

住民主体によるこれからの 介護予防実践と効果について

岡山県津山市役所 健康増進課
作業療法士 安本 勝博

今日、一緒に考えたいこと

住民主体って何？

事業概要

- 0kg~1.3kgまで12段階に調節可能な重錘バンドを使用
- 米国国立保健研究所・老化医学研究所推奨の6種類の体操を週1回実施
- 参加者の身体的負担度によって次回0.2kgを限度に負荷を増減
- 歌を歌いながら



①



②



③



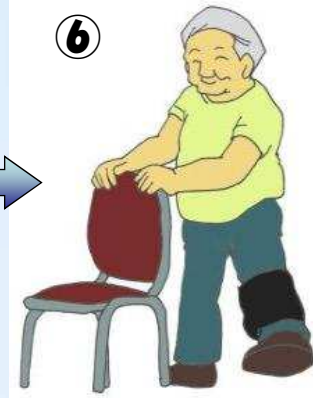
④



⑤



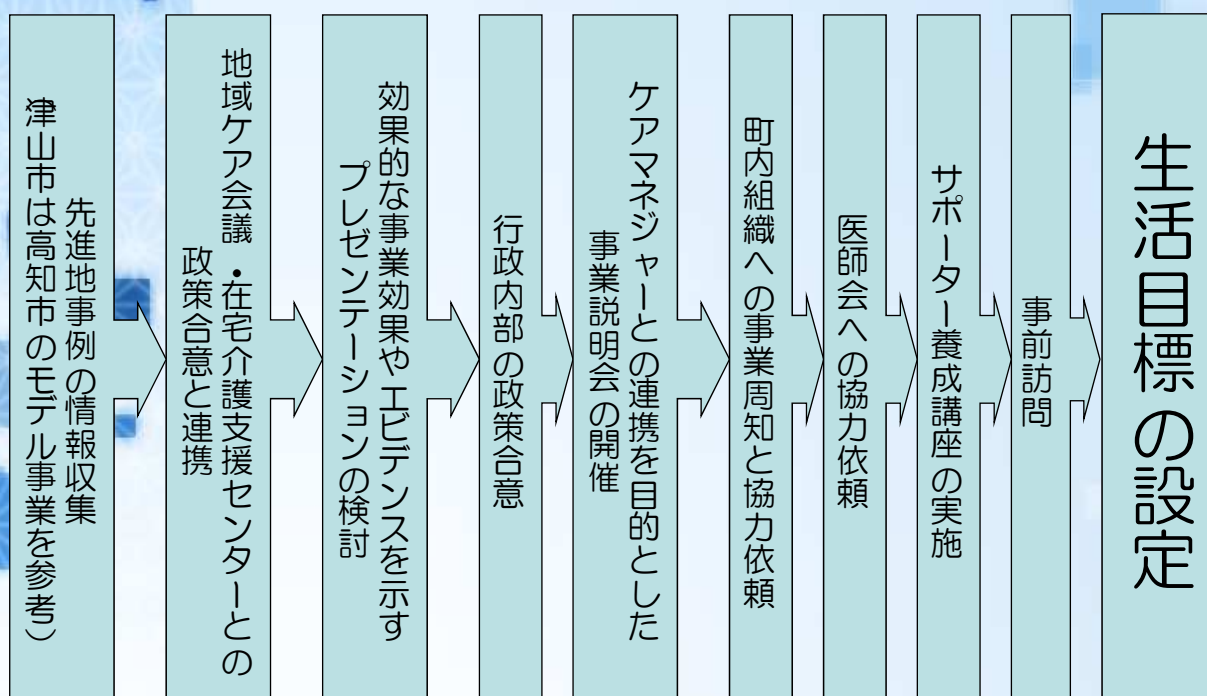
⑥



16年度モデル事業へ取り組んだのは・・・

- 以前から何とかしたかった！
- 少しでも早く効果やノウハウが欲しい！
- 人との関わりや地域づくりを核とした津山市版介護予防モデルの必要性
(ただ体操やトレーニングをするだけでは・・・)

初年度 事業化までのポイント



初年度大切だったこと

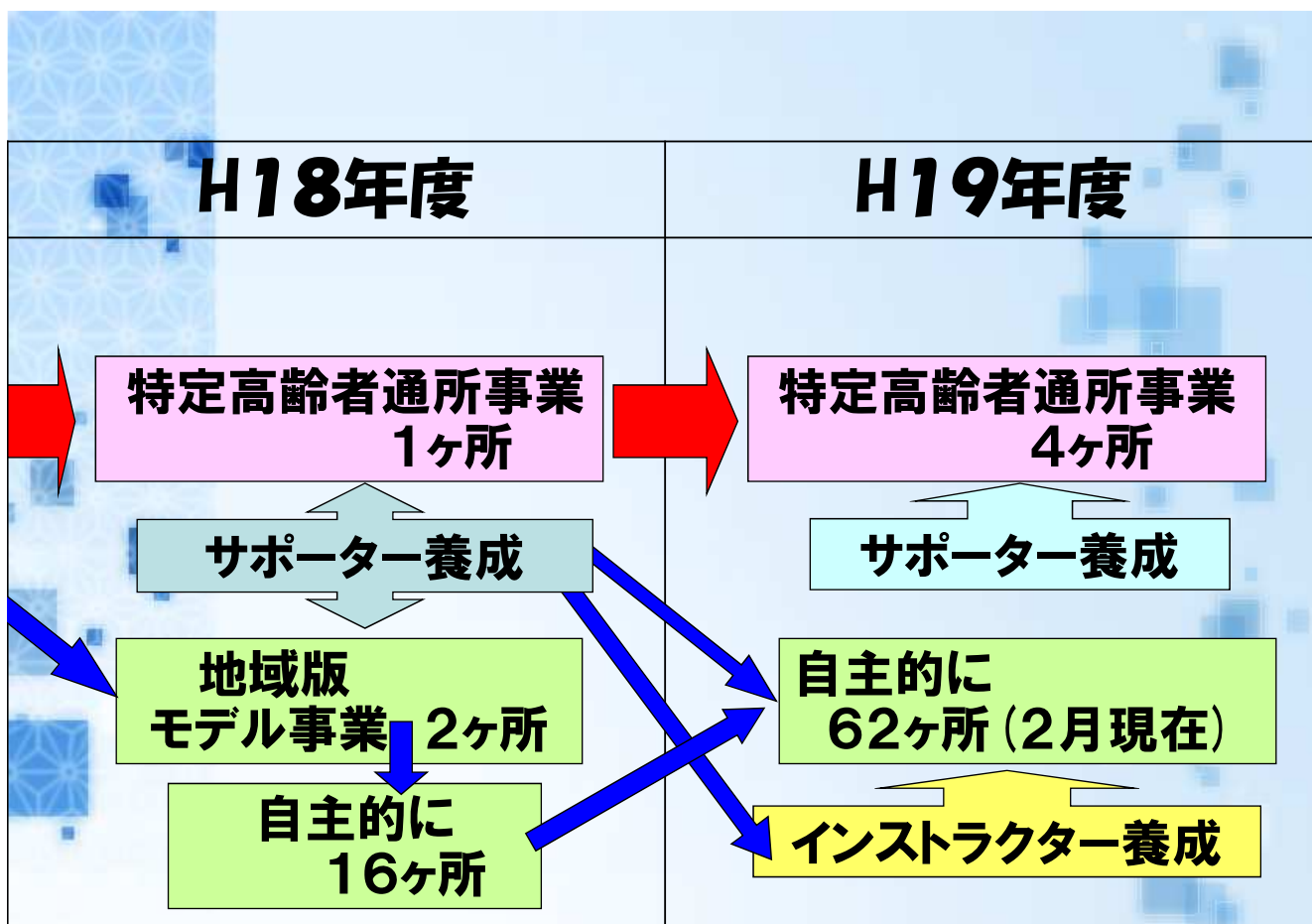
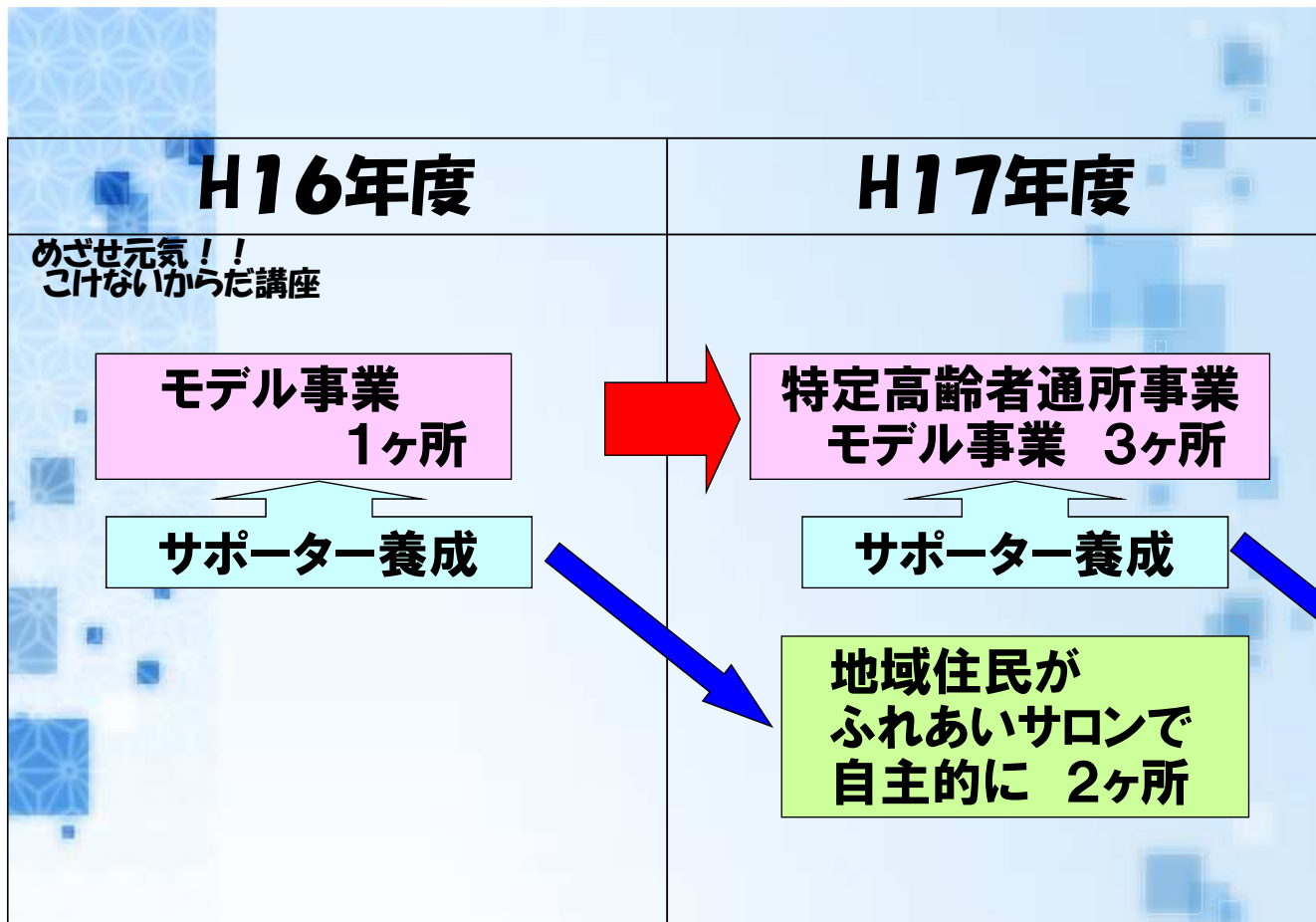


