

# 運動器の機能向上事業事例集



平成23年3月

滋賀県介護予防市町支援委員会 運動器の機能向上部会

# はじめに

---

平成18年4月の介護保険法改正により介護予防が重視されるようになり、要介護状態になる恐れのある高齢者を早期に発見し、予防活動につなげ、要介護状態となることを未然に防ぐことが求められています。

介護予防事業が導入され5年が経過し、この間に運動器の機能向上に向けての取組は、各市町や介護（予防）サービス事業所等において、創意工夫された様々な取り組みがされてきており、また課題も見えてきています。

滋賀県では、「介護予防市町支援委員会」の中に、平成21年度と平成22年度に運動器の機能向上に焦点をあて具体的に検討するため、「運動器の機能向上部会」を立ち上げ、市町の介護予防事業実施状況の把握や、通所介護事業所・通所リハビリテーション事業所の実施状況調査等を行い、今後の運動器の機能向上についての効果的な取り組みに向けての検討を行いました。

この事例集は、市町が実施した介護予防事業の実践事例としてまとめさせていただきました。今後より効果的な介護予防事業を行うための一助になれば幸いです。

# 目次

---

1	大津市	「運動de・リフレッシュ教室」	1
2	彦根市	「特定高齢者介護予防教室・一般高齢者介護予防教室」	6
3	長浜市	「ながはま きゃんせ体操」	11
4	近江八幡市	「いきいき百歳体操」	18
5	草津市	「いきいき百歳体操・からだらくらく教室」	24
6	守山市	「転倒予防教室・守山百歳体操」	30
7	甲賀市	「筋力ステップアップ教室」	34
8	野洲市	「筋力いきいき教室」	37
9	湖南市	「喜楽らくらく塾教室」	43
10	高島市	「元気づくり運動教室」	46
11	東近江市	「パタカラ運動教室」	49
12	米原市	「歩楽るん 教室」	53
13	栗東市	「いきいき百歳体操・機器開放事業・パワーリハビリ教室」	60
14	日野町	「元気塾・おたっしゃ教室」	66
15	竜王町	「筋肉りゅうりゅう教室・おたっしゃ教室」	70
16	愛荘町	「けんこう運動教室」	77
17	豊郷町	「豊人(ほうじん)くらぶ」	81
18	甲良町	「筋力トレーニング教室」	87
		「転倒予防教室」	92
		「地域運動教室」	96
19	多賀町	「きずな /コスモス多賀・はつらつ教室」	102

平成22年度 介護予防事業 運動器の機能向上

〔 運動de・リフレッシュ教室 〕

市町名 大津市

市町の概要

人口 : 338,552人(平成22年9月1日現在)

高齢者人口 : 67,716人(高齢化率:20.1%)

担当部署 健康保険部 健康長寿課

住所 大津市御陵町3-1

連絡先 【TEL】077-528-2741 担当者 本白水 博、北村 敦

特徴

運動機能の維持・向上とともに生活機能の改善を目指すため、本市では介護予防体操「おおつ光ルくん体操」を作成し、介護予防プログラムの基本としている。「おおつ光ルくん体操」の出張指導を行い、体操DVDや体操パンフレットを提供することにより、地域の団体に体操の普及啓発を実施している。

### 【事業の周知・勧奨方法】

二次予防事業対象者については、地域包括支援センターを通じて説明および勧奨を行っている。また、介護予防普及啓発事業(からだ・こころ・リフレッシュ講座)の参加者に対して、介護予防測定を実施しスクリーニングを行っている。

一次予防対象者については、チラシの配布、市広報、市ホームページにて広報を行う。各種団体の会議等に出席し、内容の説明をして地域へ啓発している。

### 【参加を促進するために工夫していること】

送迎サービスがないため、できる限り通所が可能となるように、市内8ヶ所で教室を開催している。

教室において、参加者が欠席した際は電話等で体調や状況を確認し、次回の参加につなげる。

教室内容がわかるようなチラシの配布を心がけている。

## 【事業形態】

実施方法  単独・複合 口腔 ・栄養・その他( )  
 実施機関 直接・ 委託 【委託先： 学校法人藍野学院滋賀医療技術専門学校】  
 スタッフ 理学療法士( 13 ) 作業療法士( 0 ) 看護職( 5 )  
 その他( )  
 その他 送迎  無・有(方法 )  
 費用徴収  無・有(徴収額 )  
 実施場所 【8カ所】

## 【実施内容】

年間開催回数 1年 1クール  
 1クールの実施期間 1クール 3か月  
 1クールの実施回数 1クール 12回  
 1回の実施時間 1回 90分  
 1回の参加者数 【1～4名、 5～9名、 10～14名、15名以上】  
 実施結果

期間 平成21年6月15日～平成21年9月10日

回数	男性	女性	延べ人数	平均年齢
----	----	----	------	------

場所	回数	男性	女性	延べ人数	平均年齢
和邇すこやか相談所	12	3	5	63	73.5
北老人福祉センター	12	1	8	82	74.9
唐崎デイサービスセンター	12	2	5	73	75.7
明日都浜大津(AM)	12	2	5	73	72.9
明日都浜大津(PM)	12	1	7	88	75.8
晴嵐市民センター	12	5	8	133	74.5
南老人福祉センター	12	3	3	62	74.5
瀬田南市民センター	12	1	3	26	67.8

8会場	96	18	44	600	73.7
-----	----	----	----	-----	------

62
----

延べ人数	男性	178
	女性	422

## 【プログラムの概要】

各回のプログラムは、大津市で実施している「おおつ光ルくん」体操を中心に運動能力向上の運動を行うとともに、筋力強化を目的にセラバンド体操やボール運動を取り入れ、介護予防（フットケア、尿失禁、姿勢、口腔等）に関する学習を毎回行うことにより知識の啓発を進めている。

## 【事業実施にあたり工夫しているポイント】

体力測定の結果から個人の目標を設定し、それを達成するためのプログラムを作成し個別指導も行うことで、運動の習慣化や日常生活での運動量増加への支援を行っている。

参加者が毎日の運動記録をつけることで、運動意欲の維持向上を促す。運動記録はプログラム出席毎に回収し、実施状況を把握した後、参加者のモチベーション維持向上を図るようなコミュニケーションを心がける。

## 【評価方法】

参加者の状況を把握するために、運動面、生活面、心理面、疼痛についての以下の項目をプログラム開始時と終了時に評価し、健康観や運動実施状況についても調査する。参加者には体力テスト結果用紙を手渡し個別指導(説明)を実施している。

### 1) 体力測定 [運動面]

握力(筋力)・その場足踏み(筋力)・座位ステッピング(敏捷性)・開眼片足立ち(平衡性)・ファンクショナルリーチ(平衡性)・TUG(運動の巧緻性、複合能力)・5m通常歩行測定(移動能力)・5m最速歩行測定(移動能力)

### 2) 生活自立度質問紙調査 [生活面]

### 3) 転倒リスク質問紙調査 [生活面]

### 4) 転倒不安質問紙調査 [心理面]

### 5) 膝と腰の状態についての質問紙調査 [疼痛]

### 6) 1週間の運動回数・主観的運動感

## 評価の結果

	平成 21 年度事前・事後アセスメントまとめ						
		開始時		終了時		p 値	
	n	平均値	SD	平均値	SD		
握力 (kg) 右	50	24.08	8.302	24.33	8.589	0.474	
握力 (kg) 左	50	22.4	7.794	22.55	7.141	0.796	
握力 (kg)	100	23.25	8.055	23.44	7.909	0.536	
その場足踏み(回 / 10 秒)	50	17.2	5.047	19.46	5.441	< 0.001	0.000016
ステップング(回 / 20 秒)	51	27.84	4.602	30.96	5.071	< 0.001	0.000004
開眼片足立ち(秒) 右	51	19.39	18.56	24.98	22.32	< 0.05	0.029
開眼片足立ち(秒) 左	51	25.11	21.6	23.37	22.54	0.905	
開眼片足立ち(秒)	102	22.25	20.25	25.18	22.32	0.079	
FR (cm)	50	36.93	6.744	37.34	5.808	0.575	
TUG (秒)	51	7.969	2.481	7.34	2.453	< 0.001	2.76E-05
5m歩行(普段)(秒)	48	4.38	1.049	4.055	0.771	< 0.01	0.008
5m歩行(速く)(秒)	48	3.288	0.687	3.143	0.734	< 0.01	0.002
生活動作自立度 (14 点満点)	51	8.51	3.295	9.176	2.903	< 0.05	0.037
運動回数	48	2.396	2.841	3.542	2.44	< 0.05	0.014
主観的健康観	51	2.961	0.692	2.824	0.767	0.279	
転倒リスク	51	11.9	3.276	11.86	2.683	0.919	
JLEQ	51	16.57	15.44	14.24	12.91	0.072	
JKOM	51	17.2	13.16	15.63	10.86	0.283	
転倒不安感尺度	51	14.1	4.392	13.82	3.598	0.597	

## 【事業の継続や地域への展開】

本事業終了後、参加者の運動に対する意欲を継続し運動習慣を維持していくための取組として、一次予防事業を対象にした運動実践教室（5ヶ所の老人福祉センターにて、おおつ光ルくん体操を実施している）を開催し、継続した運動の場を提供している。

身近な地域でのQOL維持向上を目指した活動を促すため、既存の団体に対して、おおつ光ルくん体操の指導を行う「出張型運動実践教室」を実施している。

## 【今後の課題】

- ・昨年度及び今年度の開催時期については、前期（5月～9月）に1クールのみ実施したため、把握した本年度の対象者は、次年度の教室参加となっている。
- ・送迎サービスがないため、通所が困難な参加者に対する対応が必要である。

## 【市町が力を入れている取り組み】

**対象者把握**：本市では、基本チェックリストを毎年全数送付しており、対象者把握に努めている。



〔 特定高齢者介護予防教室  
一般高齢者介護予防教室 〕

市町名 彦根市

市町の概要

人 口 : 111,676 人 (平成 22 年 8 月 31 日現在)

高齢者人口 : 22,515 人 (高齢化率 : 20.2%)

担当部署 介護福祉課

住所 彦根市平田町 6 7 0

連絡先 【TEL】0749 - 23 - 9660

担当者 望月、上林

特徴

**特定** マシンを使用した運動で筋力の向上を図り、その後機能的トレーニングとして歩行訓練を行い、ADL の向上につながるようプログラムを実施。参加者が教室終了後も継続できるよう写真つきの資料を使用し、自宅でも運動ができたかチェックをしてもらっている。なお、教室名はそれぞれ参加者が教室ごとに決めている。

**一般** ビデオ媒体を利用した体操を中心とした全 8 回の講座。栄養・口腔の話も加えながら、複合的な一般高齢者介護予防事業として実施。各在宅介護支援センターに委託している。

## 【事業の周知・勧奨方法】

### 特定高齢者介護予防教室

- ・老人クラブを対象に介護予防講座を開催し、基本チェックリストを実施。結果説明と併せて運動器機能向上事業の案内をしている。該当者に参加意向を確認している。
- ・在宅介護支援センターによる 75 歳以上の独居高齢者の実態把握時に基本チェックリストを実施、該当者には事業への参加を勧奨してもらっている。

### 一般高齢者介護予防教室

- ・担当課から市内の老人クラブ宛に事業の実施案内通知を送付。中学校区に 1 ヶ所を目途に実施希望のある老人クラブを募る。
- ・実施希望のなかった学区については、各在宅介護支援センターから老人クラブに勧奨してもらう。
- ・老人クラブを対象に実施することができなかった学区については、在宅介護支援センターが主となり地域に広く呼びかけ事業を実施する。

## 【参加を促進するために工夫していること】

### 特定高齢者介護予防教室

・基本チェックリストの運動器の機能低下がみられる人に対して参加意向を確認しており、電話や訪問等でアプローチを行っている。また、参加を希望されない人にも結果通知を送り、参加勧奨している。

### 一般高齢者介護予防教室

・特定高齢者介護予防事業の参加勧奨の際に、「近場でやるなら参加したい」、「近所の人に参加するのであれば参加したい」という声が多く聞かれたため、近隣の公民館等で日ごろ付き合いのある老人クラブ会員とともに実施することができるようにしている。

## 【事業形態】

### 特定高齢者介護予防教室

実施方法 単独・複合 口腔 ・栄養・その他( )  
実施機関 直接・委託 【委託先：ニチイケアセンター大藪】  
スタッフ 理学療法士( 1 (湖東地域リハビリ推進センター) )  
作業療法士( ) 看護職( 1 )その他( 4 )  
その他 送迎 無・有(方法 委託事業所で実施)  
費用徴収 無・有(徴収額 350円)  
実施場所 【1カ所】

### 一般高齢者介護予防教室

実施方法 単独・複合 口腔 ・栄養・その他( )  
実施機関 直接・委託 【委託先：在宅介護支援センター(7ヶ所)】  
スタッフ 理学療法士(アドバイザーとして)作業療法士( )  
看護職( )  
その他 (介護福祉士、社会福祉士、看護師、栄養士、歯科衛生士など)  
その他 送迎 無・有(方法 )  
費用徴収 無・有(徴収額 )  
実施場所 【各中学校区に1カ所(全7ヶ所)】

## 【実施内容】

### 特定高齢者介護予防教室

年間開催回数 1年 10クール  
1クールの実施期間 1クール 4か月  
1クールの実施回数 1クール 16回

1回の実施時間	1回	90分	
1回の参加者数	【1～4名、5～9名、10～14名、15名以上】		
平成21年度実績	参加実人数	65名	参加延人数 883名

### 一般高齢者介護予防教室

年間開催回数	1年1クール		
1クールの実施期間	1クール	2か月	
1クールの実施回数	1クール	8回	
1回の実施時間	1回	60分～90分	
1回の参加者数	【1～4名、5～9名、10～14名、15名以上】		
平成21年度実績	参加実人数	109名	継続団体 2

## 【プログラムの概要】

### 特定高齢者介護予防教室

- ・特定高齢者(運動器の機能低下がみられる者)を対象に、マシンを使用した運動や椅子やセラバンドを使用した体操、歩行能力向上のための運動を行う。

### 一般高齢者介護予防教室

- ・全8回の講座。ビデオを見ながら、おもりを利用した体操を行い、筋力向上をはかることを目的とする。また、講座の中で低栄養の予防、口腔機能向上を目的に、栄養士、歯科衛生士による講座を1回ずつ設ける。

## 【事業実施にあたり工夫しているポイント】

### 特定高齢者介護予防教室

- ・教室終了後も継続できるよう写真入のテキストを使用し、運動をしたかどうかのチェック表を1週間分渡している。終了後は1年分のカレンダー(運動チェック表)を配布している。

### 一般高齢者介護予防教室

- ・事業終了後も体操を継続してもらうことができるよう、地域ですでになじみがある方同士で実施することができるようにしている。

## 【評価方法】

### 特定高齢者介護予防教室

- ・体力測定(7種目実施)の実施結果
- ・基本チェックリスト、アンケート(教室開始前後に実施)
- ・運動器機能向上マニュアルに準じて実施

### **一般高齢者介護予防教室**

- ・参加者の体力測定結果
- ・参加者の主観的な健康観や日常生活の中で感じた変化
- ・事業参加者数、参加率
- ・事業終了後の継続団体数など
- ・アンケート集計結果（別紙参照）

## **【事業の継続や地域への展開】**

### **特定高齢者介護予防教室**

・事業への継続参加は認めていないため、基本的にはそれぞれが自宅で継続して行えるよう教室参加時から意識付けをしている。必要に応じて自主グループを紹介しているが、送迎がないなどの理由から地域への展開には結びついていない。

### **一般高齢者介護予防教室**

・平成21年度から実施しており、昨年度は実施した7ヶ所の内、2ヶ所が自主的な取組として継続する事が出来ている。（在宅介護支援センターが必要時フォローに入っている。）

・自主グループに参加している方の知人や口コミで自主グループに参加される方もおられたが人数的なことなどから参加を見合わせているところもある。需要としてはあると思われるが、主体となって実施していきたいという方はおられないのが現状であり、地域展開までには至っていない。

## **【今後の課題】**

### **特定高齢者介護予防教室**

・教室終了後の受け皿がないため、次年度に再度参加を希望される方が多い。また、老人会や75歳以上の独居高齢者など限られた人にしか基本チェックリストを実施できていないため、新規の特定高齢者の把握が不十分。

### **一般高齢者介護予防教室**

・今年度、老人クラブを対象に実施団体の募集をしたが、「週1回集まるのは大変」「8回は多すぎる」といった意見が多く聞かれた。また、老人クラブ会長は実施したいと思っても会員の賛同が得られないという団体もあった。

・市としては、筋力向上を目指すのであれば週1回は実施してほしいところであるが、地域の老人クラブの実情としては厳しいように感じられた。事業内容や対象団体を含め次年度に向けて検討していく必要がある。

