは**パネル通り**の種目を順番通り**進行**。補足説明も時々加えて伝授。
- ◆教えるスタッフも住民さんと同じ方向を向いて指導。
- ◆注意事項等は、担当保健師が随時、**手書き**でパネルに記載。

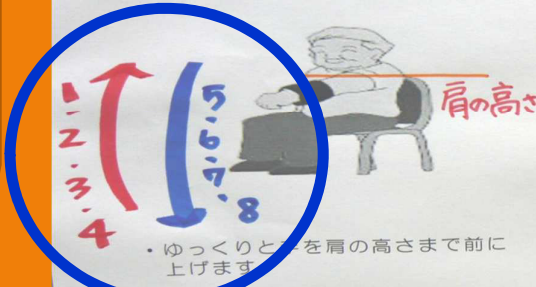


16

～準備運動・整理運動風景～

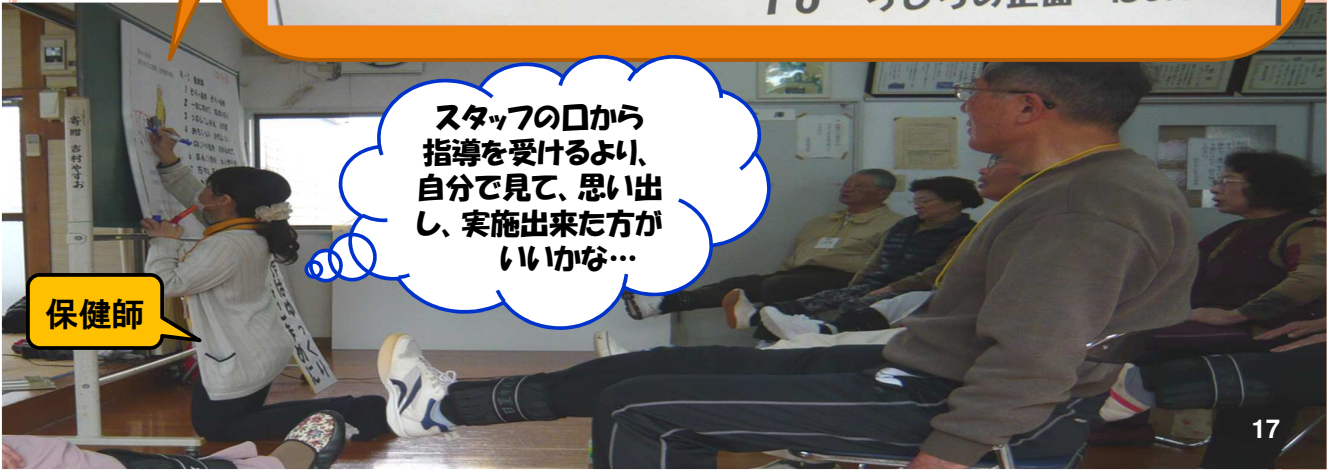
第1の体操
腕を前に上げる体操（肩関節屈曲）

① かごめかごめ



・ ゆっくりと手を肩の高さまで前に上げます。
・ 4秒かけてゆっくりと持ち上げ、4秒かけてゆっくりと下ろします。

- | 回数 | かごめ | かごめ |
|----|--------|------|
| 1 | かごめ | かごめ |
| 2 | かごの中の | とりは |
| 3 | いついつ | 出やる |
| 4 | 夜明けの | 晩に |
| 5 | つるとかめが | すべった |
| 6 | うしろの正面 | だあれ |
| 7 | かごめ | かごめ |
| 8 | つるとかめが | すべった |
| 9 | うしろの正面 | だあれ |
| 10 | うしろの正面 | だあれ |



スタッフの口から指導を受けるより、自分で見て、思い出し、実施出来た方がいかな...

保健師



保健師は横から補足説明

看護師:補助

体操指導は事務職さん担当

住民主体の教室を目指して
工夫したこと

◆ スタッフはみんなで役割分担。介護予防インストラクター(運推)は準備運動・整理運動担当。事務職さんは、体操の実技指導、他発送等の事務を担当。保健師は横で補足説明と見守り。（＝専門職でなくても出来る体操◎）

◆ 住民さん各々の「目標」を設定。「なりたい姿」を見える化！
：「この教室に参加してどうなりたいか」各自、目標設定をしてもらい、第1回目の教室時、目標を住民同士でも共有する時間を設けた。
拡大用紙“希望”に記載。毎回の教室時は前に提示。（時々目標追加）



◆目標設定は、出来る限り具体的に伝える。



ただ、なかなか具体的な目標が出てこない人もいた。

(けれど…経過と共に)



筋ちゃん広場に通いだして、なんだか効果が出始めた時に目標が改めて定まってくる人もいた。



「**自分にも、まだやれる**」
⇒**実感が期待感に。**
自信がやる気に!