- ①生活目標の設定
- ②右肩上がりへの支援
- ③効果を共有する2人組
- ④よくなっている事をわかりやすく
- ⑤スタッフだけでは限界

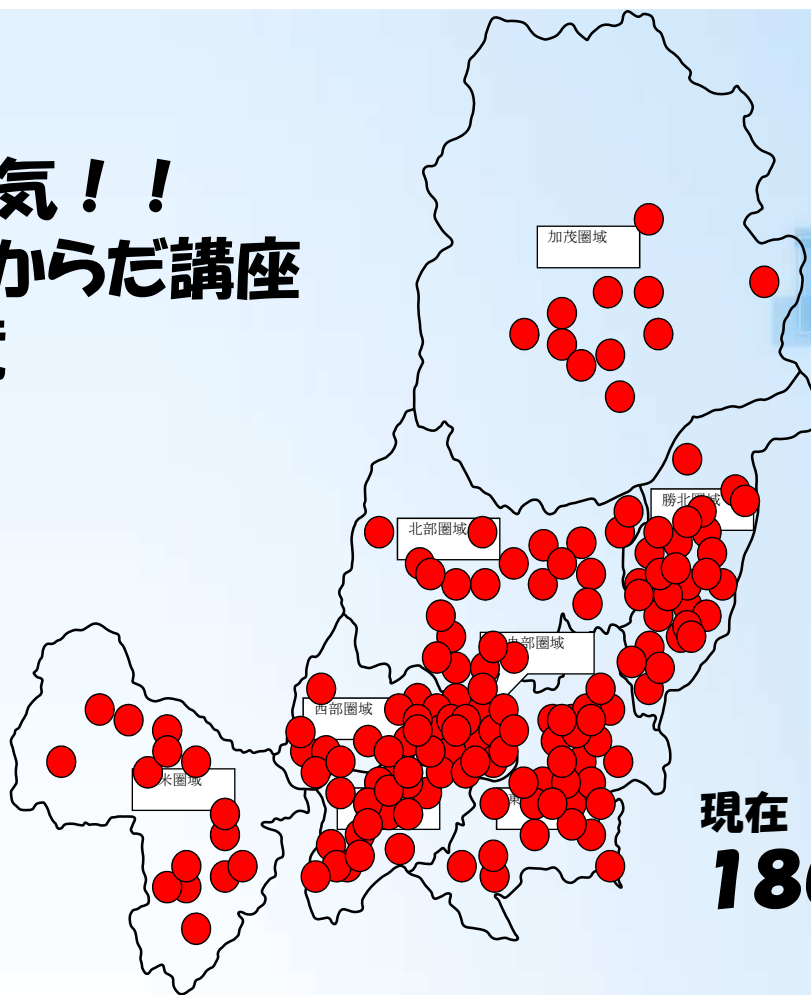


初年度目指したものの

- ▶ 目標を設定し、筋力強化を媒体に日常生活に自信を持つことで、行動変容を自覚するプロセスを体験し、良い循環へ生活を再構築する（あきらめからの脱却）
- ▶ 地域ネットワークの再構築
（住み慣れた地域に出る場所があるという安心）