## **【市町が力を入れている取り組み】**

**事業評価**・・・事業評価と合わせて、地域のニーズやデータなどを分析して、事業内容等を検討していきたい。

# 一般高齢者介護予防教室 アンケート集計結果

回収83名

教室の内容はどうでしたか？

よく理解できた	45人
理解できた	35人
普通	2人
よくわからない	0人
わからない	0人
不明	1人

教室に参加されて何か変化ありましたか。

- ・体を動かすのが楽になった気がする。
  - ・体が少し柔らかくなったような気がします。
  - ・普段使わない筋肉を使ったように思う。
  - ・よい汗がかけてよかった。
  - ・おもりも回数毎に負担を感じなくなった。
  - ・体操をする意識がここに来るともてる。
  - ・肩こりがなくなった。
  - ・ここに来てから家にいる時も歩くことを心がけるようにしている
  - ・畑堀りが少し楽にできた。
  - ・もう少しできると思っていたが、体力測定をしてみて意外と体力がないのがわかった。
  - ・回数が少ないのであまり。
  - ・別に目立ってはありません。
- 等

今後、いきいき体操を続けていくことはできますか？

- ・また、こういう機会をつくってくれたら参加したい。
  - ・できる限りしていきたいと思います。
  - ・毎日の日課でしています。
  - ・続けたいとは思っている
  - ・毎週火曜日に開催しているサロンで取り入れられないかなと思っています。
  - ・続けられると思うが1人では難しい。
  - ・続けたいが、家でできるかは自信がない。
- 等

教室に参加しての感想・ご意見

- ・いろいろ勉強もできて楽しかった
- ・歯磨きや食に関して大変勉強になりました。
- ・食事の話では実際に食べながらすることで実感できた。
- ・よかったが、これから続けられるかは自信がない。
- ・1回/週程度がよいのでは...
- ・来るのが楽しかった。
- ・1人では参加できなかつたと思うが、友達に誘われて毎回出席できたことに喜びを感じています。いろいろな人に出会えて気を使うことなく、ストレス解消できた。
- ・自分が思っていたより、少々緩やか過ぎた。もう少し強力でもよかったかなと思います。
- ・自分にとってはもう少し強い運動でもよかったのかな？

等

〔ながはま きゃんせ体操〕

市町名 長浜市

市町の概要	人口 : 126,039人(平成22年4月1日現在) 高齢者人口 : 29,103人(高齢化率 : 23.1%) 介護保険認定状況 : 5,000人(第1号認定率 : 16.8%)
	担当部署 健康福祉部 地域包括支援課 住所 長浜市八幡東町632 連絡先 【TEL】0749-65-7841 担当者 織田、国友

特徴

市民の運動器機能向上を推進するため、平成20年3月に運動器機能向上体操として「ながはま きゃんせ体操」(以後「きゃんせ体操」とする)を作成した。

一般高齢者事業の出前講座や転倒予防教室、自主グループ支援、また特定高齢者事業の各教室の中で、「きゃんせ体操」の啓発を行い、個人や集団で運動器機能向上体操を続けられるように支援している。

【事業の概要 関連する事業のみ】

一般高齢者事業

事業名 事業運営	概要	昨年度 実績	工夫していること
出前講座 〔運動〕 (直営)	依頼を受けて、自治会や老人会へ単発の講座を行う。メニューの1つとして、「きゃんせ体操(簡易版)」の啓発を行っている。	30会場 798人	2～3人の介護予防サポーターとともに出動する。写真付きの体操拡大カードを使い、啓発する。集団で体操を実施する意向があれば、体操拡大カードやビデオ・手引書は無料提供する。(個人購入の場合は、ビデオ1,000円・手引書300円)

転倒予防 教室 (委託)	長浜市内の自治会等の地域集団に対して、3ヶ月間14回の体操の教室を行う。前後で体力測定や問診の聞き取りを行う。18会場で実施予定。	10会場 実 255人 延 2,404人	委託内容に教室終了後も自主グループとして体操が継続できるように支援することをあげている。「きゃんせ体操」を取り入れて、自主グループにつなげている。担当の保健師は教室前後に出動する。
転倒予防 教室自主 グループ 支援 (直営)	転倒予防教室後に自主グループが各地域で立ち上がっている。グループの活動状況を把握して、相談を受けている。	30グループ	平成22年度は、自主グループを集めて、「ながはま きゃんせ大会(仮称)」を行い、運動器の機能向上の必要性の確認や意欲の向上をはかる予定である。

#### 特定高齢者事業

事業名 事業運営	概要	昨年度 実績	工夫していること
運動機能 向上トレ ーニング (委託)	運動機能の低下の恐れがある高齢者に対して、主にトレーニング機器を使用して、3月間で28回の教室を行う。	実 21人 延 513人	昨年までは、委託先が用意した体操を実施してもらっていたが、今年度からは、「きゃんせ体操」をいれてもらっている。
各教室	閉じこもり予防の教室や食事とお口の教室の中で、「きゃんせ体操」を取り入れて啓発している。	毎回実施	「きゃんせ体操(簡易版)」の手引書は無料であり、指導後に配布している。
個別訪問	特定高齢者等へ保健師が訪問する際、必要な人には「きゃんせ体操」の啓発を行う。	必要時	「きゃんせ体操(簡易版)」の手引書は無料であり、指導後に配布している。

#### 【事業実施にあたり工夫しているポイント】

- ・ 高齢者の運動器機能向上をすすめる媒体として、「きゃんせ体操」を作成して、各事業の中で啓発を行っており、統一した取り組みを行っている。
- ・ 出前講座で「きゃんせ体操」を知り、その後に転倒予防教室を依頼される地域が多い。また、出前講座を受けた後に、体操の拡大カードを使って、サロンなどで「きゃんせ体操」をはじめた地域もある。事業がつながっている。

- ・ 出前講座では、長浜市で養成した介護予防サポーターに「きゃんせ体操」の啓発を  
してもらっている。介護予防サポーターが自信を持って、「きゃんせ体操」を啓発  
できる力をつけることで、より地域の介護予防活動の実践につながる。
- ・ 転倒予防教室後に自主グループが立ち上がっている。毎年度に活動状況を確認した  
り、定期的に体力測定を行えるように声かけを行い、継続を支援している。

## 【事業・媒体の実際】

「きゃんせ体操」ビデオ・手引書



「きゃんせ体操」拡大カード



転倒予防教室



運動器機能向上トレーニング教室



## 【評価方法】

(1) 転倒予防教室や運動器機能向上トレーニング教室

基本チェックリスト【前後】

介護予防モニタリング(老研式活動能力指標・健康感)【前後】

体力測定【前後】

- ・ 握力 ・ 長座位体前屈 ・ 開眼片足立ち ・ ファンクショナルリーチ
- ・ 10m最大歩行(速度)(歩数) ・ タイムド アップ アンド ゴー
- ・ 膝伸展筋力(運動器機能向上トレーニング教室のみ)

個別サービス計画書【前半のみ】

終了時間き取り票【後半のみ】

評価結果(別紙参照)【転倒予防教室のみ】



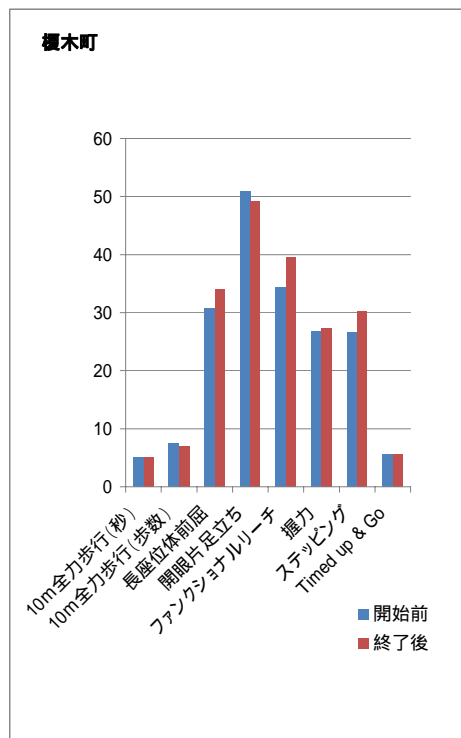
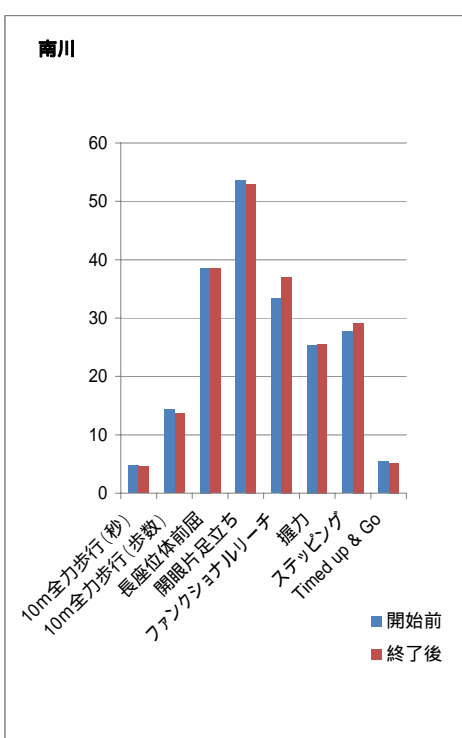
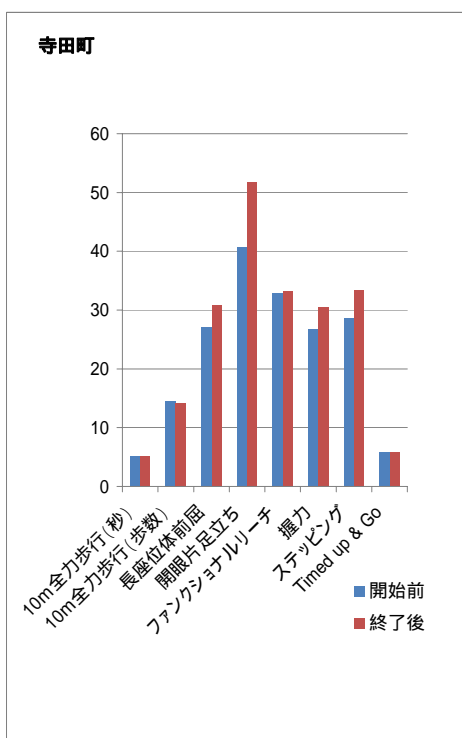
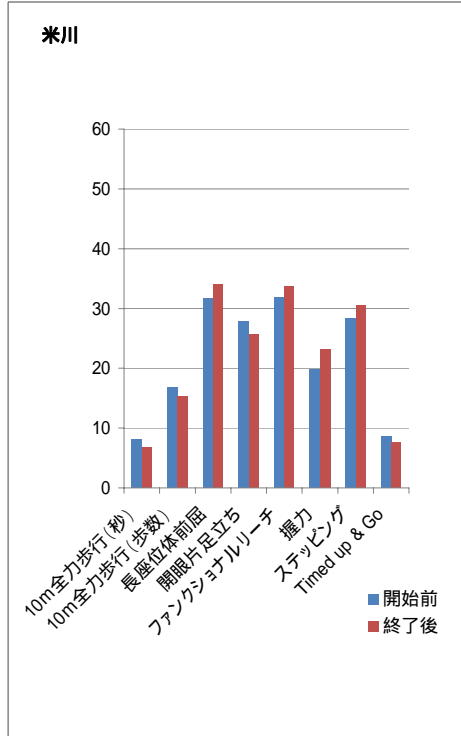
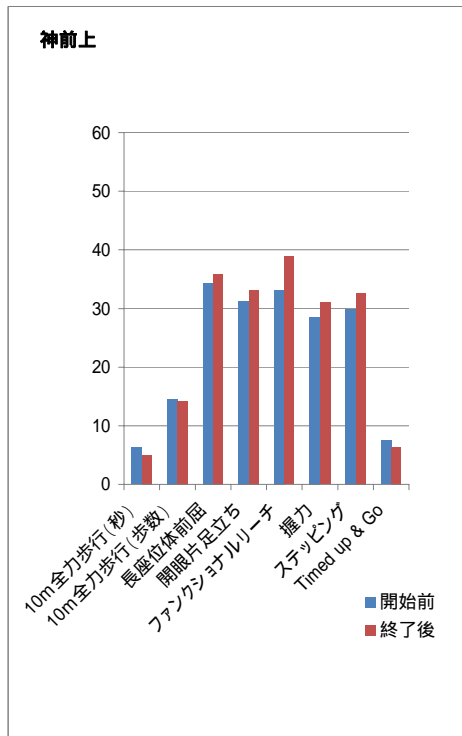
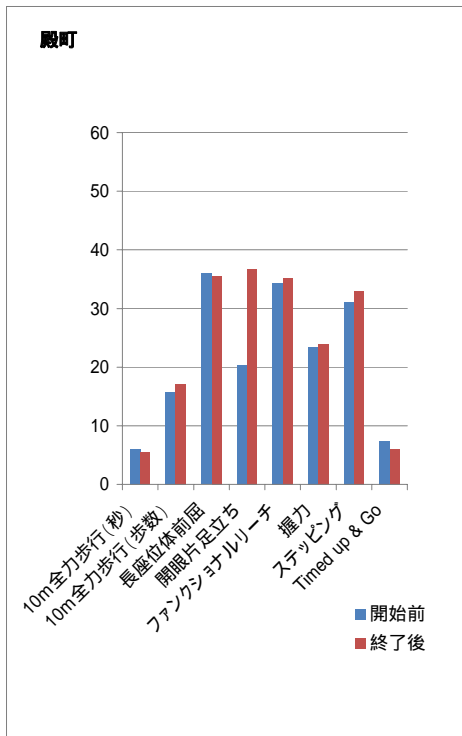
## 【今後の課題】

- ・ 事業効果の確認方法や効果を示せる資料作りについて、専門的なアドバイスがほしい。事業前後の問診表や様式が多くなると参加者に負担となるため、必要な評価を整備して事業と個人の評価を実施していきたい。
- ・ 後期高齢者が多いサロンや腰痛や膝痛がある人でも無理なく行える体操を「キャンセル体操」の中から選び整備したいと考えており、理学療法士や作業療法士と相談して作成したい。
- ・ 今後、体操を行う自主グループが増えてくるが、体操を意欲的に継続するために、どのような支援をする必要があるのかを検討したい。

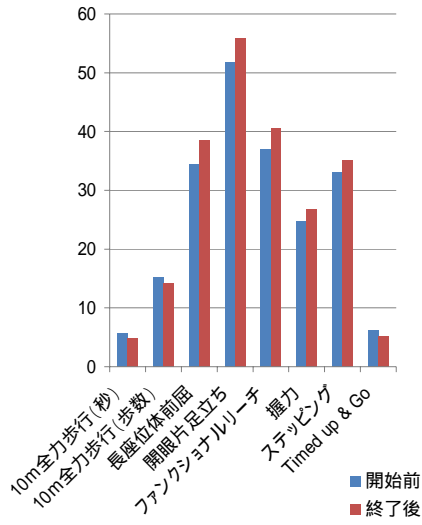
# 平成21年度転倒予防教室体力測定結果(数値)

(別紙)

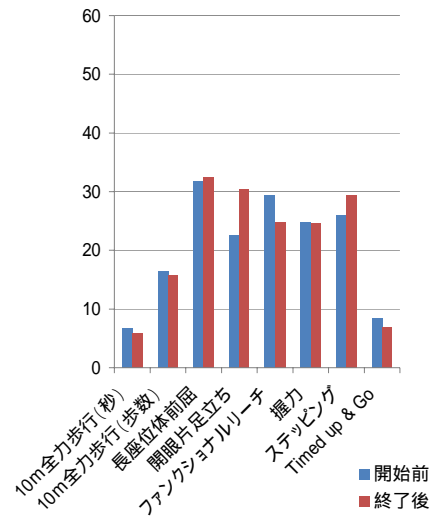
会場	10m全力歩行(秒)		10m全力歩行(歩数)		長座位体前屈		開眼片足立ち		ファンクショナルリーチ		握力		ステップング		Timed up & Go	
	開始前	終了後	開始前	終了後	開始前	終了後	開始前	終了後	開始前	終了後	開始前	終了後	開始前	終了後	開始前	終了後
1 殿町	6.1	5.5	15.7	17.1	36.0	35.6	20.3	36.7	34.4	35.2	23.5	24.0	31.1	33.0	7.4	6.1
2 神前上町	6.3	5.1	14.6	14.2	34.4	35.9	31.2	33.2	33.1	38.9	28.5	31.0	29.9	32.7	7.5	6.3
3 米川町	8.1	6.8	16.9	15.3	31.8	34.0	27.8	25.6	31.8	33.8	19.9	23.3	28.3	30.4	8.6	7.6
4 寺田町	5.3	5.2	14.5	14.3	27.1	30.9	40.7	51.8	32.8	33.3	26.9	30.6	28.6	33.5	5.8	5.8
5 南川町	4.8	4.6	14.4	13.6	38.6	38.5	53.6	53.0	33.4	37.0	25.4	25.6	27.7	29.2	5.4	5.2
6 榎木町	5.0	5.1	7.5	6.9	30.8	34.0	51.0	49.3	34.4	39.6	26.9	27.3	26.6	30.1	5.6	5.5
7 十里町	5.8	4.9	15.2	14.2	34.4	38.6	51.8	55.9	37.1	40.5	24.7	26.8	33.2	35.2	6.3	5.2
8 山ノ前町	6.8	5.9	16.4	15.8	31.9	32.4	22.5	30.4	29.4	24.9	24.9	24.5	26.0	29.4	8.4	7.0
9 細江町	5.8	4.9	15.2	14.2	34.4	38.6	51.8	55.9	37.1	40.5	24.7	26.8	33.2	35.2	6.3	3.7
10 西黒田	6.7	5.9	18.5	14.4	33.5	37.7	40.9	41.4	29.5	29.9	23.5	24.3	26.7	30.2	7.8	6.9
合計	6.0	5.4	14.9	14.0	33.3	35.6	39.2	43.3	33.3	35.4	24.9	26.4	29.1	31.9	6.9	5.9