～筋ちゃん広場 住民主体移行までの経過～

体力測定	【自主活動】	【スタッフ】	【教室展開】
第1回目	(自)参加者を3グループに分割。グループリーダー・サブリーダー決定	担当(保健師・事務職)2名 補助:2名・インストラクター:4名	行政主導 (声かけ度:大) :教室の主旨を理解 :教室の流れが分かる :目標設定 :体操体験
第2回目	いす・テーブル・おもり等物品の準備	担当(保健師・事務職)2名 補助1名 インストラクター1名	行政主導 (声かけ度:大) :教室の流れが分かる。 :体操の簡単さ、教室参加の気楽さを実感出来る。
第3回目	拡大ボードをセットする 音楽を流す	担当(事務職)1名 補助1名 インストラクター1名	行政主導 (声かけ度:中) :教室の流れに慣れる。 :体操の手軽さ、楽しさを実感 : <u>住民主体とする時の役割を皆で話し合う</u>
第4回目	進行(自)B班	担当(保健師・事務職)2名 補助1名 インストラクター1名	行政半主導 (声かけ度:中) :住民主体を意識。
第5回目	進行(自)C班	担当(保健師・事務職)2名 補助1名・インストラクター1名	ほぼ住民主導 (声かけ度:小) :住民主体での運営方法を確認

(自):指示なく、自分たちで決めて実施したところ

住民主体の教室へ

※行政とのつながりは持ちつつ自主へ。



少しずつ自分たちで…



体調は自己管理

～自動血圧計
で測定～

自然と声かけ



巻けた巻けた。
ありがとう(^)!



皆で役割分担

流すよ～!
あれ??
どこ押すのけ?



慣れない動作にも挑戦

21

少しずつ自分たちで…

脳トレも!

今日はB班が
担当します!
次はC班なので、終わっ
たら残ってください。

体操も!