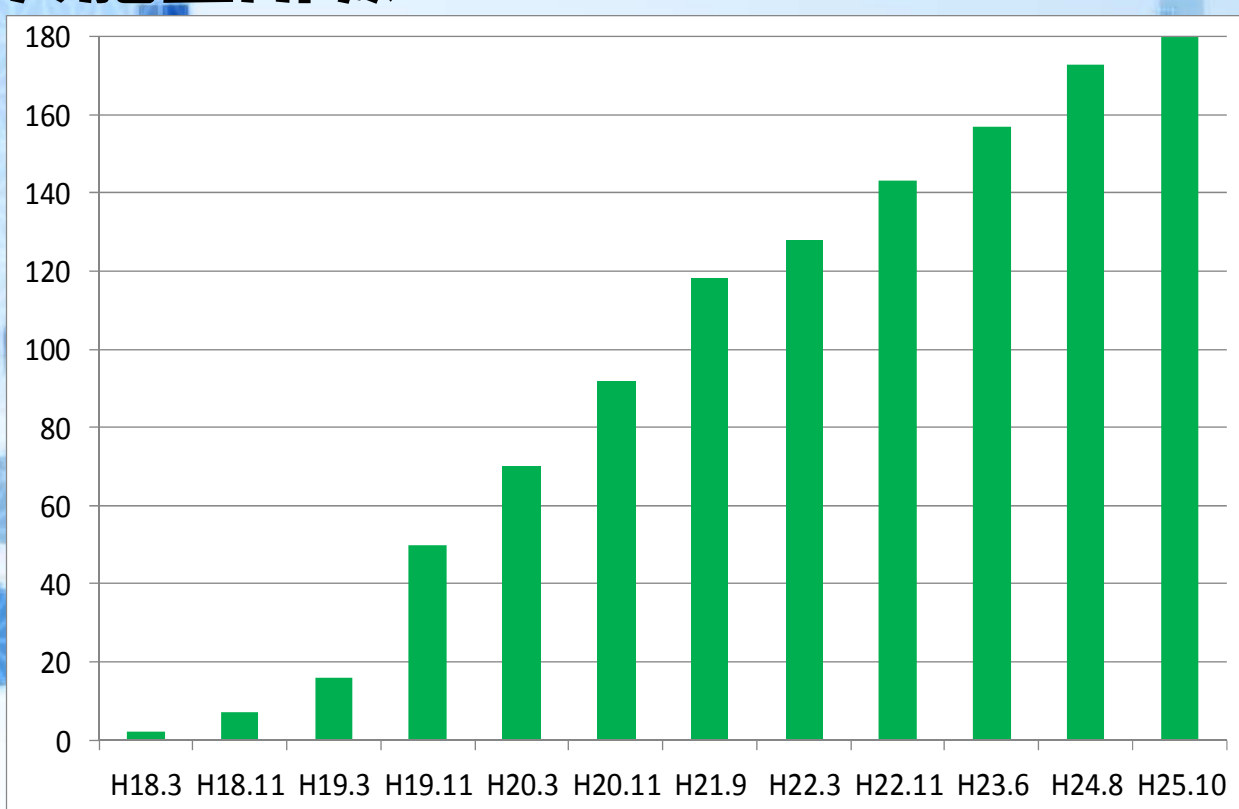


めざせ元気！！ こけないからだ講座 市内一覧



現在
180地域

実施箇所数



実施地区比率

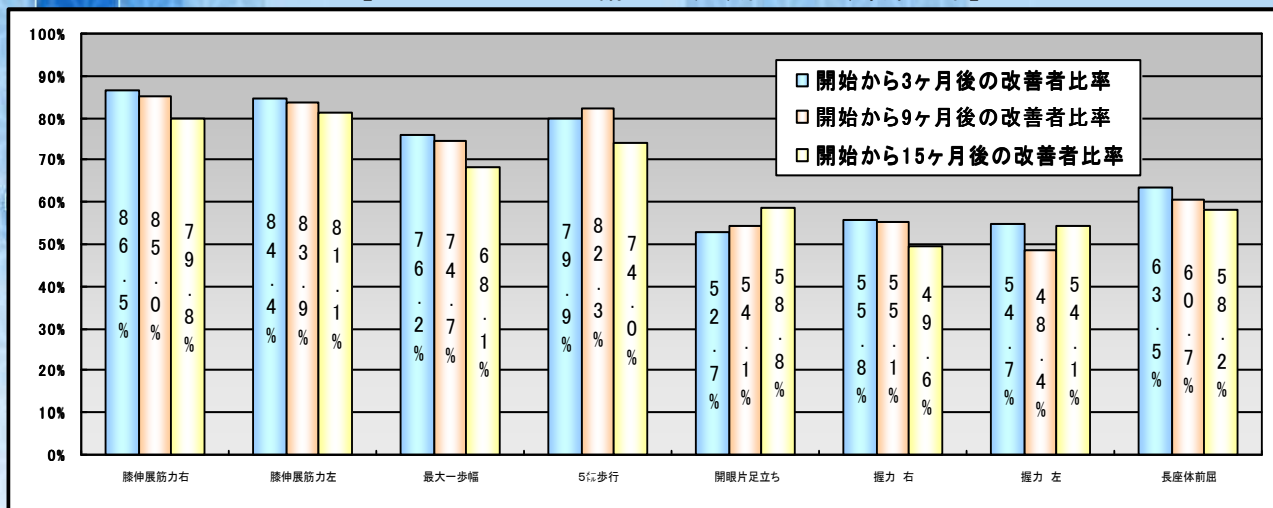
180 / 367 (49.0%)

高齢者参加率

3,800 / 28,851 (13.2%)

参加者全体の各測定項目ごと測定済人数および改善者比率

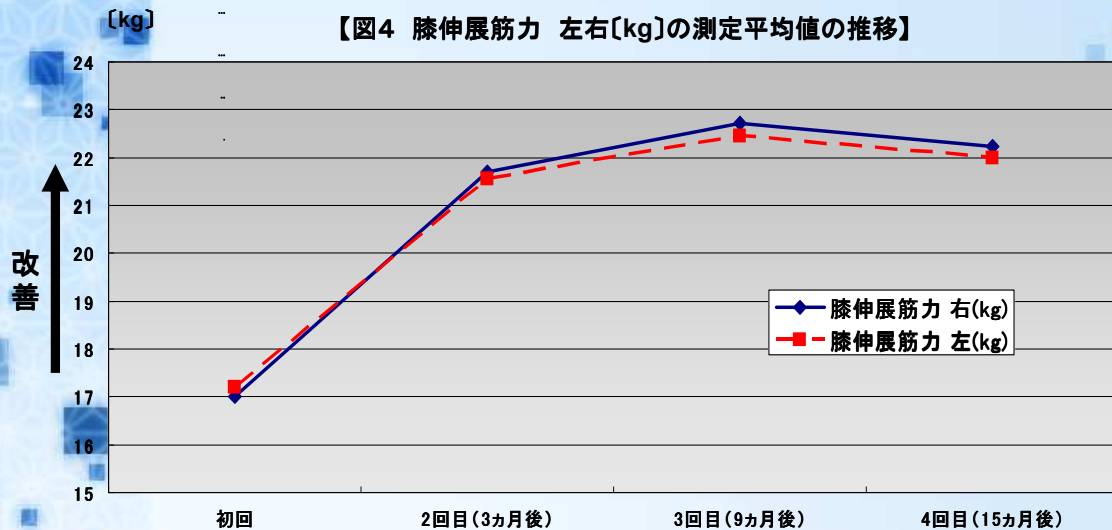
【図3 こけないからだ講座 測定項目ごとの改善者比率】



【表3 こけないからだ講座 測定項目ごとの測定済人数と改善者比率】

	膝伸展筋力(kg)		最大一歩幅(cm)	5m歩行(秒)	開眼片足立ち(秒)	握力(kg)		長座体前屈(cm)	タイムアップアンドゴー(秒)	
	右	左				右	左			
3ヶ月後	測定済人数	1,692人	1,690人	1,642人	1,562人	1,498人	1,702人	1,704人	1,667人	123人
	うち改善者数	1,464人	1,427人	1,251人	1,248人	790人	950人	932人	1,059人	98人
	改善者比率	86.5%	84.4%	76.2%	79.9%	52.7%	55.8%	54.7%	63.5%	79.7%
9ヵ月後	測定済人数	1,235人	1,239人	1,172人	1,129人	1,085人	1,240人	1,238人	1,217人	17人
	うち改善者数	1,050人	1,039人	876人	929人	587人	683人	599人	739人	15人
	改善者比率	85.0%	83.9%	74.7%	82.3%	54.1%	55.1%	48.4%	60.7%	88.2%
15ヵ月後	測定済人数	366人	370人	342人	346人	311人	369人	366人	342人	60人
	うち改善者数	292人	300人	233人	256人	183人	183人	198人	199人	9人
	改善者比率	79.8%	81.1%	68.1%	74.0%	58.8%	49.6%	54.1%	58.2%	15.0%