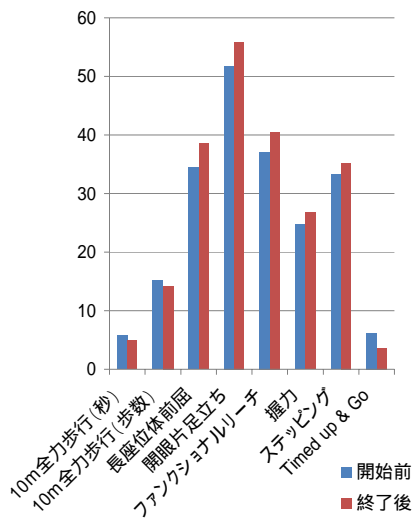
十里町



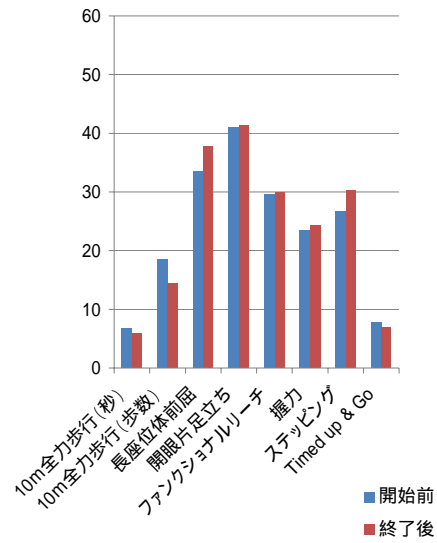
山ノ前町



網江町



西黒田

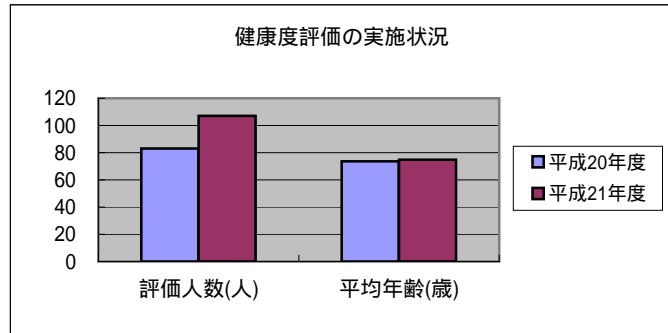


転倒予防教室評価(健康度評価・健康感アンケート)実施結果(平成20年度・平成21年度)

1. 健康度評価(転倒予防教室)

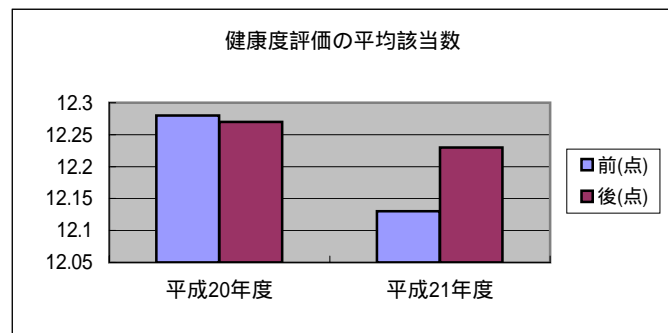
(1)実施状況

	平成20年度	平成21年度
評価人数(人)	83	107
平均年齢(歳)	73.6	74.8



(2)平均該当数(13点満点)

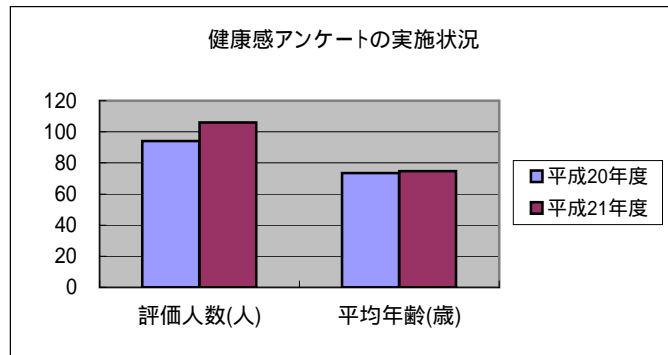
	平成20年度	平成21年度
前(点)	12.28	12.13
後(点)	12.27	12.23



2. 健康感アンケート(転倒予防教室)

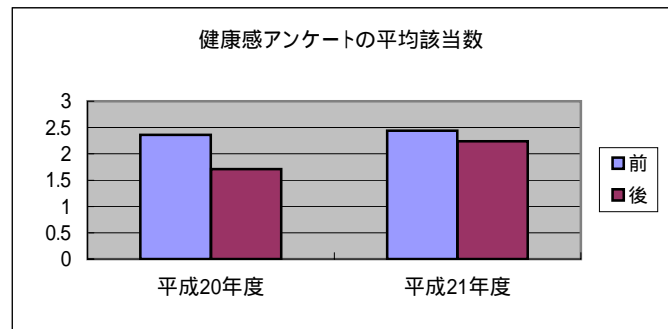
(1)実施状況

	平成20年度	平成21年度
評価人数(人)	94	106
平均年齢(歳)	73.5	74.7



(2)平均該当数(1~5)

	平成20年度	平成21年度
前	2.36	2.44
後	1.71	2.24



- 1)よくなった
- 2)まあまあよくなった
- 3)ふつう
- 4)あまりよくない
- 5)よくない
- 6)わからない

平成22年度 介護予防事業 運動器の機能向上

〔 いきいき百歳体操 〕

市町名 近江八幡市

市町の概要

人口 : 81,792人(平成22年4月1日現在)

高齢者人口 : 17,494人(高齢化率 : 21.4%)

担当部署 福祉総合相談課

住所 近江八幡市土田町1313番地

連絡先 【TEL】0748-31-3737

担当者 岡田真弥

特徴

一般高齢者に「いきいき百歳体操」を普及し、住民主体の介護予防活動を目指している。週1回以上の開催ができる地域に対し、「いきいき百歳体操教室」として保健師が4回地域へ出向いて介護予防の啓発と体操のポイントなどを説明している。

### 【事業の周知・勧奨方法】

住民への周知はまずは自治会長、民生委員、福祉協力員、健康推進員などの地域組織団体を中心に行い、体操の一部紹介と教室開始当初は保健師が出向くこと(「いきいき百歳体操教室」のこと)を説明する。住民へは市広報紙で特集やシリーズ形式でいきいき百歳体操の種類と効果の掲載や「いきいき百歳体操教室」のチラシを自治会回覧で周知する。また、個別相談の中で個別にいきいき百歳体操への参加を呼びかけたり、支援者や参加している住民から参加呼びかけをしてもらっている。

地域でいきいき百歳体操を普及させるために平成22年度はいきいき百歳体操支援者養成講座を開催した。支援者の育成の中で「いきいき百歳体操教室」の周知も行った。

### 【参加を促進するために工夫していること】

自治会長へは、いきいき百歳体操を地域へ普及させたい趣旨、自治会館で行う意味を説明するとともに椅子の準備の協力依頼を行う。

民生委員、福祉協力員、健康協力員の地域組織団体へは、いきいき百歳体操は虚弱な方でもできる内容であることを実際に体験してもらうことで周知する。

住民に「いきいき百歳体操」という言葉だけでも知ってもらう、地域で話題に知ってもらう、体操の内容に関心を示してもらうために地域組織団体への啓発と同時時期に「いきいき百歳体操教室」のチラシを自治会回覧する。

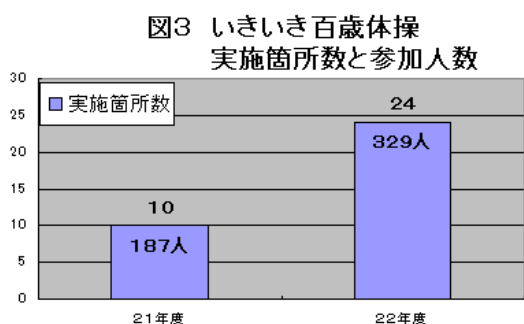
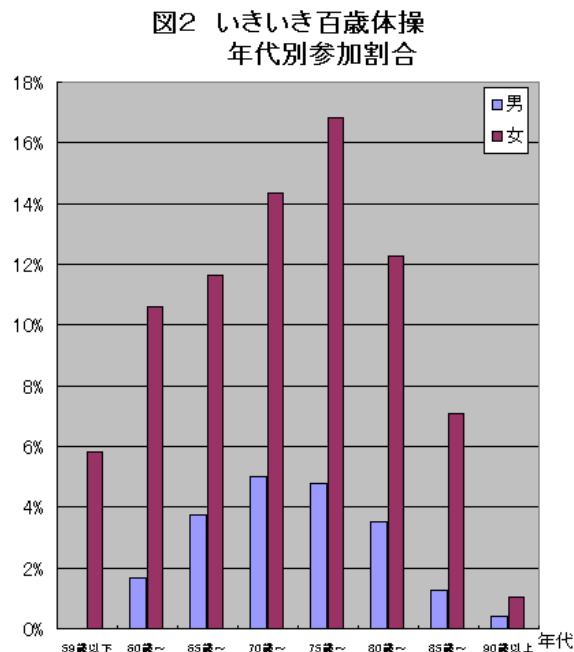
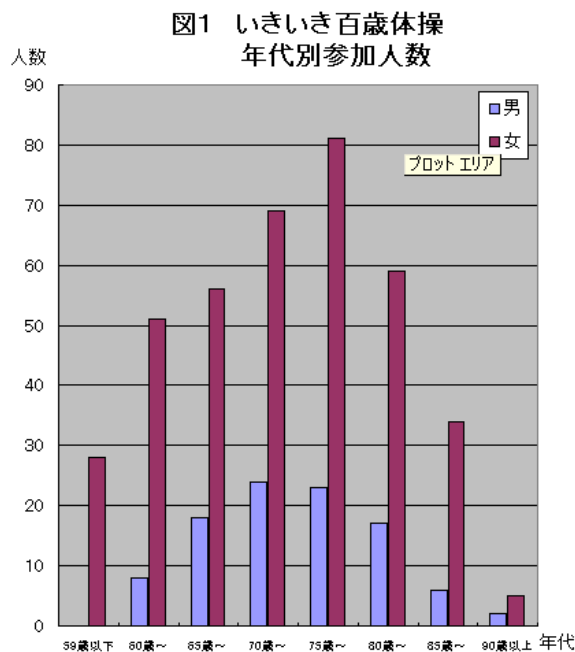
地域で自主的・継続的に活動できる支援者を養成することで、支援者から地域住民へ「いきいき百歳体操教室」の呼びかけをしてもらう。

## 【事業形態】

実施方法	単独・ <input checked="" type="checkbox"/> 複合 <input checked="" type="checkbox"/> 口腔 ・栄養・その他( )
実施機関	<input checked="" type="checkbox"/> 直接・委託 【委託先: ( )】
スタッフ	理学療法士( ) 作業療法士( 人) 看護職( 人) 保健師( 6 ) 臨時社会福祉士( 1 )
その他	送迎 <input checked="" type="checkbox"/> 無・有(方法 ) 費用徴収 <input checked="" type="checkbox"/> 無・有(徴収額 )
実施場所	各町内の集会所など 【24カ所】
開始時期	平成21年10月～

## 【実施内容】

年間開催回数	地域住民から要望があれば出向く 平成21年度【10カ所】平成22年度【新規14カ所】
実施期間・回数	「いきいき百歳体操教室」として保健師が週1回×4回まで出向く
1回の実施時間	1回 60分
1回の参加者数	10～40名程度



<平成22年9月末現在>  
24か所で開催  
参加者人数は516人

## 【プログラムの概要】

別紙「いきいき百歳体操 教室実施マニュアル」参照

## 【事業実施にあたり工夫しているポイント】

「いきいき百歳体操」を地域の介護予防の拠点として位置付け、支援者の役割としては『見守りが必要な方への介助・見守り』『閉じこもりがちな方、虚弱な高齢者への参加呼びかけ』『参加されている中で気になる方、教室に欠席され閉じこもりがちな方への情報提供』とし、地域の安否確認の場、顔なじみの関係づくりの場となるよう支援者に考えてもらっている。

「いきいき百歳体操教室」の中で高知市で啓発に利用されているパワーポイントを活用し、いきいき百歳体操の効果を映像で示すことで興味を持っていただくようにしている。また、継続実施できるようモニタリング手法を検討しているところである。

## 【事業開催の様子】



## 【評価方法】

体力測定は実施していないので、教室の初回参加時と半年後にアンケートを実施し、「主観的健康観」「基本チェックリストの運動項目の該当数」「年をとっても筋力は改善できると思うか」「体操を始めてからの変化」を評価指標としている。

図1 主観的健康観(初回)

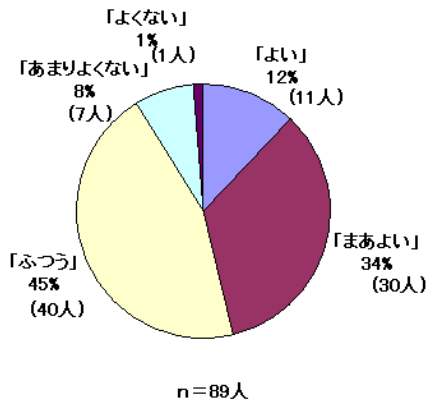


図2 主観的健康観(半年後)

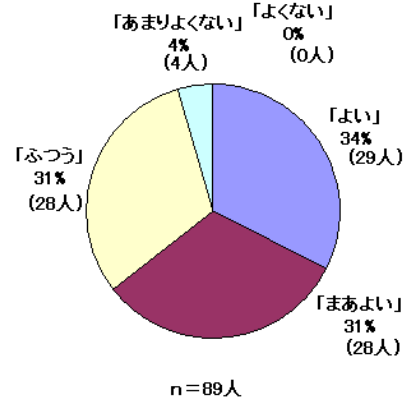


図3 基本チェックリスト  
運動項目の該当数(初回)

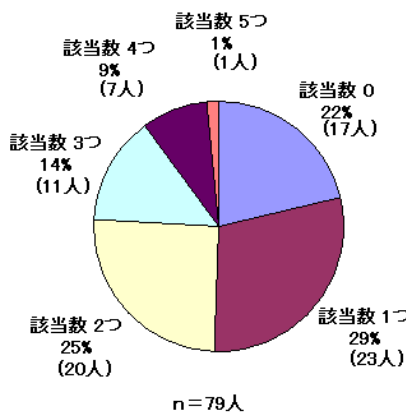


図4 基本チェックリスト  
運動項目の該当数(半年後)

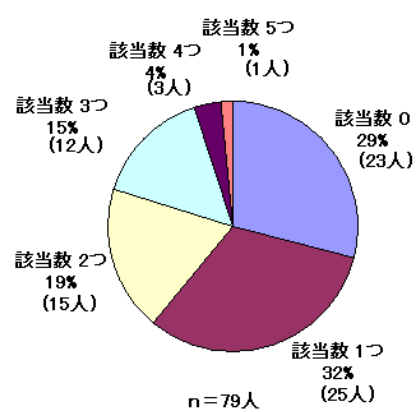


図5 年をとっても筋力は改善できると思うか(半年後)

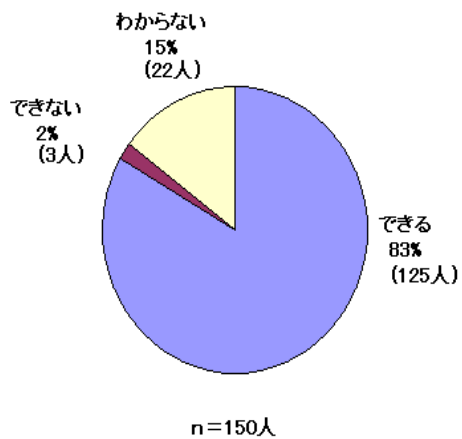




図6 体操を始めてからの変化(半年後)