さすが元教員
進行も上手だ～

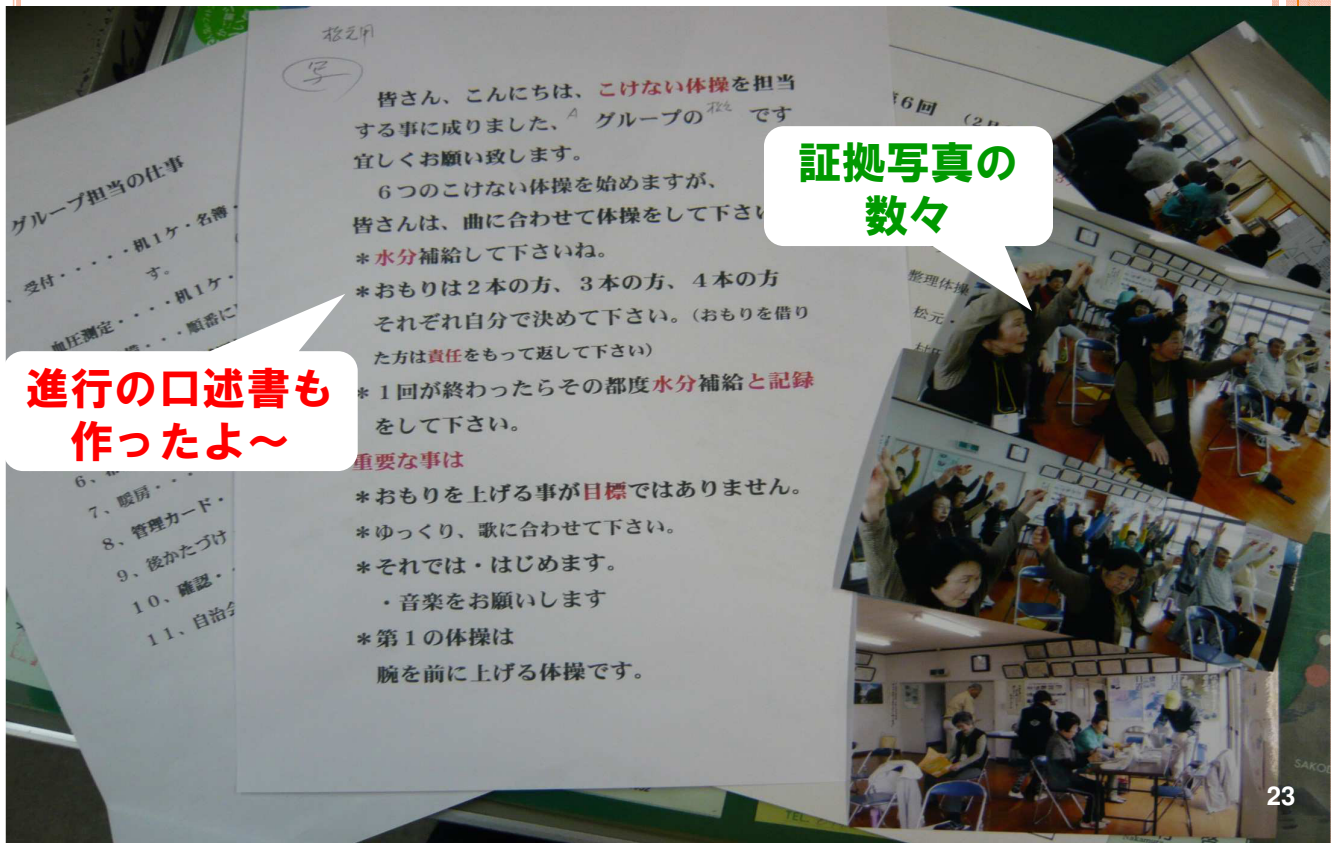


実は昔は
運動指導士さん

- ◆ 「全て自己管理のもと」「筋ちゃん広場はみなさんの教室。自主教室へ移行する教室です」の声かけで共通認識
 - ◆ 「行政がいなくなったら??」を考える機会を持つ
- ⇒あとは住民同士、**自分たちで考えて決める**
(住民さんの力を再確認)

22

「センターの方々がいなくても、みんな上手に出来ました！！」



モデル事業の成果(中間地点)

- ◆モデル地域の参加者から「楽しい」「続けたい」の声
住民主体の教室が1つ立ち上がった
- ◆教室を一緒に作っていく感覚がある
- ◆「やってあげる支援」は、住民が本来持つ力を出せないと実感。「住民主体の教室」の中には、住民の「本当はやれる」「これならやれる」「私はこれが得意」が沢山見える

=住民の力を引き出すには、自身で主体的に取り組める環境(挑戦・達成感・自信・期待感・認める等)が必要

- ◆ 馴染みの人と住み親しんだ場で集い“**住民主体**”で行う**教室の良さ**を、職員だけでなく、住民も実感。介護予防の考え方を見直す機会になった。

(自治会長)
初めは不安だったけど、楽しい。良い事業をやらせてもらえた

口コミ効果

- ◆ 「自分の地域でもやりたい」「説明に来て欲しい」が増えてきた
介護予防への**関心**・新しい取り組みへの**興味**が増している

これからの課題

- ◆ これからの介護予防普及啓発が重要
(広域ADのような住民を引きつける**プレゼンの技**も大事)
- ◆ 「住民主体の介護予防」の趣旨を行政も、住民も理解する (意識改革)
- ◆ 住民の力を信じる！
- ◆ “住民主体の筋ちゃん広場の普及”の**しかけを作る**
(物品の貸出、介護予防インストラクター養成、立ち上がった自主活動が継続されるような工夫、行政の切れ目ない支援、リハ職との連携 等)
- ◆ 二次予防教室や総合事業等、他の事業へもいかに活かせるか

日置市版の
事前・事後の
動画作成など

行政からのやら
され感でなく、
「自分たちが
やっている」と
いう感覚を持っ
てもらう工夫

「**住民主体の教室**」は今、始まったばかり
他の地域で、同じように出来るとは限らない
地域や住民さんの特性に応じた対応が求められる

25

住民主体へ移行出来た理由

- 元気高齢者が多い
- 自治会長さん (男性) が熱心
スタッフ打ち合わせにも出席
『行政の言葉でなく、自治会長
さんの言葉で提案』
- 男性参加者が多い
- 一人に負担がこない体制 (リーダーが数人、担い手が変わる)
- 時々参加して、やる気を掻き立ててくれる地区館長さん
- 地域のつながりを感じられる言葉かけ
- 見学者がいて、注目されている感覚がある
- 効果が出る体操 (6 種目) への期待感

妙円寺8自治
会、全部に広
げるぞ!!

津山市の動画
のように私も!
印象大!

- ◆ 事前打合せ (担当保健師・担当インストラクター・自治会長)
 - ◆ 教室開始前の10分打ち合わせ (自治会長さんも参加)
 - ◆ 見学を受け入れ、毎回見学者とも事業主旨等回ごとに共有
- ※特に行政スタッフ介入最終日は、行政不在時の見学対応について皆で共有

26

最後に…

モチベーションゼロ(もしかしたらマイナス!?)からのスタートだった私。
ホテル事業で「こうしたら住民の皆さん安心かも！楽しいかも！」を想像し取り組むことは、意外と楽しい。住民さんの反応が見えたい、効果が実感出来るのもっと楽しい。今少しずつやる気が出てきています。無理だと思っていたことが、出来て、自信がつくと、次の意欲もちょっと出てくるのだと実感。(住民さんと一緒)「自分ならどうしたらやる気が出るか」と皆で考え、今回のホテル事業を活かして、今後の日置市介護予防教室「筋ちゃん広場」を作り、広げられたらと思います。楽しんで、頑張ります。

県やアドバイザーの先生方のご協力に感謝致します。



27

住民さんの持つ**力**を
引き出せるような、しかけ作りを



ご静聴
ありがとうございました。

今回を機に、**考**えていきます。

28