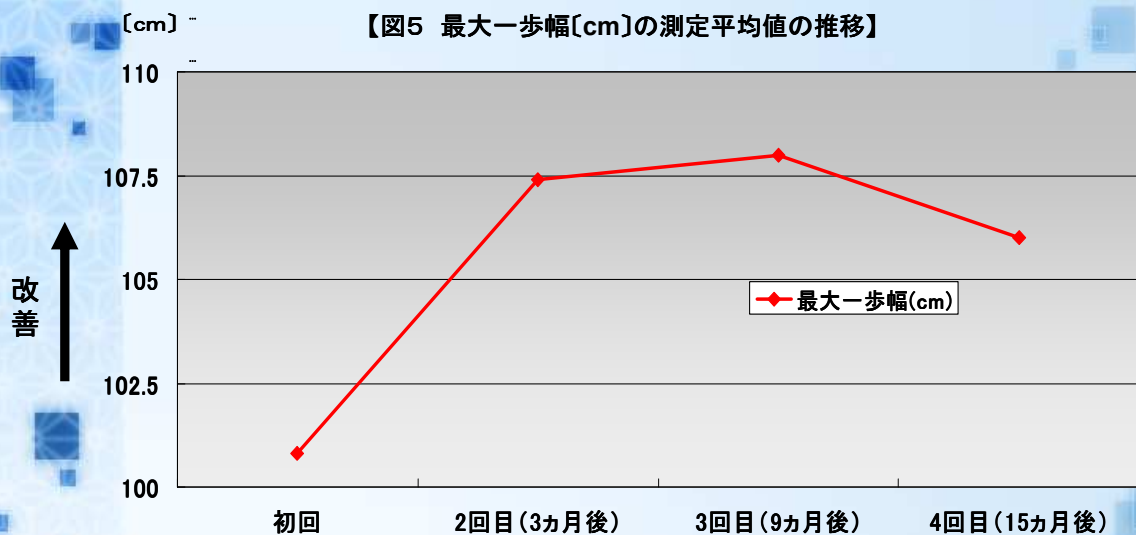
膝伸展筋力 測定平均値の推移



【表4 膝伸展筋力 左右[kg]の測定平均値の推移及び測定済人数】

	膝伸展筋力 右		膝伸展筋力 左	
	測定平均値	測定済人数	測定平均値	測定済人数
初回	17.0kg	2,828人	17.2kg	2,822人
2回目 (3ヵ月後)	21.7kg	1,693人	21.5kg	1,691人
3回目 (9ヵ月後)	22.7kg	1,238人	22.5kg	1,242人
4回目 (15ヵ月後)	22.2kg	306人	22.0kg	310人

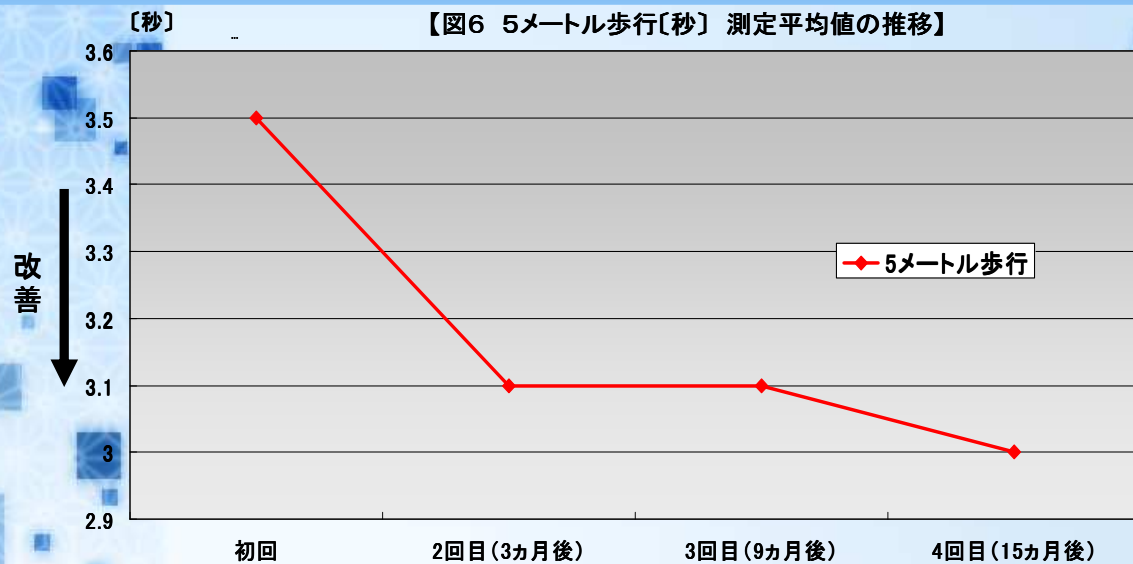
最大一步幅 測定平均値の推移



【表5 最大一步幅[cm] 測定平均値の推移及び測定済人数】

	最大一步幅	
	測定平均値	測定済人数
初回	100.8cm	2,756人
2回目 (3ヵ月後)	107.4cm	1,643人
3回目 (9ヵ月後)	108.0cm	1,175人
4回目 (15ヵ月後)	106.0cm	283人

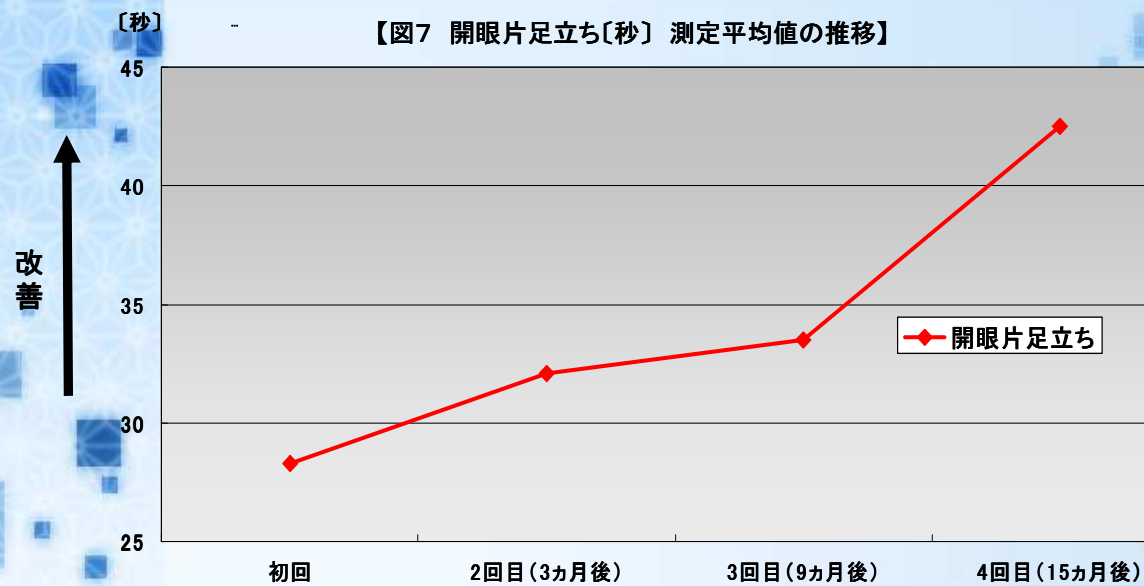
5メートル歩行 測定平均値の推移



【表6 5メートル歩行〔秒〕 測定平均値の推移及び測定済人数】

	5メートル歩行	
	測定平均値	測定済人数
初回	3.5秒	2,685人
2回目 (3ヶ月後)	3.1秒	1,563人
3回目 (9ヶ月後)	3.1秒	1,131人
4回目 (15ヶ月後)	3.0秒	287人