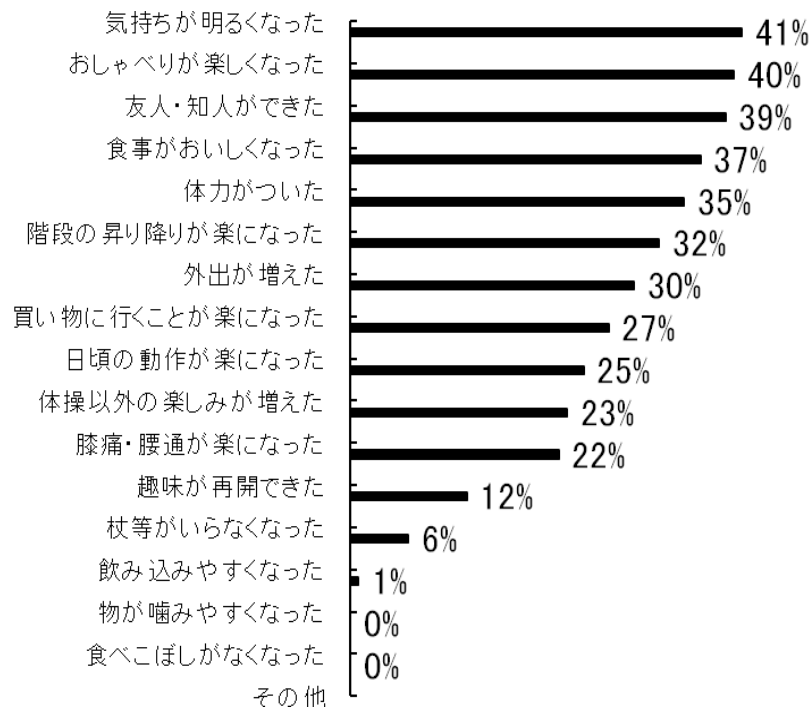


図1・2の主観的健康観では「よい」「まあよい」と答えている割合が46%から65%に増加していること、図3・4の基本チェックリストの運動項目の該当数では該当数3つ以上の割合が24%から20%に減少されていること、体操を半年後して年をとっての筋力は改善できると思う人が80%あることから体操の効果がみられている。

## 【事業の継続や地域への展開】

いきいき百歳体操教室の受付時に『週1回継続して実施されることが条件であること』を確認した上で指導に出向く。支援者となりうる方が「継続して実施する」と決断され、住民主体で活動を開始してもらおうが支援者や参加者の継続意欲を維持・向上させるために行政として何ができるか検討中である。

市内の自治会単位で「いきいき百歳体操」の自主的な実施を普及させていくこと、若年障害者（自治会館まで歩行が可能な軽度脳梗塞後遺症の方）向けの「いきいき百歳体操」の実施についての検討をすすめること、一部の介護保険の通所系介護事業所から主催希望があるため研修会を開催し導入支援をしていくことを予定している。

## 【今後の課題】

「いきいき百歳体操」は専門職の指導がなくとも地域の住民だけでもできる体操であることから市内に普及啓発を行ってきた。しかし、参加されている高齢者で膝や

腰など関節に痛みがある方についてはおもりの本数を増やすことについて「痛みが悪化するのではないか。」「年やから無理をしたらあかん。悪くなったらあかん。」とおもりを増加することに危惧されている状況である。保健師では整形疾患のある参加者のリスク管理については不十分な場合もあると考え、理学療法士などリハビリ専門職に体操や動作の確認、生活環境の評価を導入していくことを検討している。

事業の評価としては「主観的健康観」「基本チェックリストの運動項目」「生活の変化」「年をとっても筋力は改善が可能と思うか」を指標にしている。教室開始から数カ月後に地域の「いきいき百歳体操」の開催場所に出向き、参加者の様子を確認したり体操の効果をアンケート記入してもらっている。椅子の立ち上がりがスムーズになられたと保健師が感じていても本人の中ではあまり変化を感じていないと言われることもあり、足腰の筋力アップが数字として分かることで本人や支援者にも実感できモチベーションを維持できるのではないかと考えており、体力測定の指標を検討している。

## 【市町が力を入れている取り組み】

介護予防の拠点づくりとして「いきいき百歳体操教室」の地域展開  
地域啓発の一つとして広報紙の掲載内容の工夫  
「いきいき百歳体操」の支援者として担っていただく役割  
事業評価の手法（モニタリング手法として他市比較できる項目で検討中。）

平成22年度 介護予防事業 運動器の機能向上

〔 いきいき百歳体操  
からだらくらく教室 〕

市町名 草津市

市町の概要

人口 : 121,084人(平成22年4月1日現在)

高齢者人口 : 20,877人(高齢化率:17.2%)

担当部署 長寿福祉課

住所 草津市草津三丁目13番30号

連絡先 【TEL】077-561-2372

担当者 木村太郎

特徴

市主催の「からだらくらく教室(主に特定高齢者対象)以下:A」の他に、一般高齢者に「いきいき百歳体操(以下B)」を普及し、住民主体の介護予防活動を目指している。

住民からの要望を受け、Bの出前講座を開催し、介護予防活動の継続の必要性を周知している。

いずれも特定高齢者も一般高齢者も参加できる体制としている。

### 【事業の周知・勧奨方法】

住民への周知はパンフレット、市広報、出前講座のチラシで行っている。

Aのチラシは、要介護認定のない65歳以上の高齢者(H21年度:17,077人)に送付する基本チェックリストに同封している。また、基本チェックリストに市独自の質問(「介護予防教室」への参加の希望を問う質問)を追加して早い段階で参加希望者を把握するようにしている。

Bの出前講座は、在支の頃より地域サロンや老人クラブ町内会に行っていたので、改めて周知せずとも市包括の社会福祉士(相談員)に依頼が来る状況である。

### 【参加を促進するために工夫していること】

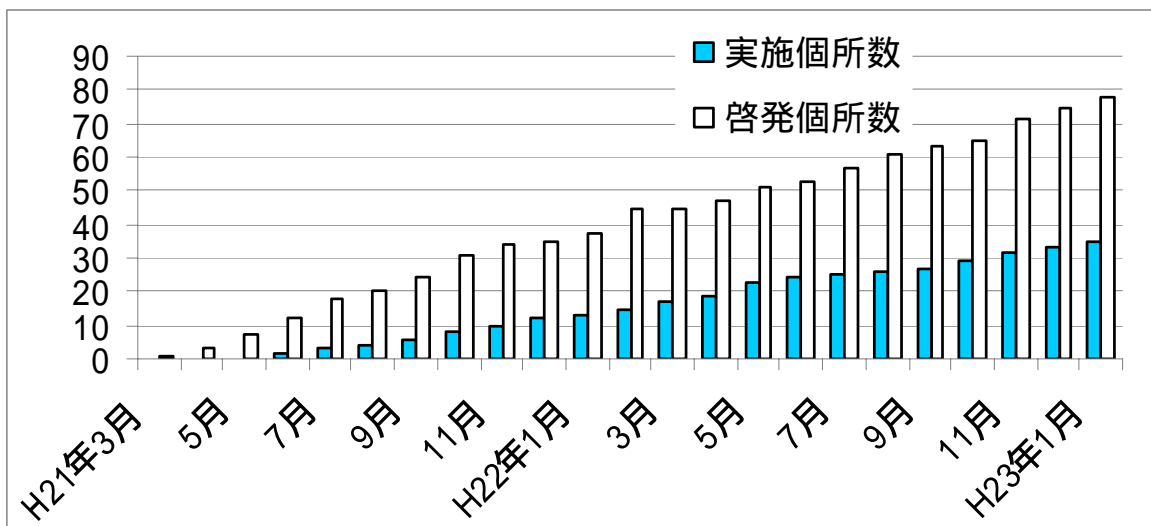
Aは、募集時期を2期(前半・後半)に分けるなどの工夫をしている。H21年度は、前半は参加者が多く、後半は参加者が少なかった。理由ははっきりしないが、季節や地域性があるのかもしれないので、今年度は送付時期をずらすなどの試みをしている。Bの出前講座は、5名以上の団体であれば依頼を受けるようにしており、集団の多様性に対応するように心がけている。

Aの稼働を減らし、Bの出前講座を数多く対応できるように、特定高齢者の介護予防支援計画を原則的に自己作成とし、保健師等の稼働の配分をしている。

## 【事業形態】

	A：からだらくらく教室	B：いきいき百歳体操
実施方法	単独	単独（場合によっては口腔と合同）
実施機関	委託（株パ <sup>°</sup> -フェクト・トレーズ <sup>°</sup> ）	直営
スタッフ	委託先(常時): 健康運動指導士(1) 看護師(1)・運動補助員(2) 市(計画評価時): 理学療法士(1) 保健師(1)・歯科衛生士(1)	出前講座: 理学療法士(1)・嘱託事務員(1) 地域支援: 理学療法士(1)・保健師(1+5) 社会福祉士(6)・嘱託事務員(1)
その他	送迎 <input checked="" type="checkbox"/> (方法: 専用バスを委託先が運行) 費用徴収 <input checked="" type="checkbox"/> (徴収額: 1回289円)H22年度	送迎 <input type="checkbox"/> 費用徴収 <input type="checkbox"/>
実施場所	南草津駅前デ <sup>°</sup> ィアホール(3クール) 市内市民センター3箇所(各1クール)	各町内会集会所・市民センターなど
継続支援	原則なし	35団体(H23.1月末現在)

## いき百地域での拡がり



## 【実施内容】

事業名	A:からだらくらく教室	B:いきいき百歳体操	
		出前講座	地域支援
年間開催回数	14回×6クール	住民からの要望により開催	住民からの要望により支援 地域で継続実施が可能となるまで1グループあたり4回+3～6ヶ月毎の体力評価
1回の実施時間	90分	90分	90分
参加者数	1クール定員30人	1回5人以上	5人～35人
平成21年度実績	実人数102人	年間45グループ各1回 年間延べ人数1,135人	年間18グループ72回 年間延べ人数1,500人

## 【プログラムの概要】

別紙「いきいき百歳体操実施マニュアル」参照

## 【事業実施にあたり工夫しているポイント】

### A. からだらくらく教室

介護予防支援計画を自己作成してもらうことで、モチベーションの向上を図っている。

内容については委託先が実施している体操のほかに「いきいき百歳体操」を実施することで、教室終了後に地域で「いきいき百歳体操」に参加するときの抵抗感を少なくしている。

### B. いきいき百歳体操

まず、介護予防活動は「人に言われて実施するものではない」「自分がやりたいと思って実施しないとやめてしまう」ことを伝える。高知市からいただいた啓発用のパワーポイントの映像を活用することで、多くの方が体操の継続実施に興味を持ってくれる。体操だけ実施するのではなく、生活の中で「できることは自分です」「できないことはできる方法を考える」「外に出かける楽しさもうすでに知っているはず」などを自分自身に問いかけてもらって、体力の増強のみが目的ではないことを意識してもらっている。

次に、行政が主体で参加者はお客さんという考え方を払拭するようにしている。同様に地域の核となるような人物が主体となるのでもなく、参加者自身が実施しているのだというところを強調している。例えば出来ることは自分たちでという意識を強くするため椅子などの準備を促している。

市内でいきいき百歳体操を実施している団体がどんどん増えていることを伝え、継続実施支援を行うのに若干の待ち期間があることを正直に伝えている。このことで、実施予定地域の方は事業に人気があることを再認識され、早く申し込みをしようと思うようである。

## 【事業開催の様子】

### A．からだらくらく教室



### B．いきいき百歳体操



## 【評価方法】

### A．からだらくらく教室

運動器の機能向上マニュアルに準じて実施。

### B．いきいき百歳体操

事業実施前後でデータを収集し、評価している。

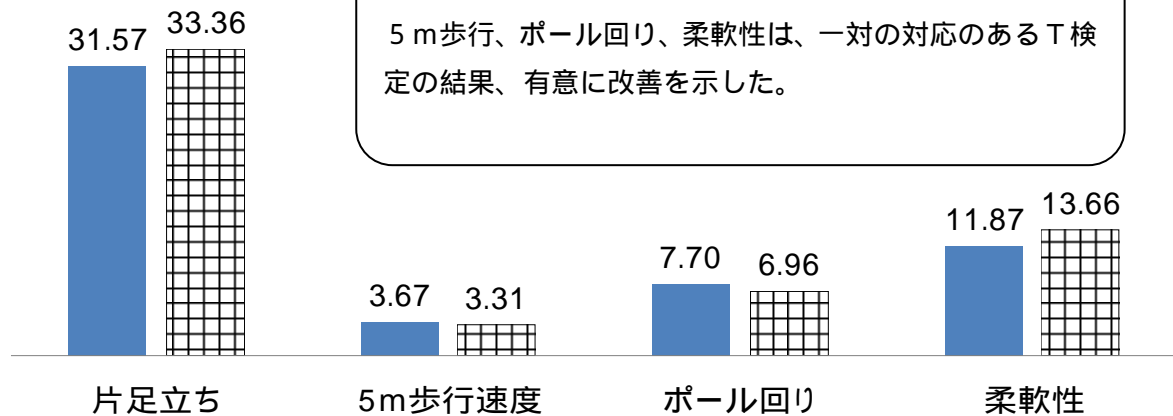
「片足立ち」 「TUG」 「5メートル歩行速度」

「柔軟性」 「主観的健康観」 「荷物運び」

効果判定の検査を実施した直後に、結果をグラフにし、参加者に効果を目で見て実感してもらうよう工夫している。

# いきいき百歳体操の効果

■ 体操前 □ 体操後



平成 21 年 6 月から平成 22 年 6 月まで二度以上評価実施した 194 人で比較

## 【事業の継続や地域への展開】

運動の継続については、住民団体の意思で行ってもらうのが目標である。行政側は継続のメリットについて充分伝えるようにしているが、継続するかどうかはその団体に判断してもらう。あくまで主体性を持ってもらうように導く。

体を動かすことはどうしても「しんどい」などのマイナスイメージがあるため、意欲向上についての工夫も行っている。市からの3～4回の技術支援だけでなく、3～6ヶ月後に体力評価を行っている。

また、評価の際にはその場で参加者に結果をフィードバックするので、どれだけ運動機能が向上できたかがすぐに分かり、意欲向上に繋がっている。

市内の通所リハビリ事業所からいきいき百歳体操の導入の相談を受け、市内通所リハならびに通所介護事業所を対象に研修会を開催した。その後、各通所介護事業所よりいきいき百歳体操導入の相談を受け、各事業所に導入支援を実施し、現在4箇所の事業所で導入中。

## 【今後の課題】

特定高齢者対象の事業を合理化し、一般高齢者対象の事業を増加してきたが、全体的に後期高齢者の参加者が少ない。後期高齢者が参加しやすいような展開を検討していく必要がある。

## **【草津市の先駆的な取り組み】**

### **特定高齢者対象事業の合理化**

介護予防支援計画を自己作成に変更することで、一般高齢者対象事業の稼働の確保ができた。一方、参加者の目標に対するスタッフとの意識共有が容易になった。

### **先進地で成果のある体操の普及**

いきいき百歳体操    DVD    パンフレットの作成

### **自主グループ化・地域への展開**

自主グループが35カ所（平成23年1月現在）

### **事業評価**

一般高齢者に対しても、事業の前後で評価をし、本人に結果を返している。



〔 転倒予防教室・守山百歳体操 〕

市町名 守山市

市町の概要

人口 : 77,586人(平成22年10月1日現在)

高齢者人口 : 13,141人(高齢化率 : 16.9%)

担当部署 地域包括支援センター

住所 守山市下之郷三丁目2番5号

連絡先 【TEL】077-581-0330

担当者 辻、立田

特徴

守山市では、特定高齢者に対し、転倒予防に効果的な運動器の機能向上教室として、運動指導士による「転倒予防教室：以下A」を実施し、高齢者が参加しやすいよう送迎を行っている。

また、一般高齢者に対し、「守山百歳体操(いきいき百歳体操)：以下B」「からだいきいき体操教室」「MORIYAMAいきいきウォーキング」等を実施し、高齢者がいつまでも元気でい続けることができるよう取り組んでいる。

なかでも、「守山百歳体操」は、その後、継続して自治会等の単位での自主活動化を目指した介護予防活動である。出前講座や自治会のサロン等で「守山百歳体操」について啓発を行い、介護予防活動の一端としている。

### 【事業の周知・勧奨方法】

Aについては、特定高齢者と判定された高齢者に対し、すこやか訪問事業の地域担当保健師が各高齢者宅を訪問し、ちらしを用いて教室勧奨をおこなっている。

住民(一般高齢者)への周知は、市広報・市ホームページ・コミュニティービジョン・学区広報・チラシ・有線放送等(基本チェックリストで一般高齢者と判定された者へ送付、包括の窓口に設置)を行っている。