開眼片足立ち 測定平均値の推移



【表7 開眼片足立ち〔秒〕 測定平均値の推移】

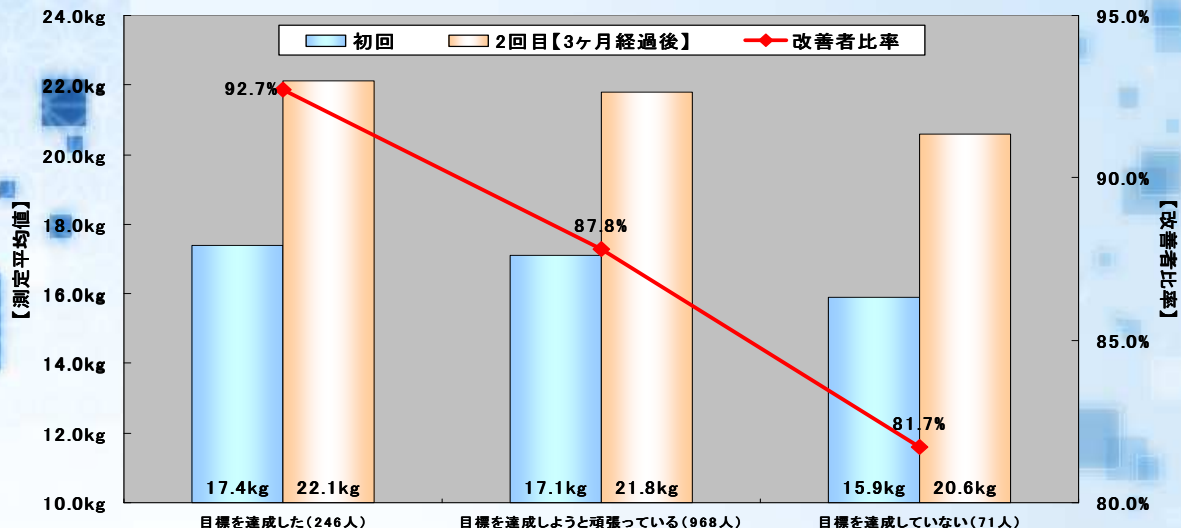
	開眼片足立ち	
	測定平均値	測定済人数
初回	28.3秒	2,674人
2回目 (3ヶ月後)	32.1秒	1,500人
3回目 (9ヶ月後)	33.5秒	1,089人
4回目 (15ヶ月後)	42.5秒	252人

「講座が始まるときに決めた生活目標は達成しましたか？」への回答別測定平均値の推移
「膝伸展筋力 右(kg) (初回測定時⇒2回目(3ヵ月後)測定時)」

【表13 「講座が始まるときに決めた生活目標は達成しましたか？」の回答内訳】

	改善者比率	初回測定平均値	2回目(3ヶ月後)測定平均値	回答数	構成比
目標を達成した	92.7%	17.4kg	22.1kg	246人	19.1%
目標を達成しようと頑張っている	87.8%	17.1kg	21.8kg	968人	75.3%
目標を達成していない	81.7%	15.9kg	20.6kg	71人	5.5%
アンケート回答者全体	86.5%	17.0kg	21.7kg	1,285人	100.0%

【図13 「講座が始まるときに決めた生活目標は達成しましたか？」の回答別測定平均値と改善者比率】

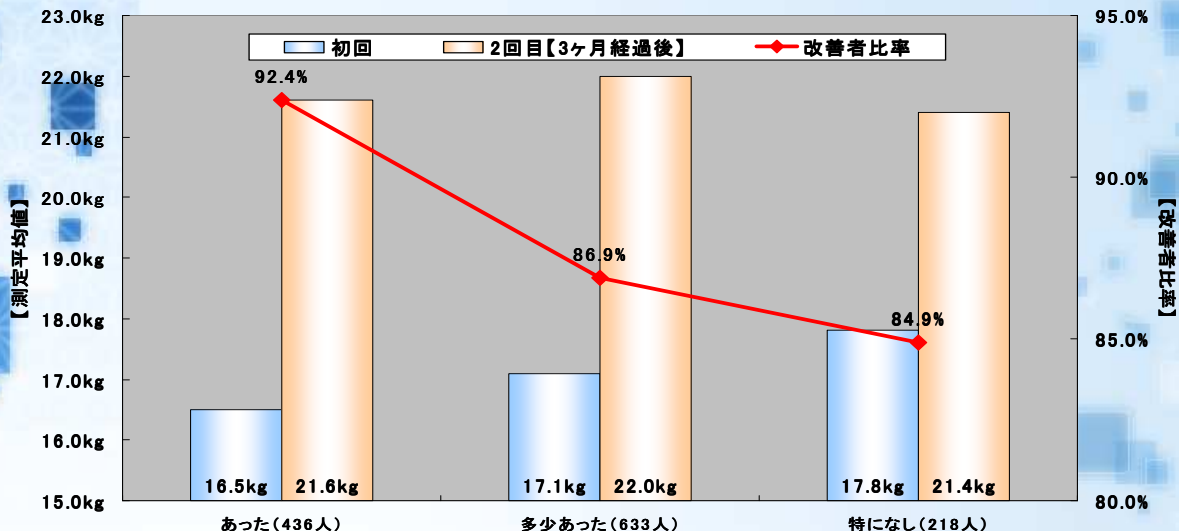


参加者アンケートの質問「体操を始めて、体調や生活に変化はありましたか？」への回答別測定平均値の推移「膝伸展筋力 右(kg) (初回測定時⇒2回目(3ヵ月後)測定時)」

【表14 「体操を始めて、体調や生活に変化はありましたか？」の回答内訳】

	改善者比率	初回測定平均値	2回目(3ヶ月後)測定平均値	回答数	構成比
あった	92.4%	16.5kg	21.6kg	436人	33.9%
多少あった	86.9%	17.1kg	22.0kg	633人	49.2%
特になし	84.9%	17.8kg	21.4kg	218人	16.9%
アンケート回答者全体	86.5%	17.0kg	21.7kg	1,287人	100.0%

【図14 「体操を始めて、体調や生活に変化はありましたか？」の回答別測定平均値と改善者比率】

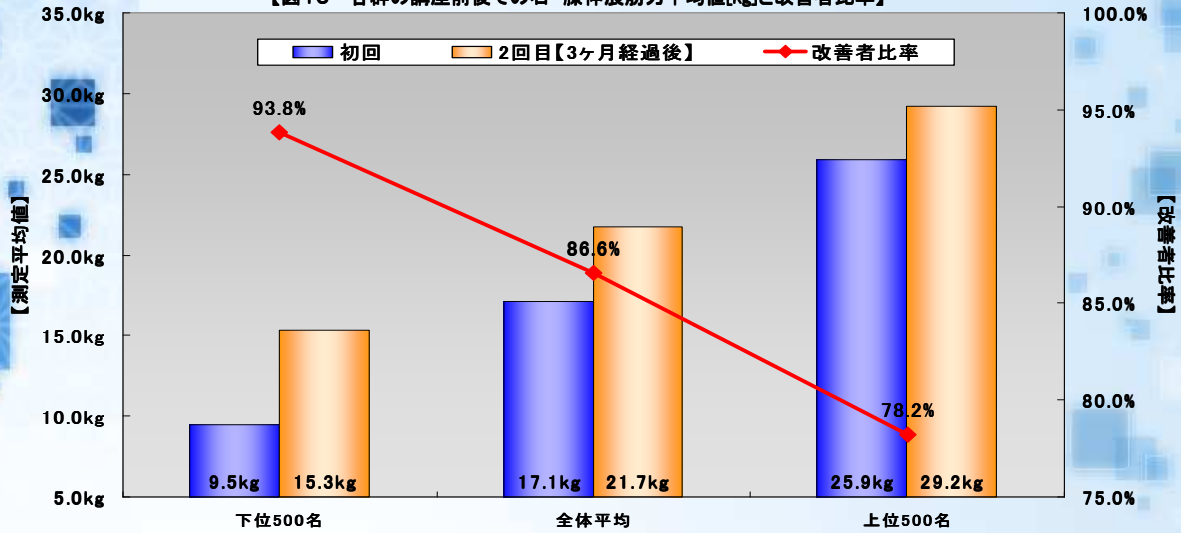


下肢筋力低下群ほど事業効果が高い

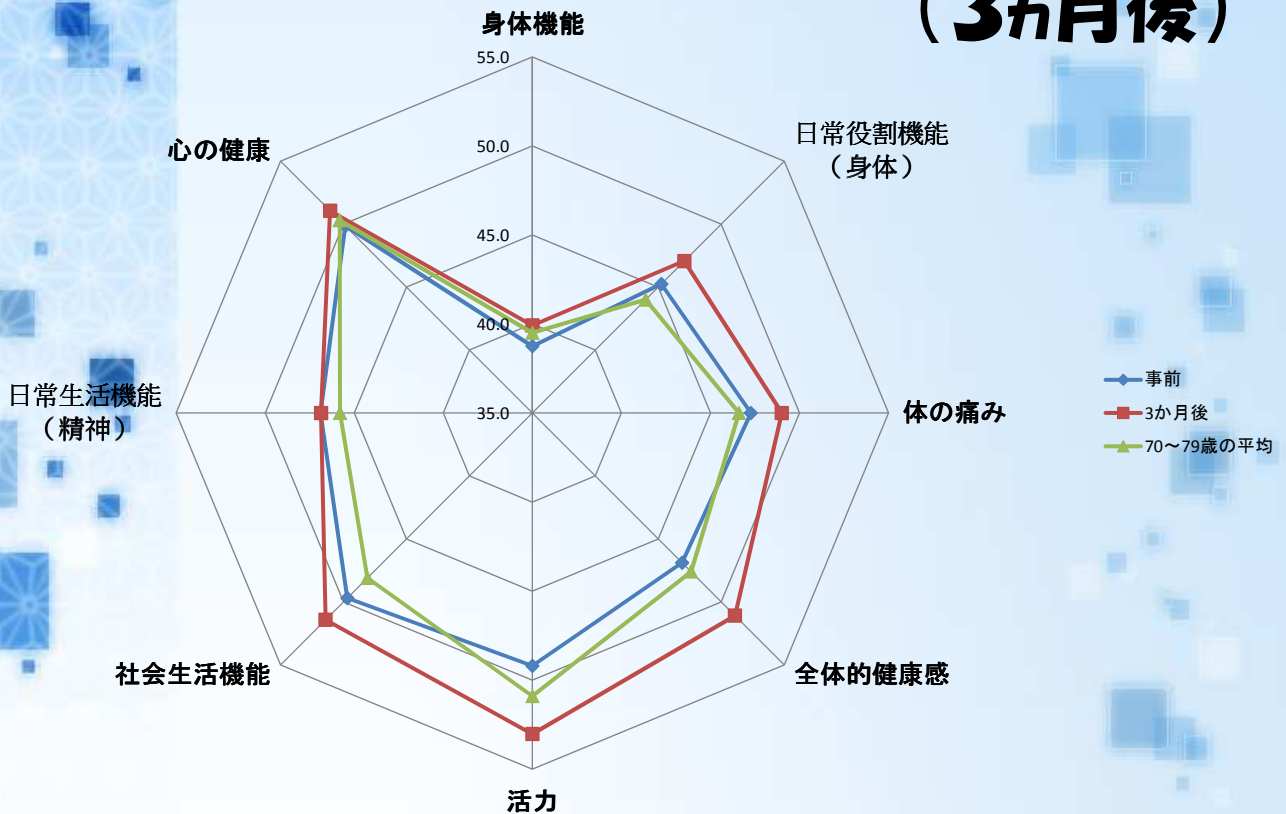
【表15 講座参加者に関する情報】

	n	平均年齢[歳]	事業前 右膝伸展筋力[kg]	3ヶ月後 右膝伸展筋力[kg]	改善者比率
全体 n (1,690名)	1,690	74.3±7.52	17.1±7.13	21.7±7.71	86.6%
筋力低下群 (下位500名)	500	77.0±6.8	9.5±2.41	15.3±4.83	93.8%
上位500名	500	70.8±7.53	25.9±4.87	29.2±6.75	78.2%

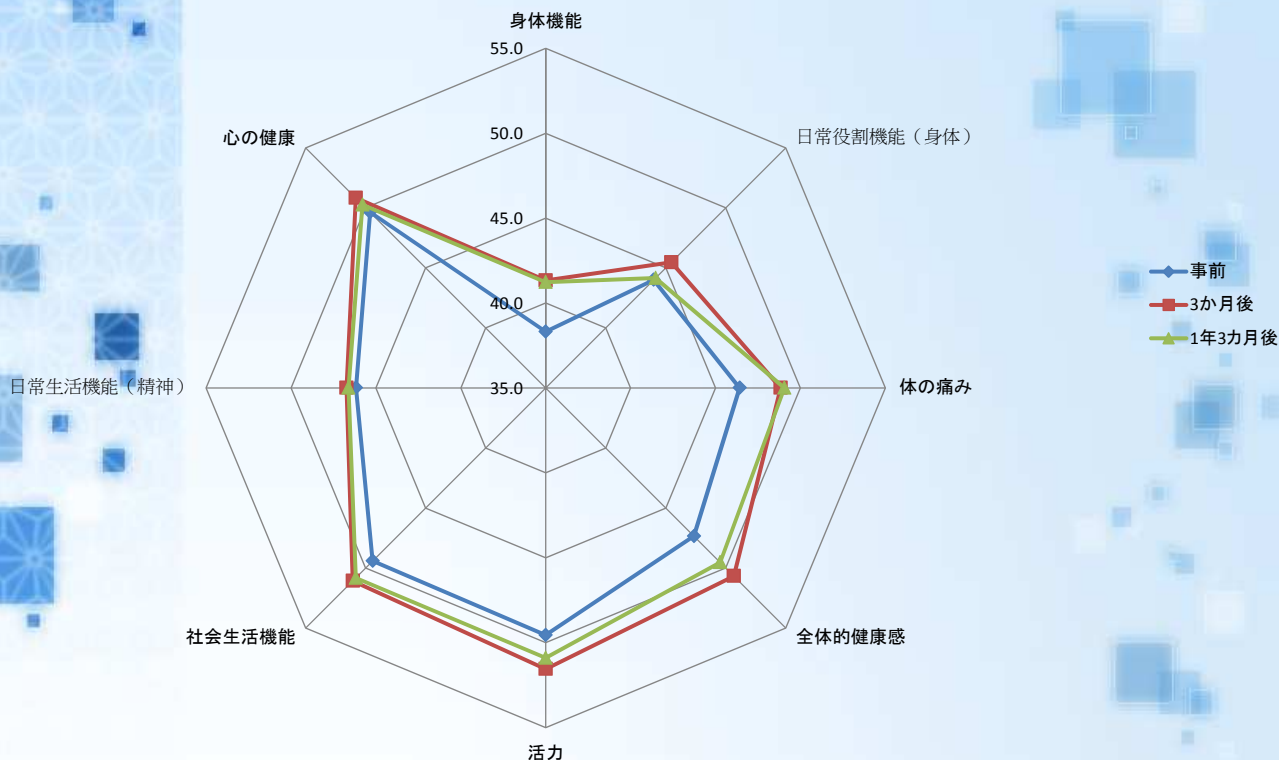
【図15 各群の講座前後での右膝伸展筋力平均値[kg]と改善者比率】



SF-36(主観的健康観)の結果から (3ヵ月後)



SF-36(主観的健康観)の結果から (1年3ヵ月後)



目的

●こけないからだ講座に参加し続けることで、参加者の総医療費にどのような影響があるかを検証する。

方法および手順

① こけないからだ講座参加者群	こけないからだ講座に1年以上継続して参加している集団 (サンプル数623人)
② こけないからだ講座非参加者群	こけないからだ講座参加者群と同地区同年代の該当者を抽出した集団 (サンプル数623人)