Bについては、各地区会館等にて教室として実施するとともに、出前講座等で地域に啓発している。

### 【参加を促進するために工夫していること】

Aについては、訪問にて対象者の身体状況の確認を合わせて行いながら、教室内容や効果を伝えながら勧奨している。

Bについては、すこやかセンターと、学区ごとの会館で実施することでより身近な地

域での活動につながるよう配慮している

継続した活動を希望するグループに対して3～4回の技術支援に出向き、適切な方法で安全に行えるよう支援をしている。

## 【事業形態】

	A：転倒予防教室	B：守山百歳体操
実施方法	単独（一部、口腔の内容を加味）	単独
実施機関	委託（ゆいの里）	直営
スタッフ	委託先：健康運動指導士（1） 看護師（1） 運動補助員（2） 市（計画評価）：地域担当保健師	保健師、すこやか健康リーダー シニアボランティア
その他	送迎 <input checked="" type="checkbox"/> （方法：専用バスを委託先が運行） 費用徴収 <input checked="" type="checkbox"/> （徴収額：1回200円）	送迎 <input type="checkbox"/>  費用徴収 <input type="checkbox"/>
実施場所	ゆいの里 交流ホーム	すこやかセンター、 各地区会館、自治会館等
継続支援	なし	12団体（H22.7月末現在）

## 【実施内容】

	A：転倒予防教室	B：守山百歳体操	
		教室	地域支援
年間開催回数	12回×8クール	3か月間12～24回 ×9会場 （H22年度） 5月～3月末（週1回）×すこやかセンター	住民からの要望により実施 地域で継続実施が可能となるまで、1グループあたり3～4回+3～6ヶ月毎の評価
1回の実施時間	90分	60分	60分
参加者数	1クール定員20人	定員25人	5名以上
平成21年度実績	実人数106人 延べ人数1053人	教室実績 実人数159人、延べ人数1807人 （8カ所）	

## 【プログラムの概要】

A：厚生労働省の運動器機能向上マニュアルに準じ、下肢筋力向上や歩行動作、バランスをよくする体操などを実施している。口腔や栄養の講話を取り入れ、啓発を行っている。

B：いきいき百歳体操実施マニュアル参照

## 【事業実施にあたり工夫しているポイント】

Aは、委託先と随時情報交換を行い、円滑に事業実施が行えるようにしている。

Bについて、地区会館で実施することによりその地域の住民が参加することで、地域の活動として定着するよう促している。3か月間実施することで、参加者がある程度の効果を感じることができ、継続したいという気持ちを引き出すことができ、自主グループで継続してもらいやすくなる。

## 【評価方法および結果】

A：評価方法

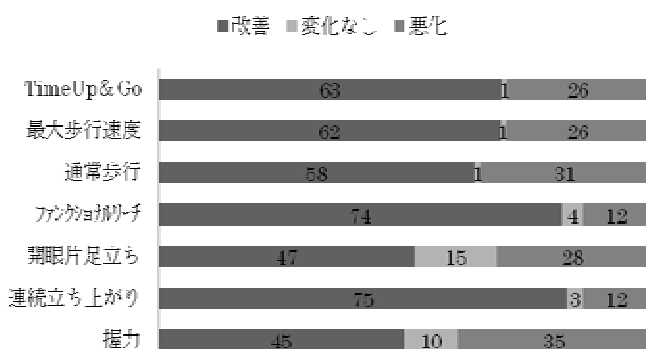
「体重」「握力」「連続立ち上がり」「開眼片足立ち時間」「ファンクショナルリーチ」「通常歩行速度[移動能力]」「最大歩行速度[移動能力]」「Time & Go[複合動作能力]」を教室の初回と最終回に行う。

「基本チェックリスト」「主観的健康観」を教室前の介護予防プラン作成時と評価時に行う。

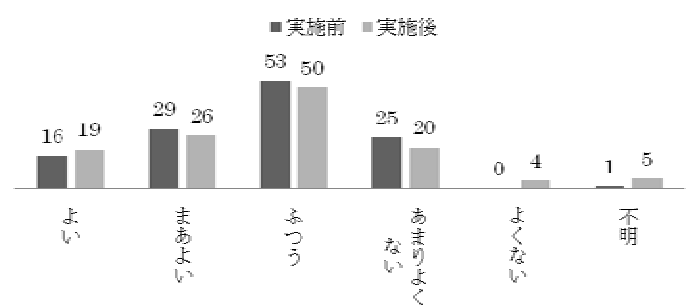
A：評価結果

平成21年度転倒予防教室の体力測定の結果は、グラフ①のとおりであった。改善および変化なしの割合が過半数を占めており、大きな悪化がみられた参加者はほとんどいなかった。また、転倒予防教室を含む特定高齢者施策参加者の主観的健康感の変化はグラフ②のとおりである。あきらかな差はみられなかったが、教室終了者に対し、地域担当保健師が訪問にて、主観的健康観、基本チェックリストの聞き取りおよび評価を行ったが、毎日体操をするようになったなど生活の中での変化がみられた人が多くみられた。

グラフ① H21年度転倒予防教室



グラフ②H21年度特定高齢者施策参加者の主観的健康感の変化



B:評価方法

「5メートル歩行速度」「基本チェックリスト」「主観的健康感」を教室の初回と最終回に行う。

B:評価結果

平成21年度において、教室として全8会場で百歳体操を実施した。5メートル歩行や主観的健康感について、改善が過半数以上みられた。また、平成22年3月末で5か所であった地域展開が、平成22年7月末現在12か所となり、地域においても広がりを持ちだしている。

## 【事業の継続や地域への展開】

Aについては、1クール3ヶ月で行い、教室終了後の評価訪問にて教室の効果の確認を行い、一般高齢者向けの教室への勧奨も合わせて行っている。

Bについて、地区会館での教室の実施は、市主体で週に1～2回で3か月程度継続実施し、そのグループが自主活動につながるよう支援している。すこやかセンターでは、市主体でボランティアさんの協力を得て実施しているが、段階的に自主化へとすすめている。

地域展開については、出前講座等から自主化されるよう支援を行っている。

## 【今後の課題】

Aについて、地域担当保健師が参加勧奨をしても、参加者が固定化する傾向があり、新規の申込者を増加させることが課題である。

Bについては、一般高齢者に実施しているが、体操できるレベルであれば、介護保険サービス利用者も参加していただいている。60代から80代まで幅広い年齢層を対象に自主グループ活動していただくことは、高齢者の居場所づくりにもつながるため、身近な地域単位での展開がはかれるよう支援していく必要がある。

## 【市町が力を入れている取り組み】

平成21年度より、すこやか訪問事業を実施し、特定高齢者の実態の把握や教室への勧奨、住民により身近な地区会館、自治会等で介護予防の啓発に取り組んでいる。あわせて、地域の実情に応じた教室の展開ができるよう、市、学区ごとの地域診断や評価を行うようにしている。

なかでも、Bはより身近な地域で展開できるように、意図的に学区や自治会の催しへ保健師が出向いたり、実施した自治会等の情報を地域の広報誌に掲載することで、啓発に努めている。

平成22年度 介護予防事業 運動器の機能向上

# 〔筋力ステップアップ教室〕

市町名 甲賀市

## 市町の概要

人口 : 94,771人 (平成22年9月30日現在)  
高齢者人口 : 20,414人 (高齢化率:21.5%)  
担当部署 健康福祉部 水口地域保健支援センター 地域包括支援係  
(水口地域包括支援センター)  
住所 甲賀市水口町水口5607番地  
連絡先 【TEL】(0748)65-1170 担当者 中園

## 特徴

市内6箇所(平成22年度からは7箇所)の事業所他に委託し、楽しみながら運動器の機能向上ができるような内容を実施しています。

委託先に在宅リハビリステーションの理学療法士が入り、事業や個別の評価を行ないます。また、委託先の事業所が集まり、情報交換会を実施しています。

## 【事業の周知・勧奨方法】

基本チェックリストの結果送付時に介護予防関係のパンフレットを同封し、介護予防教室を啓発している。また、老人クラブなどの一次予防の啓発時に同時に実施している。

また、基本チェックリストの運動機能項目などから対象者を抽出し、電話、訪問で教室の勧奨をしている。

## 【参加を促進するために工夫していること】

保健師が訪問し、身体状況や生活状況を把握しながら、教室参加の効果を伝え、生活の中で自分の目標に近づけるように支援している。

## 【事業形態】

実施方法 単独・複合 口腔 栄養・その他( )  
実施機関 直接・委託 【委託先：介護保険通所介護事業所  
ボランティア団体】  
スタッフ 理学療法士( ) 作業療法士( ) 看護職( )

その他 ( 介護職 )  
 その他 送迎 無・有 (方法 事業所に任せている )  
 費用徴収 無・有 (徴収額 1,560 円/4回 )  
 実施場所 【 7 カ所】

## 【実施内容】

年間開催回数	1年	1～2クール
1クールの実施期間	1クール	3か月
1クールの実施回数	1クール	12回
1回の実施時間	1回	120分(送迎時間は含まず)
1回の参加者数	【 <input checked="" type="checkbox"/> 1～4名、 <input checked="" type="checkbox"/> 5～9名、10～14名、15名以上】	

## 【プログラムの概要】

スタッフミーティング、送迎  
 バイタルチェック  
 運動及び学習時間  
 送迎、スタッフミーティング

## 【事業実施にあたり工夫しているポイント】

委託先事業所への事前説明会を必ず実施し、介護保険法による介護予防の位置づけや重要性を理解していただいてから、教室の目的や内容、進め方を説明し、複数箇所ある委託先の事業所が同じベースで実施できるようにしている。その上で、事業所の特徴を出してもらっている。

## 【評価方法】

個別評価	本人の生活全般におけるアセスメント
事業評価	医学的側面に関する評価
	体力テスト
	主観的健康感
事業評価	教室回数、参加者数、チェックリストの変化等

## 【事業の継続や地域への展開】

1クール12回(3ヶ月)で終了後、地域のサロンやスポーツクラブ等地域資源を紹介している。市内、2ヶ所においては自主グループが発足し月1~2回継続して運動器の機能の向上のための体操などを実施している。

## 【今後の課題】

- ・ 事業終了後、地域資源が全地区にあるわけではないので、結局運動器機能低下をおこしてしまう対象者がいる。事業終了後も地域で支えていけるような資源ができるように、地域包括支援センター等がしかけをつくっていく必要がある。
- ・ 事業評価を具体的にするにはどのようにしたら良いか。

## 【市町が力を入れている取り組み】

事業評価

地域への展開

平成 22 年度 介護予防事業 運動器の機能向上

〔筋力いきいき教室〕

市町名 野洲市

市町の概要

人 口 : 50,693 人 (平成 22 年 10 月 1 日現在)

高齢者人口 : 10,060 人 (高齢化率 : 19.8%)

担当部署 健康推進課

住 所 野洲市辻町 433-1

連絡先 【TEL】077-588-1788 担当者 日比野・廣岡・山澤

特徴

平成 17 年から地域支援事業・介護予防特定高齢者施策の一環として高齢者運動機能向上訓練事業を実施している。

機器を使用しての筋力トレーニング、ストレッチ、仲間づくりのため グループワークなどを実施し、修了者の多くは自主グループに加入し、筋力トレーニングを継続している。

【事業の周知・勧奨方法】

周知時期	年 2 回
周知方法	通知 (基本チェックリスト運動機能項目 3 項目以上の人に通知)
対象者	・生活機能評価の結果、介護予防プログラムへの参加が望ましいと思われる人 *または、次の ~ に該当する人 おおむね 65 歳以上の市民で医師等からの運動制限を受けていない人 介護保険の認定を受けていない人 過去 1 年以内に健康診査を受けている人



## 【参加を促進するために工夫していること】

教室案内文に前年度、参加者の声を掲載。（別紙 1 参照）

## 【事業形態】

実施方法	単独
実施機関	委託（株グローイングアップ）
スタッフ	委託先（常時）：健康運動指導士（1）、看護師（1） 健康補助員（2）、理学療法士（1）必要時 医師（1） 市（計画評価・個別面接）：保健師
送迎	なし
実施場所	野洲市健康福祉センター

## 【実施内容】

年間開催回数	1年 2クール
1クールの実施期間	1クール 3か月
1クールの実施回数	1クール 24回
1回の実施時間	1回 90分
1回の参加者数	【平均 名 定員20名】
教室内容	開始前後血圧測定 開始前後ストレッチ体操 機器を使用して筋力トレーニング ・開始前後に体力測定 ・グループワーク ・理学療法士による個別リハビリを実施 ・保健師による個別面接を3回実施 （参加者と一緒に生活目標設定・評価）
平成21年度実績	参加人数 （前期）18名 （後期）15名 自主グループ化 （前期）14名 （後期）13名

## 【事業実施にあたり工夫しているポイント】

判定会の実施	・申込時に身体状況などを聞き取り。 ・必要時、主治医から情報提供書をもらい、安全に参加できるように判定会を実施。 （メンバー：医師、理学療法士、関係行政機関職員、保健師）
教室内容	・参加者同士の仲間づくりのためグループワーク。 ・自宅でも運動習慣が身につくよう体操例示用紙を毎回、参加者に配布。 ・健康運動指導士によるストレッチ、専門的な指導。

	・理学療法士による参加者の個別リハビリ。
面接	・保健師による参加者との面接を3回実施。 （申込時、教室開始1ヵ月後、修了1ヵ月後） ・教室参加1ヵ月後に参加者の生活の質を向上させるため、3ヵ月後の生活目標を設定し、修了1ヵ月後に達成度を確認している。

## 【評価方法】（別紙1参照）

生活機能基本チェックリスト（前後）

体力測定（前後）

- ・筋力：握力、
  - ・柔軟性：長座位体前屈、
  - ・バランス能力：ファンクショナルリサーチ、片足立ち
  - ・歩行能力：最大歩行速度（10m）・機能的移動能力：タイムアップアンドゴー
- 面接（教室修了1ヵ月後）：生活目標達成度、心身・生活の変化

## 【事業の継続や地域への展開】

- ・教室修了後はすでに修了者によって結成した自主グループを紹介。希望者は加入し、継続して筋力トレーニングができるよう支援している。
- ・教室修了者を対象に年1回体力測定を実施し、運動継続の意欲を高め、自発的に運動できるように図っている。また、修了者の一部は地域で運動の効果、必要性を広めるボランティア活動をしている。

## 【事業開催通知及び教室の様子】（別紙2参照）

### 【今後の課題】

- ・教室参加中や修了後しばらくは運動の効果を実感でき、継続の必要性を感じているが、時間が経過すると意欲が低下し、継続しにくい傾向にある。そのため、定期的に修了者の経過をみていく必要がある。
- ・機器を使った筋力トレーニングのため、定員が限られ、地域展開しにくい。
- ・教室開催場所の交通網が整っていないため、参加に結びつかなかったり、修了後、継続できない人もいる。
- ・身近な場所で機器を使用しない筋力向上のための運動事業の検討が必要である。

## 平成21年度 高齢者筋力向上トレーニング事業「筋力いきいき教室」結果

## 1. 筋力いきいき教室参加者

	教室参加者許可人数	平均年齢 最高年齢)	参加率	修了者	修了後の状況
前期 (9期生)	18人	74.2歳 (81歳)	93.0% 3人全回出席	・16人 中断2人：心筋梗塞 1 高齢のため 1	自主グループ14人 介護保険利用 2人 (認知症)
後期 (10期生)	15人	74.2歳 (81歳)	88.1% 3人全回出席	・14人 中断1人：膀胱炎 1	自主グループ13人 自宅で運動 1人

## 2. 結果

## 1) 体力測定

教室前後での体力測定結果より危険率5%でt検定を行ったところ、ファンクショナルリーチ(動的バランス)、タイムアップゴー(歩行バランス)、前屈(柔軟性)について、有意差があり、改善が見られた。

ストレッチによる柔軟性や筋力アップによる効果があったといえる。さらに、教室後の負荷量の増加から、トレーニングでは下肢全体、背部、上腕、腹筋で有意差があり、機器トレーニングが選択的な筋力アップを図るのに有効であることが実証できた。

## 2) 参加者の変化

平成21年度後期参加者に対して3回面接実施。参加1ヶ月後に教室修了1ヶ月後の生活目標を設定し、教室修了1ヵ月後に目標の達成度と身体、気持ち、生活の変化を確認した。

生活目標	「教室で習ったストレッチを自宅で継続する」 「現状を維持する」「膝や腰痛の痛みが軽くなり、歩けるようになりたい」 「教室を休まず、参加し、修了後は自主グループに参加する」「友人宅まで自転車でいく」 「ウォーキングを続ける」「杖をついて、1人で大阪へ行く」「自宅の階段を3段まで立って、上げられるようにしたい。」 など
------	--

	身体	気持ち	生活
教室修了後の参加者の変化	・身体が楽になり、動きやすくなった ・腰痛がとれ、歩きやすくなった ・人から歩くスピードが早くなったと言われた。 ・膝サポーターを使わなくなった ・動作が速くなった ・体重が減った ・室内では杖なしで歩けるようになった。 ・現状維持維持できているのが嬉しい など	・気持ちが明るくなった。 ・前向きになった ・何かしようという意欲がわくようになった。 ・自主グループに行く予定があると気がる。 ・自主グループの参加が生きがいになっている。 ・仲間と話せすのが楽しい、気持ちが楽になる ・いろいろな所に外出したくなった など	・外出の機会が多くなった ・1人で京都まで行けるようになった ・友人宅へ行く回数が増えた ・新しいことをはじめた(書道、パソコン、グラウンドゴルフ、ウォーキング) ・自宅でストレッチをするようになった ・自主グループ参加が習慣になった。 など