①と②の各集団について、平成19年3月から平成21年5月の期間における一人当たりの総医療費の動向を比較し、その傾向について検証を行った。

※こけないからだ講座参加者群基礎データ

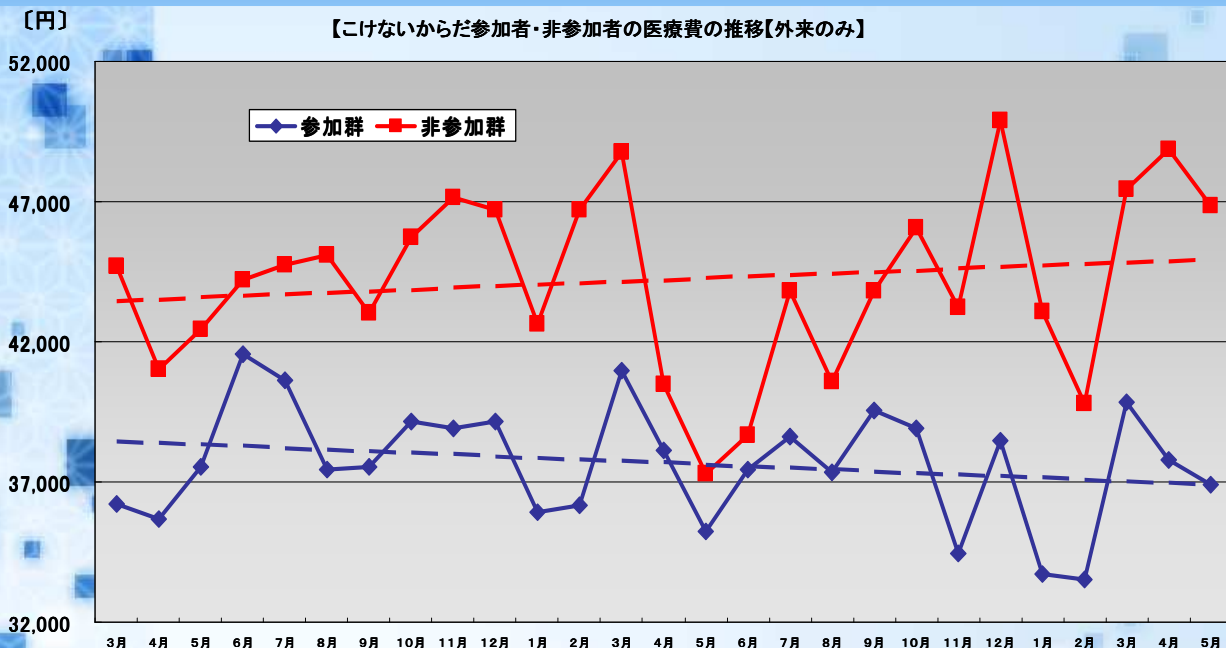
平均年齢	77.63歳
------	--------

男女構成比		
	人数	構成比
男	121	19.4%
女	502	80.6%
計	623	100.0%

こけないからだ参加群・非参加群男女別年齢構成比

	男		女		計	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
～64歳	2	1.7%	11	2.2%	13	2.1%
65歳～69歳	5	4.1%	42	8.4%	47	7.5%
70歳～74歳	23	19.0%	87	17.3%	110	17.7%
75歳～79歳	48	39.7%	163	32.5%	211	33.9%
80歳～84歳	33	27.3%	146	29.1%	179	28.7%
85歳～89歳	6	5.0%	47	9.4%	53	8.5%
90歳～94歳	3	2.5%	6	1.2%	9	1.4%
95歳～	1	0.8%	0	0.0%	1	0.2%
計	121	100.0%	502	100.0%	623	100.0%

こけないからだ参加者・非参加者・被保険者(国保・後期高齢者)の医療費の推移【外来分のみ】



	平成19年												平成20年												平成21年				
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月		
参加群	平均	38224.8	39699.9	37915.6	41973.9	40935.1	37420.0	37940.9	39141.1	38920.7	39178.0	39936.7	38179.3	40967.8	38126.9	39256.4	37491.3	39632.3	37926.0	39533.0	39904.1	34430.4	35487.3	33733.8	33496.2	39899.8	37793.8	38992.9	
	標準偏差	29336.8	29962.1	32116.9	43724.8	38927.9	36242.7	37811.0	38068.7	33871.8	32881.8	48398.0	30428.8	34483.8	33434.7	27909.9	29310.9	31094.7	28857.8	32895.7	30302.1	27432.1	30817.8	30166.9	24836.6	32887.1	29814.8	29248.8	
	人数	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	
非参加群	平均	44700.9	41042.4	42428.9	44201.0	44755.3	45076.4	43037.3	45737.9	47162.5	48720.0	42842.6	46702.1	48778.1	40495.5	37270.9	38679.8	43818.3	40598.5	43816.8	48053.3	42216.1	49885.2	43087.7	39813.1	47431.8	48848.8	46850.3	
	標準偏差	48728.3	48748.1	47938.9	48818.7	58748.8	84434.3	81372.8	58183.8	68898.7	74040.1	86894.7	73878.9	78135.3	48281.8	43955.7	44409.9	48338.4	43723.1	51423.7	48800.2	48104.0	52978.8	48302.4	47887.7	52381.7	51441.4	53047.8	
	人数	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	623	
異人数	607	589	589	602	584	598	608	599	597	607	587	586	607	595	590	591	593	591	590	598	589	609	588	578	592	592	593		

目的

●こけないからだ講座に参加し続けることで、参加者の介護保険給付額にどのような影響があるかを検証する。

方法および手順

③ こけないからだ講座参加者群	こけないからだ講座に1年以上継続して参加している集団の中で要介護認定を受けている者
④ こけないからだ講座非参加者群	こけないからだ講座参加者群と同地区同年代の該当者を抽出した集団の中で要介護認定を受けている者
⑤ 要介護1から要支援1までの被保険者	介護保険被保険者の中で要介護認定を受けている者のうち要介護度が要介護1・要支援2・要支援1の者

③から⑤の各集団について、平成19年3月から平成21年6月の期間における要介護認定者一人当たりの介護保険給付額の動向を比較し、その傾向について検証を行った。

【表22 ③から⑤の各群の要介護認定者数と要介護認定者一人あたりの月別介護保険給付額 (単位:円)

	平成19年												平成20年												平成21年				
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月		
参加群	要介護認定者一人あたりの給付額【円】	15,219.0	16,356.4	16,975.0	20,748.5	20,717.9	22,343.9	21,338.3	23,708.9	24,046.0	22,892.1	21,863.7	18,474.7	23,506.3	24,019.3	24,179.3	22,410.8	22,430.6	18,441.7	16,838.2	16,132.3	17,176.4	15,400.7	15,819.9	20,790.0	23,852.4	23,901.3	22,848.6	22,814.0
	要介護認定者数【人】	29	28	28	26	28	28	29	28	28	28	30	30	30	30	30	31	31	35	34	36	41	43	44	45	46	46	50	53
非参加群	要介護認定者一人あたりの給付額【円】	32,748.3	30,377.2	28,748.7	29,692.7	28,863.8	27,891.0	25,908.3	28,377.0	31,871.2	30,006.0	28,899.7	31,719.5	34,096.0	33,285.2	32,800.8	34,439.1	38,631.8	36,385.0	39,876.4	42,006.5	40,887.4	41,286.0	37,610.9	36,509.5	42,350.4	44,884.4	42,737.3	43,588.3
	要介護認定者数【人】	110	121	122	124	125	125	126	127	130	133	135	133	132	132	137	134	134	137	138	140	140	144	146	149	150	150	151	152

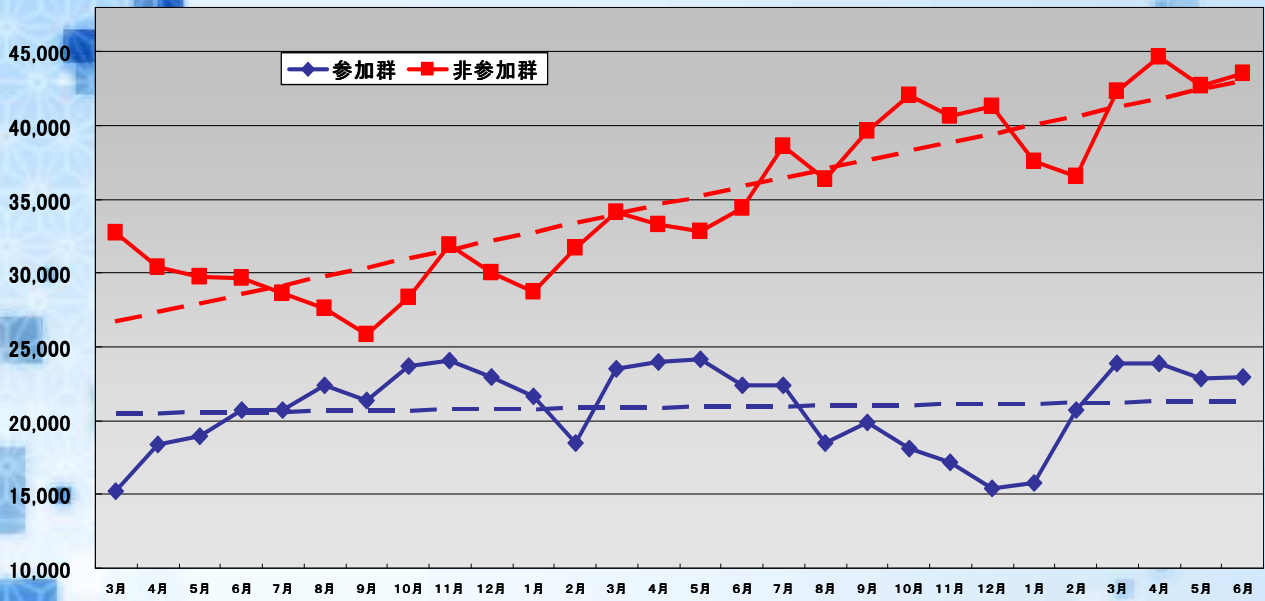
【表23 ③から⑤の各群の要介護認定者数のうち要介護1・要支援2・要支援1の認定者一人あたりの月別介護保険給付額 (単位:円)