「1人では運動を継続できない。仲間がいるから続けれる。何かしようという気持ちにもなる」「今後もトレーニングを続けたい」など自主グループ継続参加の意欲がみられたり、「家で過ごすこと多かったが、自主グループのメンバーの影響でウォーキングをはじめた」など生活の変化もみられたりした。

「立つ」「座る」「歩く」などの動作がしやすくなる

# 筋力いきいき教室(後期)のご案内

トレーニング機器を使って、個人にあわせた筋力づくりをし、日常生活動作をスムーズに行なえるようにします。

ご希望の方は、下記の健康推進課まで、(電話・FAX)にてお申込みください。

申し込み締め切り 月 日 ( )

対象者	<p>*生活機能評価の結果、介護予防プログラムへの参加が望ましいと思われる人</p> <p>*または、次の ~ に該当する人</p> <p>おおむね65歳以上の市民で医師等からの運動制限を受けていない人</p> <p>介護保険の認定を受けていない人</p> <p>過去1年以内に健康診査を受けている人</p>
実施場所	野洲市健康福祉センター(野洲市辻町433番地1)
実施時期	<p>平成 年 月 日( ) ~ 月 日( ) (全24回)</p> <p>週2回 火・木曜日 9時45分~11時30分頃 (受付 9:15~)</p>
内容	1回90分程度 詳しい内容は裏面をご参照ください。
定員	20人
受講料	<p>1回 300円(全24回 7,200円)</p> <p>生活保護世帯・非課税世帯の人は免除されます。 (詳しくは、健康推進課にお問い合わせください)</p>

お申込み時に面接のご案内をします。

主治医からの診療情報を求める場合がありますのでご了承ください。

教室への参加の可否は、当事業の判定会により決定します。

申し込み・問い合わせ

野洲市健康福祉センター  
健康推進課  
電話 588-1788  
FAX 586-3668

## 筋力いきいき教室の内容

血圧測定、健康チェックをします

準備運動



ケガのないよう  
準備体操で身体  
をほぐします。

高齢者の方用に改良された筋力トレーニング機器を使い、トレーニングします。



教室は個人の  
体力に合わせて  
専門スタッフが  
指導します

ストレッチ体操

血圧測定

身体が軽くなり、  
動きやすくなった。

気持ちが前向きになり、  
何かしようという意欲が  
でてきた。

腰痛が楽に  
なり、歩きやす  
くなった。

昨年、参加された方の声

筋力がつき、外出する  
機会が多くなった。

参加者と話せるのが  
楽しい。  
仲間がいるから、  
続けられる。



このお知らせは平成 21 年度 野州市生活機能評価の結果から  
介護予防プログラムへの参加が望ましいと判定された方に、  
お送りしています。

平成22年度 介護予防事業 運動器の機能向上（二次予防事業）

〔 喜楽らくらく塾教室 〕

市町名 湖南省

#### 市町の概要

人口 : 55,485 人（平成22年9月30日現在）

高齢者人口 : 8,955 人（高齢化率 : 16.0%）

担当部署 高齢福祉介護課

住所 滋賀県湖南省中央一丁目1番地

連絡先 【TEL】0748-71-4652 担当者：宮本、北村

#### 特徴

特定高齢者施策事業の位置づけとして開始したため、参加者を基本チェックリストの運動面で3/5以上当てはまる方に限っている。年齢層は60代～90代と幅広い。また、教室終了半年後にOB会を開き、体力測定を実施。参加者の意欲の向上や運動中断者の運動再会のきっかけとなっている。（教室、OB会ともに甲西リハビリ病院へ委託している）。定員15名。

### 【事業の周知・勧奨方法】

高齢者支援センターや本人・家族・住民の相談からあがってきたケース、介護認定非該当者、介護保険未利用の認定者などを対象に、直接ちらしを見せながら事業への勧奨を行っている。高齢者支援センターなどにはちらしを配布し、対象となるケースがいる場合にはお誘いいただくよう声かけをしている。また、地域のサロンなどに包括の職員が出向き、介護予防教室のアピールをすることもある。その中で、対象者になりそうな方に関しては、直接声かけを行い、お話をする中で教室へ勧奨することもある。

### 【参加を促進するために工夫していること】

教室の内容がイメージしやすいよう、各回の教室のテーマをちらしに掲載している。また、事業案内の際には本事業の特徴である、スタッフとして理学療法士や看護師が入っていることからより専門的な指導が受けられるということを伝えている。

### 【事業形態】

実施方法  単独 ・  複合 口腔 ・ 栄養 ・ その他（ ）  
実施機関 直接 ・  委託 【委託先：甲西リハビリ病院】

スタッフ 理学療法士 ( 3 ) 作業療法士 ( ) 看護職 ( 1 )  
 その他 ( )  
 その他 送迎 無・有 (方法:送迎も含めて委託している)  
 費用徴収 無・有 (徴収額 )  
 実施場所 【 1カ所】

## 【実施内容】

年間開催回数	1年	2クール	
1クールの実施期間	1クール	3か月	
1クールの実施回数	1クール	15回	
1回の実施時間	1回	90分	
1回の参加者数	【1～4名、5～9名、 <input checked="" type="checkbox"/> 10～14名、15名以上】		
平成21年度実績	1クール目	参加実人数13名	参加延人数126名
	2クール目	参加実人数12名	参加延人数105名

## 【プログラムの概要】

- 1回目：体力測定
- 2回目：柔軟な体作りパート1
- 3回目：柔軟な体作りパート2
- 4回目：弱った筋肉を目覚めさせよう（体力作り）
- 5回目：喜楽らくらく体操（足腰を鍛えよう！！）
- 6回目：喜楽らくらく体操（肩があがりますか？）
- 7回目：喜楽らくらく体操（バランスは大丈夫？）
- 8回目：喜楽らくらく体操（体力自慢になろう！！）
- 9～13回目：グループエクササイズ
- 14回目：体力測定
- 15回目：喜楽カフェ（体力測定の結果返し&修了書贈呈）

## 【事業実施にあたり工夫しているポイント及び事業の継続や地域への展開】

内容については、前半は集団での体操を行い、後半のグループエクササイズでは、バランス力・持久力・基礎体力の強化などグループに分かれて個人に合った運動を行うなど、集団での楽しさを持ちつつ、個人の状況にあった体操が行えるよう工夫している。終了時には、今後の参加の場の提供として他の介護予防事業の紹介なども行い、教室終了半年後にはOB会を開催し卒業生のモチベーションの向上を図るなど、できるだけ継続して介護予防に取り組めるよう支援している。また、必要なケースには教室終了後も理学療法士と包括スタッフが訪問し、現状の確認、今後の方向性を本人・家族とともに行うなど、継続性のある関わりを行っている。

## 【評価方法】

基本チェックリスト（前後）

体力測定（前後）

- ・ 開眼片足立ち
- ・ 握力
- ・ 10m歩行
- ・ ファンクショナルリーチ
- ・ Time up & Go
- ・ 長座体前屈

介護予防トレーニング終了時アンケート

E - S A S 「イキイキ地域生活度」「生活のひろがり」（前後）

## 【今後の課題】

交通手段や、自宅から歩いていける範囲内での活動の場所が少ないなどの問題から、教室終了後、対象者が運動を継続しにくい状況にある。また、教室中での評価（体力測定及びE - S A S）はできているが、実際の生活の中における評価が不十分であるため、今後検討していきたい。

## 【市町が力を入れている取り組み】

対象者把握

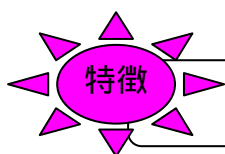
参加勧奨



〔 元気づくり運動教室 〕

市町名 高島市

市町の概要	人口 : 53,893 人 (平成22年9月30日現在)
	高齢者人口 : 14,520 人 (高齢化率 : 26.9%)
	担当部署 北部健康福祉センター / 南部健康福祉センター
	住所 高島市今津町弘川 204-1 / 高島市安曇川町田中 89
	連絡先 0740-22-5101 (初崎) / 0740-32-4413 (丹)



体力や興味に合わせて選べるようにしている。

【事業の周知・勧奨方法】

事業の周知は、パンフレット、市広報、機会あるごとのチラシ配布などで行っている。

【参加を促進するために工夫していること】

訪問や電話などでできるだけ直接声かけをしている。

	元気づくり運動教室	元気づくり運動教室	元気づくり教室	
【事業形態】	実施方法	単独・複合 口腔・栄養・その他	単独・複合 口腔・栄養・その他	
	実施機関	委託 【NPO 法人湖西生涯学習研究会どろんこ】	委託 【NPO 法人一億人元気運動協会】	委託 【社会福祉協議会】【社会福祉法人大阪自彊館】
	スタッフ	理学療法士 (9 回) 看護職 (1 名×24 回) 健康運動指導士 (1 名×24 回) 補助員 (1 名×24 回)	理学療法士 (3 回) 看護職 (1 名×12 回) 健康運動指導士 (2 名×12 回)	作業療法士 (1 名) 介護職員 (2~3 名)
	その他	送迎有 (委託 シルバー人材センター) 費用徴収有 (施設利用料 1 回 300 円)	送迎有 (委託 シルバー人材センター) 費用徴収 無	送迎有 (委託先) 費用徴収 有 (弁当代 500 円)
	実施場所	【 1 カ所】	【 2 カ所】	【 3 カ所】

<b>【実施内容】</b>	年間開催回数	1年2クール	1年1クール	通年
	1クールの実施期間	1クール 3か月	1クール3か月	約6か月ごとに評価
	1クールの実施回数	1クール 24回	1クール 12回	1クール 18回程度
	1回の実施時間	1回 120分	1回 120分	1回 240分
	1回の参加者数	10~14名	10~14名	10~14名
	21年度実績 実人員（延べ参加者数）	24名 （462名）	29名 （287名）	37名 （962名）
<b>【プログラムの概要】</b>	マシンを使い運動器の機能向上を目指す。	マシンを使わずに運動器の機能向上を目指す。	軽い体操を中心に、口腔や栄養の学習も取り入れている。	
<b>【評価方法】</b>	体力測定 目標に対する評価 日常の活動の変化	体力測定 目標に対する評価 日常の活動の変化	体力測定 目標に対する評価 日常の活動の変化	

## 【事業実施にあたり工夫しているポイント】

原則自分で参加してもらっているが、必要に応じて送迎をしている。

参加者の状況によっては、訪問したり家族と面接したりしている。

他に、自由に参加できる教室や、運動だけでなく総合的に介護予防になるような教室も行いながら、できるだけ身近なところで運動機会があるように事業展開している。

## 【事業開催の様子】



## 【事業の継続や地域への展開】

年に1回、今までの運動教室（ ）の参加者を対象に体力測定を兼ねてフローアップ教室の機会を設定している。

## 【今後の課題】

体力の低下した高齢者では、一度教室に通い体力は付いても、やはり自分だけではやり方を知っていても運動は続かない。送迎がなくても、歩いていける範囲で運動する機会を持てるような地域づくりができるとよい。

## 【市町が力を入れている取り組み】

今後は実態把握、地域への展開をしていく必要がある。

# 〔パタカラ運動 教室〕

市町名 東近江市

## 市町の概要

人口 : 117,399 人 (平成22年4月1日現在)

高齢者人口 : 24,182 人 (高齢化率 : 20.6 %)

担当部署 健康福祉子ども部 いきいき支援課

住所 東近江市八日市緑町 10-5

連絡先 【TEL】 0748-24-5641

担当者 辻・猪田

## 特徴

二次予防事業対象者に、週1回運動器機能向上を目的に「パタカラ運動教室」を実施している。半年間計24回開催しホームワークの提供にて、運動習慣が定着するように支援している。

また、認知症や尿漏れ等の健康に関する話なども定期的に盛り込むことで、健康づくりへの意欲向上を図っている。

## 【事業の周知・勧奨方法】

周知・勧奨方法は、チラシを郵送にて送付することで行っている。

郵送するのは毎年1月に送付する基本チェックリストで二次予防対象者となった方のうち、介護予防教室参加希望にチェックのある方のみに行っている。

## 【参加を促進するために工夫していること】

会場を旧市町単位で設け、通しやすい会場を選定することで、参加しやすいようにしている。

田園地帯もあるので、農作業の関係から参加しやすいよう開始時期を7月からに設定している。

参加希望者に対して、教室開始前に地区担当の保健師・看護師等が個別訪問し、教室の概要を説明している。

## 【事業形態】

実施方法	単独
実施機関	委託 【委託先： 5事業所】
スタッフ	委託先によりスタッフが違う。 (運動指導士・看護師等が主なスタッフで2～3名/1会場)
その他	送迎 無 費用徴収 無
実施場所	【7カ所】

## 【実施内容】

年間開催回数	1年	1クール
1クールの実施期間	1クール	6か月
1クールの実施回数	1クール	24回
1回の実施時間	1回	120分
1回の参加者数	10～15名/1会場	

## 【プログラムの概要】

		評価	備考
1ヶ月目	第1～3週	事前アセスメント、目標の確認、目標達成のためのプログラム作成	運動機能向上のための体操、トレーニングは毎回実施する。
	第4週		
2ヶ月目	第1～4週		
3ヶ月目	第1～3週		
	第4週	中間アセスメント、事前アセスメントとの比較ならびに目標達成度を評価し、プログラムを確認する	器具や筋力トレーニングマシンを活用してのプログラムも実施可能。ただし、事業終了後も各々が自宅で継続する事が大切なため、自宅で継続可能な運動内容を含むこととする。
4ヶ月目	第1週		
	第2～4週		
5ヶ月目	第1～4週		
6ヶ月目	第1週		
	第2～4週	事後アセスメント、事前アセスメントとの比較ならびに目標達成度を評価し、利用者と地域包括支援センターに報告する	

### (プログラムの例)

時間	内容	利用者	スタッフ
～10:00	会場集合	会場到着	会場準備・ミーティング
10:00～ 10:30	健康チェック	利用者自身で健康チェックと記録	利用者が実施することについての見守り・確認
	心身モニタリングの確認	確認	
10:30～ 11:00	運動機能向上体操	ひがしおうみ元気キラリ体操など	ひがしおうみ元気キラリ体操など
11:00～ 11:30	運動負荷プログラム	運動負荷プログラムの参加	運動負荷プログラムの実施
11:30～ 12:00	クールダウン・整理体操等	クールダウンの参加	クールダウンの実施
12:00	解散	解散	ミーティング

### 【事業実施にあたり工夫しているポイント】

教室開始初期に各自で目標設定を行い、理想とする自分のイメージを持ってもらうことで体操への意欲の向上を図っている。ホームワークを個別に提示することで、自宅でも体操をする習慣付けを行い、教室終了後も体操を続けることができるよう取り組んでいる。

また、ペアで行う体操やグループで行うレクリエーションなどを通して利用者間の交流を図り、楽しく参加することができるようメニューを考えてもらっている。さらに認知症や尿漏れなど、運動機能向上以外の健康についての知識の向上も図っている。

### 【事業開催の様子】





## 【評価方法】

教室実施前後で基本チェックリストと体力測定にて評価を行っている。

基本チェックリストでは、主観的健康観の変化とチェック項目の変化を評価する。体力測定では、「握力」「長座位体前屈」「片足立ち」「足踏み（10秒）」「Time up&go」の5項目のデータを集計し、星型のレーダーチャートにて効果判定を行い、利用者にも目で見えてわかり易いように工夫している。

評価者は地区担当保健師・看護師等だが、委託先のスタッフとの話し合いをもちながら評価している。

## 【事業の継続や地域への展開】

教室参加者は1クールで卒業としている。教室への継続的参加はしておらず、新規の利用者を募り、より多くの方が経験できるようにしている。

卒業生には、地域のサロンへの参加や個別での実施にて体操を継続してもらうように声かけを行っている。

また、卒業後に参加者が自主的に体操を継続する自主グループを立ち上げている地域もあり、その場合は会場の利用申請や講師の相談等、グループへの支援を行っている。

## 【今後の課題】

「介護予防」という言葉に馴染みが浅いためか、参加者が少ない地区・会場がある。教室の周知活動を行うとともに、今以上に高齢者が参加しやすいように開催場所や時間帯などを考慮する必要があると考える。

## 【市町が力を入れている取り組み】

(対象者把握 参加勧奨 手法 エビデンス 事業評価  
自主グループ化 地域への展開 等)



平成22年度 介護予防事業 運動器の機能向上

〔 ほたるん 教室 〕  
(元氣いきいき運動教室)

市町名 米原市

#### 市町の概要

人口 : 41,393人(平成22年9月1日現在)

高齢者人口 : 10,268人(高齢化率 : 24.8%)