	平成19年												平成20年												平成21年				
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	
参加群	要介護認定者一人あたりの給付額【円】	32,802.3	35,540.0	35,540.0	35,540.0	38,487.1	35,935.3	38,991.9	32,990.6	33,960.0	32,226.9	31,578.4	28,170.5	32,574.7	32,217.4	33,484.2	32,751.6	33,875.3	38,820.0	39,706.0	28,188.0	30,975.7	30,488.4	29,498.2	33,572.3	34,882.4	35,084.4	32,640.0	33,498.9
	要介護認定者数【人】	13	13	13	13	14	15	16	18	18	18	19	19	19	19	19	19	19	19	20	20	21	19	22	22	25	25	26	28
非参加群	要介護認定者一人あたりの給付額【円】	23,508.3	18,923.9	18,982.4	18,060.9	18,089.8	18,997.2	18,983.8	18,185.9	18,616.4	18,821.9	18,288.8	18,313.9	19,788.1	20,339.9	23,554.2	20,481.9	22,707.7	21,704.5	22,388.8	22,431.9	22,781.9	23,858.9	22,444.5	22,372.1	24,237.7	24,382.9	22,583.1	24,886.8
	要介護認定者数【人】	71	70	72	70	71	71	71	71	75	78	78	75	74	74	76	74	74	77	76	77	76	79	80	80	78	77	78	79

【こけないからだ参加者】・【非参加者】の認定者一人あたりの介護保険給付額の推移

【円】

【こけないからだ参加者・非参加者の要介護認定者一人あたりの介護保険請求額の推移】



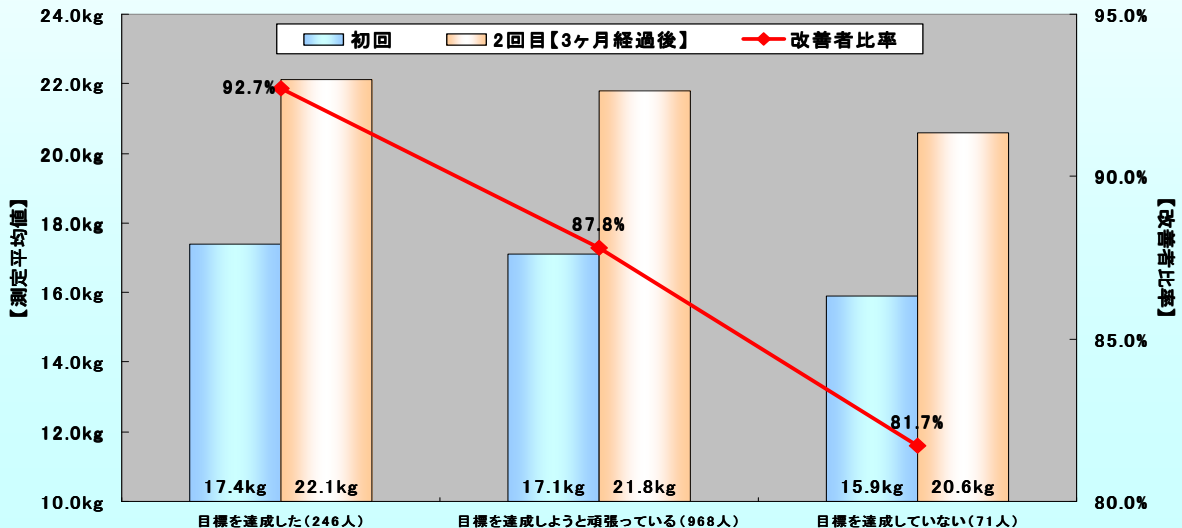
	平成19年												平成20年												平成21年					
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月		
参加群	15,219.0	18,358.4	18,975.0	20,748.5	20,717.0	22,343.9	21,339.3	23,708.9	24,045.0	22,932.1	21,863.7	16,474.7	23,506.3	24,010.3	24,179.3	22,410.6	22,430.6	18,441.7	19,838.2	15,132.2	17,175.4	15,400.7	15,813.9	20,750.0	23,852.4	23,901.3	22,845.6	22,914.0		
非参加群	32,746.3	30,377.2	29,749.7	29,692.7	28,063.8	27,631.0	25,808.3	28,377.0	31,871.2	30,006.9	28,699.7	31,719.5	34,096.0	33,285.2	32,800.8	34,439.1	38,633.6	36,365.0	39,575.4	42,006.5	40,687.4	41,288.0	37,610.9	38,589.5	42,350.4	44,654.4	42,727.2	43,568.3		

「講座が始まる時に決めた生活目標は達成しましたか？」への回答別測定平均値の推移 『膝伸展筋力 右(kg) (初回測定時⇒2回目[3ヵ月後]測定時)』

【表13 「講座が始まる時に決めた生活目標は達成しましたか？」の回答内訳】

	改善者比率	初回測定平均値	2回目(3ヶ月後)測定平均値	回答数	構成比
目標を達成した	92.7%	17.4kg	22.1kg	246人	19.1%
目標を達成しようと頑張っている	87.8%	17.1kg	21.8kg	968人	75.3%
目標を達成していない	81.7%	15.9kg	20.6kg	71人	5.5%
アンケート回答者全体	86.5%	17.0kg	21.7kg	1,285人	100.0%

【図13 「講座が始まる時に決めた生活目標は達成しましたか？」の回答別測定平均値と改善者比率】



**人はその気になって考えて
やってみれば、もっと健康な
自分になれる**

**(That man, through the use of his hands as
energized by mind and will, can influence
the state of his own health)**

(1962 Mary Reilly)

地域生活支援とは(私見)

地域生活支援に、診断名や障害の種類や重症度は重要ではない。

健康を意識し、やりたいこと・望む地域を、住民自身が気づき、より良い方向へ改善していくプロセスを支援すること。

この事業で目指すもの

個別支援

年をとる≠悪くなる

集団・地域支援

住民自身がやりたいくなるような地域づくり

組織支援

職員自身の行動変容への気付き

(住民は動く力を持っている 自助互助共助はプロデュースこそ大切)

政策支援

データから効果的な事業であることを実証する

疑問1 わが町の体操でOK？

地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業②

住民運営の通いの場の充実プログラム

<コンセプト>

- ◆市町村の全域で、高齢者が容易に通える範囲に通いの場を**住民主体**で展開
- ◆前期高齢者のみならず、後期高齢者や閉じこもり等何らかの支援を要する者の参加を促す
- ◆住民自身の積極的な参加と運営による**自律的な拡大**を目指す
- ◆後期高齢者・要支援者でも行えるレベルの体操などを実施
- ◆体操などは**週1回以上**の実施を原則



参加する人にとって目的や意味があるか？



- ①感情を生むか
(できるとうれしい・充実感や幸福感)
- ②次の目標を達成する手段となっているか？
- ③定期的に出かける場所・出会える人がいるか？
- ④生活習慣として定着しているか？
- ⑤身体的・精神的・社会的によりよい状態になっているか？
- ⑥その集団の中に安心して所属できるか？

疑問2 どうやって立ち上げる？

- ①モデル事業型
- ②サポーター養成型
- ③住民説明会型
- ④支援者養成研修型



疑問3 どんな講座をすればいい？

- やりたくなること
(ビフォーアフター・元気になる)
- 自己責任であること
- 支援者は現場でいっしょに汗をかく準備ができていると伝えること
- 次に何をすればいいか明快に決まっていること
- やる気にならなかつたらやる必要がないこと
(自己選択・自己決定の徹底)