担当部署 健康福祉部 福祉支援局

住所 米原市長岡1206番地

連絡先 【TEL】0749-55-8110

担当者 高橋さゆり

#### 特徴

一般高齢者施策として、自治会単位で運動教室を開催している。住民に身近な場所で継続して運動を取り入れることができるため、教室が終了した後も自主的にグループをつくり、ビデオによる体操を継続している。運動だけでなく介護予防に関する話も取り入れているため住民の介護予防に対する意識の向上も図れる。

### 【事業の周知・勧奨方法】

住民への周知は、新聞・市広報・ケーブルテレビ・出前講座での広報や区長、民生委員、老人クラブを通じて周知している。基本チェックリストの結果で、運動機能の低下者が多い自治会は、区長や老人クラブの会長に直接説明を行っている。

### 【参加を促進するために工夫していること】

事前の説明会を必ず実施し、転倒予防の必要性や方法を伝えているため、運動習慣の必要性を感じ、事業に参加されている。また、この説明会の中で体操の一部を体験いただき、実際の負荷レベルを事前に知ることによって、参加しやすい工夫を行っている。



## 【事業形態】

実施方法 単独・複合 口腔 ・栄養・**その他**（介護予防に関する口腔嚥下機能やフットケア、尿失禁などについても学んでいただく）  
実施機関 直接・**委託** 【委託先：(株)スポーツアカデミー】  
スタッフ 理学療法士（1） 作業療法士（ ） 看護職（ ）  
健康運動指導士（1～2名）  
その他 送迎 **無**・有（方法（ ））  
費用徴収 **無**・**有**（徴収額 800円）  
実施場所 【5カ所】H22.9現在

## 【実施内容】

年間開催回数 特に規定はない  
1クールの実施期間 1クール 約3か月  
1クールの実施回数 1クール 10回  
1回の実施時間 1回 1時間30分  
1回の参加者数 【1～4名、5～9名、**10～14名**、**15名以上**】

## 【プログラムの概要】

椅子もしくは床での体操を中心に行う。運動の内容や負荷量については、健康運動指導士が参加者の様子を見て決定する（一定の基準は定めている）。

2回目と9回目では、体力測定や転倒不安尺度、基本チェックリスト、VAS（痛みの評価）などを行い、参加者にわかりやすい説明を行う。

6回目では、自主化に向けての話を行い、7回目以降は、自主活動になった場合に行う体操のビデオ（市独自で作成）を取り入れながら教室を進めていく。

体力測定や自主化の話がない回に関しては、介護予防の話をしている（口腔嚥下機能・フットケア・尿失禁・転倒予防など）。

## 【事業実施にあたり工夫しているポイント】

自治会に事業を開催させてもらう糸口として、基本チェックリストの結果について各自治会の運動器該当者数をグラフ化し、事業の必要性を説明している。

運動機能低下者に対しては、補助員が姿勢の調整、声かけなどを個別に行っている。自主化に向けてのイメージを持っていただくために教室実施時からビデオによる体操を行っていただいている。

## 【事業開催の様子】



## 【評価方法】

体力測定（開眼片足立ち TUG 両足開閉 長座位体前屈 膝伸展筋力）  
主観的健康感  
基本チェックリスト  
転倒不安尺度  
VAS  
教室の達成度  
評価結果については別紙 1 参照

## 【事業の継続や地域への展開】

自治会単位で教室を開催しているため、運動を継続することが容易となる。また、運動を実施し、それぞれに効果を感じているため継続の意思は持っておられる方が多い。また、運動だけでなく介護予防の話もしているため介護予防に対する意識が高くなることから運動習慣の定着化につなげられる。ビデオにて運動を継続できない方でも介護予防の意識を高く持つことで、個別に応じた介護予防に取り組めるきっかけができる。

自主グループができることで、教室には参加していなかった人でも、グループのメン

バーに誘われて自主グループから参加することもできるため、自治会としての介護予防事業を継続・展開してもらうことができる。

## 【今後の課題】

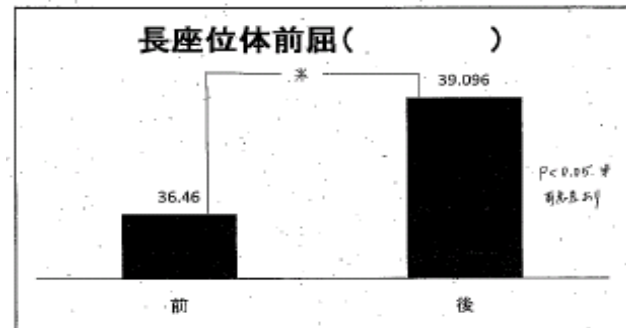
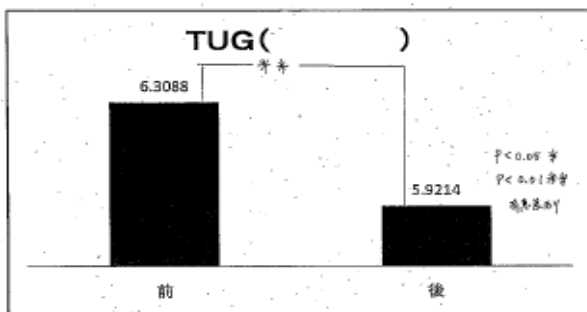
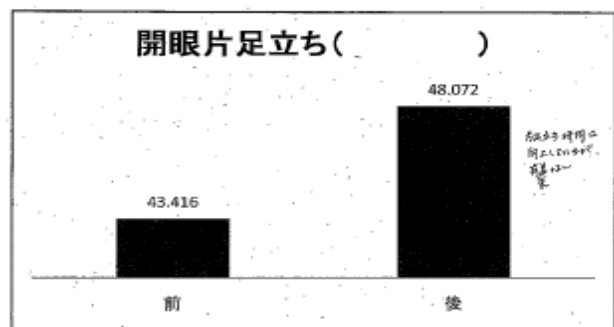
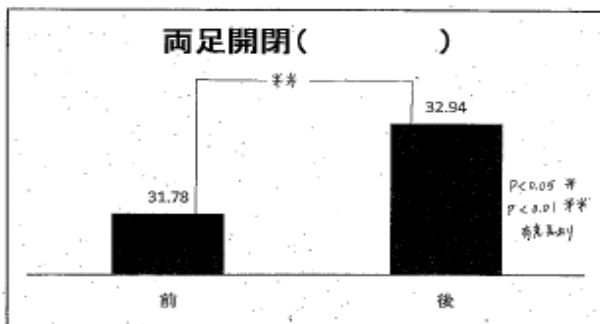
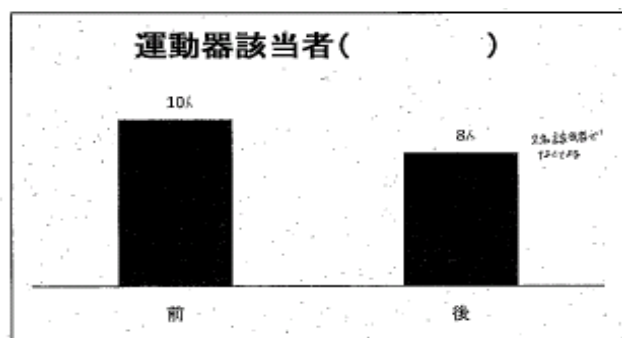
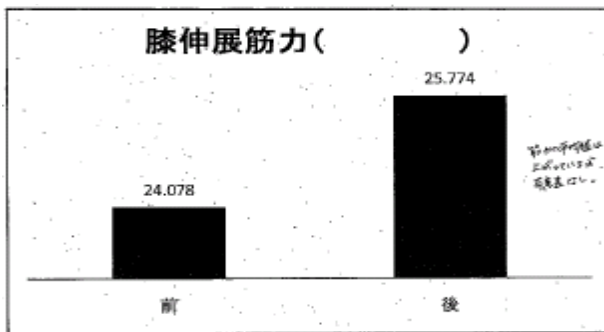
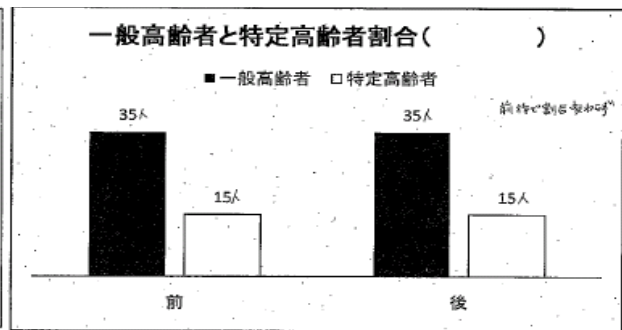
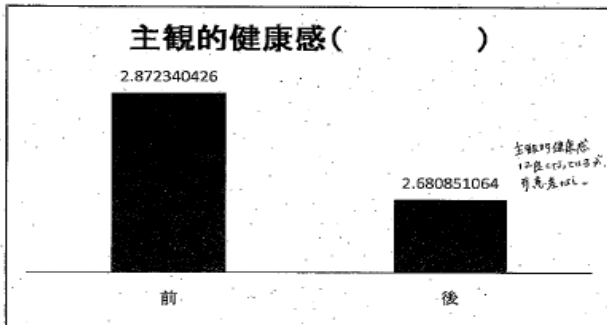
米原市では、105の自治会があるが、事業を実施できているところが今のところ少ないため、より積極的な周知や事業展開が必要である。そして、運動機能の低下により閉じこもりになっている高齢者に対し、事業の参加を促すことはしていないため、運動の必要な人に事業がいきわたっていない現状がある。このことから運動機能の低下で閉じこもりになっている高齢者に対し、運動の事業を提供していける仕組みづくりが必要である。

## 【市町が力を入れている取り組み】

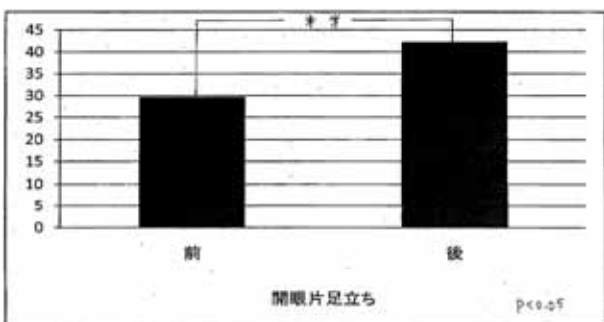
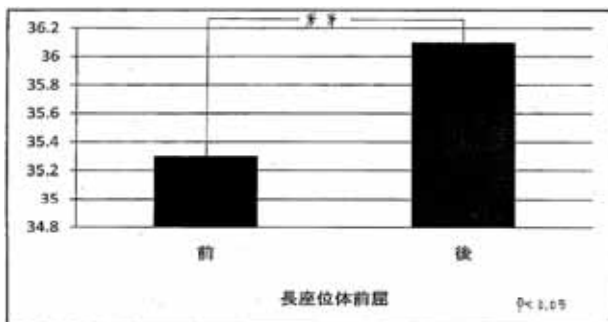
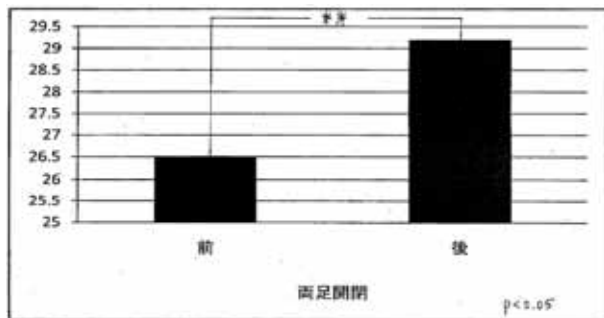
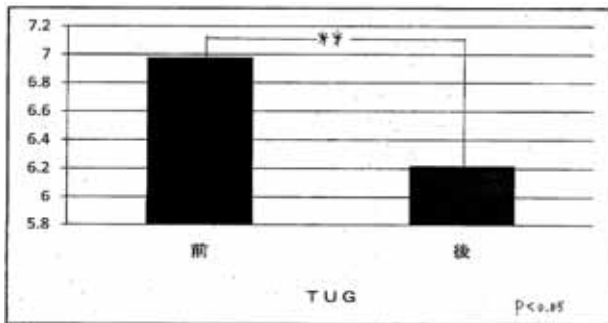
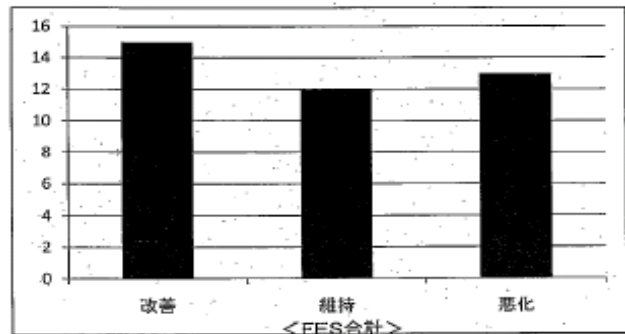
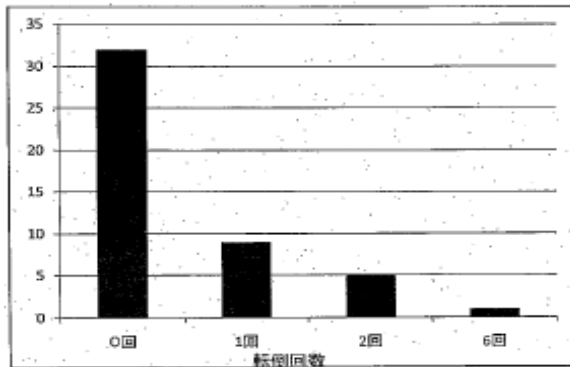
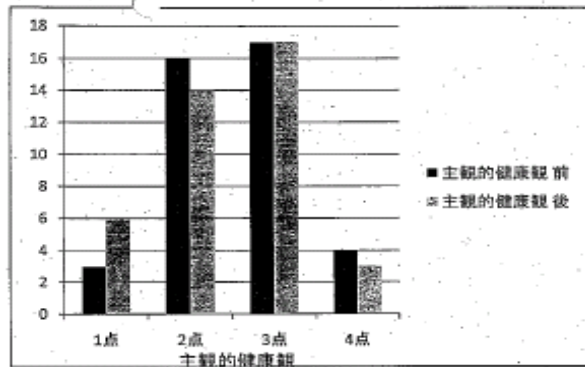
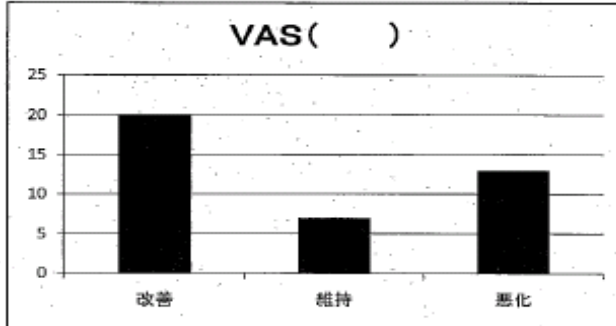
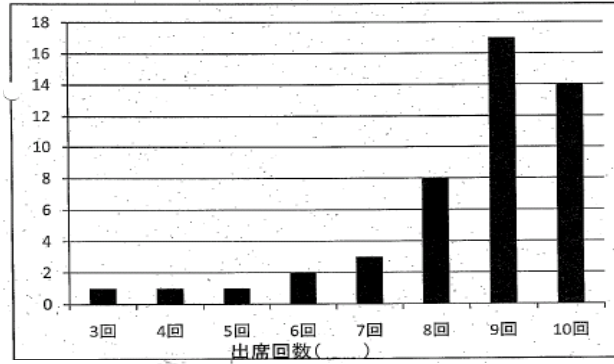
自主グループ化：市で独自の体操のビデオを作成し、自主化につなげている。

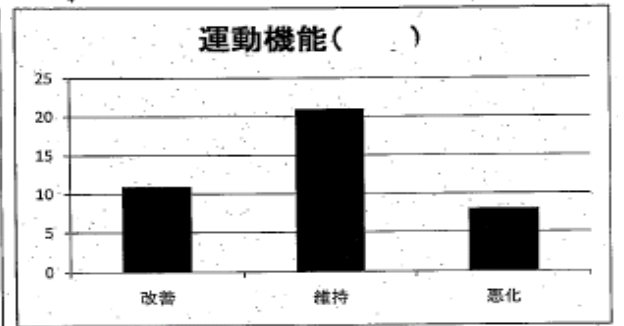
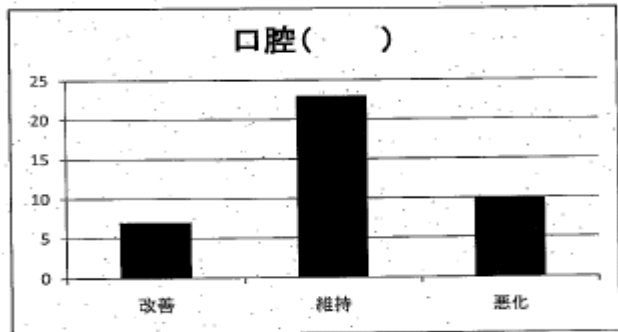
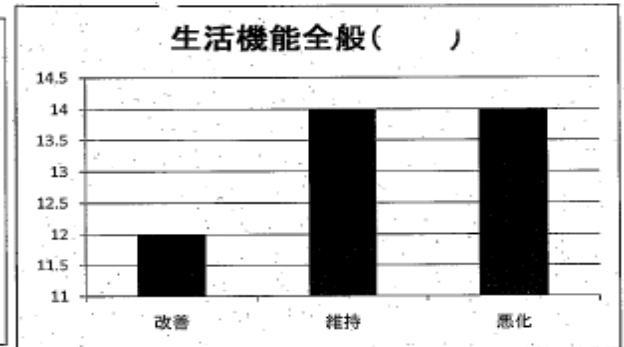
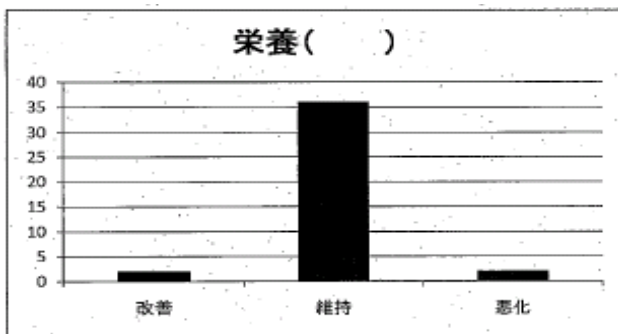
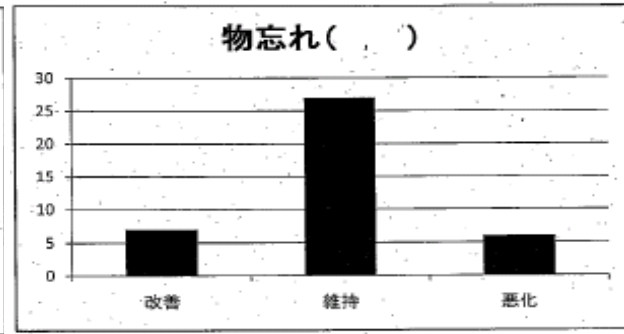
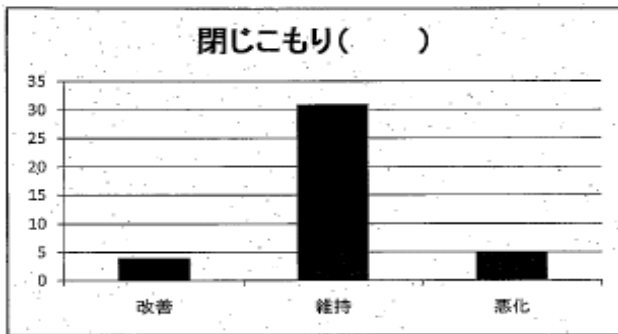
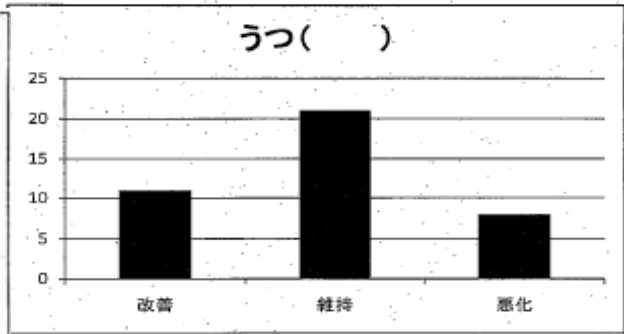
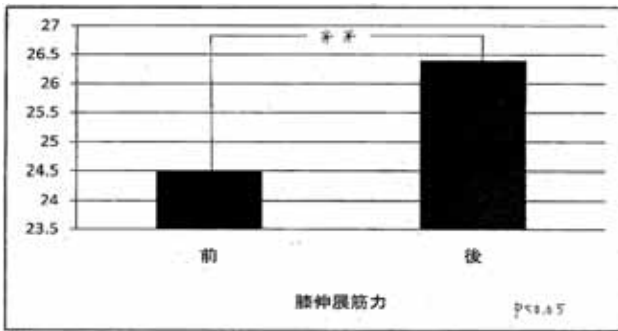
事業評価：個別評価に加え自治会での評価も行っている。自主化になった後も比較できるようにしておく。個別評価では、わかりやすい様式で結果返しをしている。

歩楽るん教室(A地区)評価結果



歩楽るん教室 (B地区) 評価結果





平成 22 年度 介護予防事業 運動器の機能向上

【いきいき百歳体操・機器開放事業・パワーリハビリ教室】

市町名 栗東市

市町の概要

人口 : 64,513 人 (平成 22 年 4 月 1 日現在)

高齢者人口 : 9,269 人 (高齢化率 : 14.4%)

担当部署 長寿福祉課

住所 栗東市安養寺一丁目 13 - 33

連絡先 【TEL】077-551-0198 担当者 青木、村上

特徴

一次予防事業としては地域住民が主体となっ行なう「いきいき百歳体操(以下:A)」と地域との関わりが薄い60歳代の特に男性をターゲットにした「トレーニング機器開放事業(以下:B)」を実施している。

二次予防事業「パワーリハビリ教室(以下:C)」は昨年度まではトレーニングマシンを使ったものであったが、おもりを使用したAに内容を変更し、二次予防事業と一次予防事業が連動できるようにしている。

### 【事業の周知・勧奨方法】

市で行なっている介護予防事業の取り組みについてA、B、Cの紹介を基本チェックリストに同封して周知している。また、Aについてはサロン代表者・老人クラブ代表者にチラシを送付している。Bについては市広報でも周知・参加者募集を行なっている。

Cの勧奨方法については二次予防事業対象者に対して基本チェックリストの結果通知を兼ねて参加勧奨している。

### 【参加を促進するために工夫していること】

・Aは実践者の声を顔写真付きで広報やチラシ(基本チェックリスト送付時に同封)に掲載している。体操に興味のある団体は5名以上であれば体操の紹介・支援に行っている。

・Bは実践者に運動の効果や継続している理由などをインタビューし広報等に掲載している。

・Cは基本チェックリストの結果通知時に市の事業案内やセルフケアの方法、地域で行う方法の案内を同封し、複数の質問項目に答えていくと自分の行動様式にあった運動方法に辿りつくようなものにした。



## 【実施内容、事業形態】

事業名	A：いきいき百歳体操 (一次予防事業)	B：トレーニング 機器開放事業 (一次予防事業)	C：パワーリハビリ教室 (二次予防事業)
概要	高知市が開発したおもりを使用した筋力運動をツールに自治会等での地域で週1回以上住民が主体となっていく。	トレーニングマシンを利用した自主トレーニング。身体的リスクの少ないものが利用する午前の部(指導者なし)とハイリスク者が利用する午後の部(指導者有り)がある。	準備運動や筋力運動に「いきいき百歳体操」を用い、その他対象者に合わせたグループメニューで歩行能力やバランス、有酸素運動などを行なう。
実施場所	自治会館など	総合福祉保健センター	総合福祉保健センター
年間開催回数	市民からの要望により開催。地域で継続実施できるような支援1団体4回と3ヵ月後、1年後の体力測定。	通年事業 午前(指導者なし)月～金曜日 午後(指導者あり)月と金曜日 講習会(4回×4クール/年)	24回×3クール
1回の実施時間	約90分	開放時間150分	120分
定員	概ね5名以上	特に定めはないが1回25名まで。	1クール定員30人
H21年度実績	6団体 実人数約190名	年間実人数 94名 年間延べ人数 3383名	実人数 41名
実施方法	現在は運動のみ	運動のみ	運動のみ
実施機関	直営	委託	委託
スタッフ	啓発時：理学療法士(1) 地域支援時：理学療法士(1) 保健師(1)・看護師(1)	午後の部のみ：健康運動実践指導者(1)  講習会：健康運動指導士(1)、健康運動実践指導者(1)	委託：健康運動指導士(1) 健康運動実践指導者(2) 看護師(1)・補助員(1) 市(随時)：理学療法士(1) 保健師(1)・看護師(1)
その他	送迎なし 費用徴収なし	送迎なし 費用徴収有り(指導者ありの部：1回200円、指導者なしの部1ヶ月1,000円)	送迎あり(片道200円) 費用徴収有り：1回200円



## 【事業実施にあたり工夫しているポイント】

### A：いきいき百歳体操（一次予防事業）

地域で運動継続できるような支援を1団体4回実施した後、3ヵ月後、1年後に体力測定などで実施団体に訪問し、継続のモチベーション向上を図っている。その際にはその場で改善している点を本人に口頭で伝えている。また、測定用紙も市が集計した後、本人に返している。

老人クラブやサロンが主体となったとき、役員が主体で参加者がお客さんという構図に陥ると役員の負担感から実践に踏み切れない場合もあるため、参加者自身ができることは自分で行なうよう強調している。例えば、お茶は自宅から持ってくることやイスやビデオの準備をそれぞれが行なうよう促している。

### B：トレーニング機器開放事業（一次予防事業）

セルフケアを広げる仕掛けについて参加者と話し合う懇話会を年2～3回開催している。

### C：パワーリハビリ（二次予防事業）

運動継続の動機付け支援として生活目標を個別面談で設定し、目標達成に必要な自宅で行なう個別プログラムを提示し、日常でできそうなものを選択してもらう。その実施状況や身体の変化を確認できるよう日記をつけていただいている。また、スタッフ側からも個々の身体や生活の変化の声を拾い、それを言語化して参加者に返し変化を実感できるよう支援している。

教室修了後、いきいき百歳体操が身近な地域で行えることをイメージできるよう、実践地域への見学も行なっている。

## 【事業開催の様子】

### A：いきいき百歳体操



### B：トレーニング機器開放事業



## C : パワーリハビリ教室



### 【評価方法】

#### A : いきいき百歳体操

初期と約3ヵ月後、約1年後に以下のデータを収集し、その場で改善している点を本人に口頭で伝えている。また、測定用紙は本人に返している。

- ・体力測定 : 「体前屈・開眼片足立ち・5 m歩行または Timed Up & Go (会場の広さで選択)」
- ・主観的評価 : 「主観的健康感、連続歩行時間、痛みの部位、生活動作」

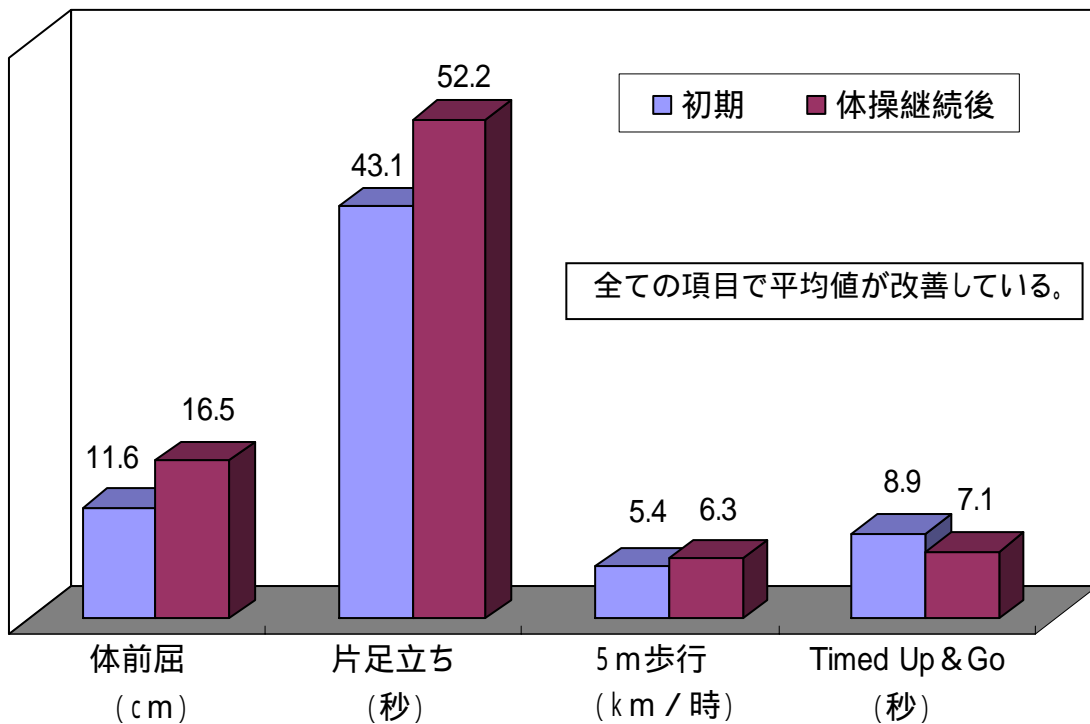
#### B : トレーニング機器開放事業

- ・体力測定 : 「体前屈・膝伸展筋力・開眼片足立ち」

#### C : パワーリハビリ

- ・体力測定 : 「体前屈・5 m歩行 (普通、速歩)・Timed Up & Go・開眼片足立ち・膝伸展筋力」
- ・主観的評価 : 「基本チェックリスト」「日常生活状況票」「運動に対する自信や負担感・効果の確認などメンタル状況の変化を2週間毎に確認するもの (済生会滋賀県病院医師作成)」

## いきいき百歳体操 体力測定の結果(平均値)



平成21年5月から平成22年7月までで前後比較ができた95名のデータ。  
ただし、5m歩行は74名、Timed Up & Goは21名のデータ(会場の広さにより一方のみ測定している)

### 【今後の課題】

- ・後期高齢者になると地域での発言力や行動力が弱くなり、地域でいきいき百歳体操を行いたいという思いをもっている地域の人にも頼めないという現状もある。
- ・事業を通してセルフケアできるようになる人も徐々に増えてきたが、まだ参加者は市に教室(事業)を継続して欲しいという希望が多い。
- ・出前講座等の利用状況が小学校区単位でも大きく異なり、要望が少ない地域への仕掛けが必要。

### 【市町が力を入れていること】

- ・二次予防事業(パワーリハビリ教室)と一次予防事業(いきいき百歳体操)が繋がりやすくなるように、いきいき百歳体操実践地域を増やし運動できる環境を整えていく必要がある。このとき単に運動だけを行なうのではなく、地域づくりの視点をもって支援できるようにしていく。
- ・介護予防事業に限らないが「してもらおう」から「自分で行なう(セルフケア)」へ

の視点をもって事業を行なうようにしている。

・これから高齢となる世代は現在の高齢者とニーズやコミュニティに関する考え方も異なっていると考えられるので、これからの世代の暮らしやニーズを把握し今後を見据えた施策ができるよう検討していく。

平成22年度 介護予防事業 運動器の機能向上

〔 元気塾・おたっしゃ教室 〕

市町名 日野町

市町の概要

人口 : 23,070人(平成22年10月1日現在)

高齢者人口 : 5,537人(高齢化率:24.0%)

担当部署 介護支援課

住所 滋賀県蒲生郡日野町河原一丁目1番地

連絡先 【TEL】0748-52-6501 担当者 坂田

特徴

特定高齢者に対して『元気塾』を、一般高齢者に対して『おたっしゃ教室』を開催。

元気塾は送迎を行い、町の中心部一箇所で実施。集団と個別それぞれのアプローチをしている。

おたっしゃ教室は、歩いていける所で運動ができるようにと、福祉会や字単位の老人クラブなどの小グループごとでの実施を呼びかけている。

また、出前講座のメニューに介護予防を入れ、要望のあった地域へ出向いて講義や運動の紹介などを行っている。

## 【事業の周知・勧奨方法】

### 元気塾

- ・教室の紹介は出前講座・65歳到達者への説明会で実施。チェックリスト送付時に書面で紹介。
- ・教室への参加勧奨は以下の基準で個別に行っている。
  - チェックリスト(いきいき質問票)の結果、運動機能が3/5以上で、なおかつ日野町独自の補足質問に該当する人
  - 電話・訪問等で周知及び勧奨
  - 上記に該当する人へはハガキを送付
- ・その他のPR方法検討中

### おたっしゃ教室

- ・教室の紹介は出前講座・65歳到達者への説明会で実施。チェックリスト送付時に書面で紹介。
- ・老人クラブ総会。

## 【参加を促進するために工夫していること】

- ・ 元気塾は、電話・訪問勧奨のみでは参加希望者が少なかった為、ハガキを送付した。
- ・ ハガキの文面を身近で分かりやすいものに工夫した。

## 【事業形態】

### 元気塾

実施方法	単独・複合	口腔	・栄養	・その他( )
実施機関	直接・委託	【委託先： 日野町社会福祉協議会】		
スタッフ	理学療法士( 1:1クール2回 )	作業療法士( )	看護職( 1 )	その他( 6:運動指導士1 助手 3 事務1 運転手 1 )
その他	送迎	無・有(方法 )	費用徴収	無・有(徴収額 )
実施場所	【 1 カ所】			

### おたっしゃ教室

実施方法	単独・複合	口腔	・栄養	・その他( )
実施機関	直接・委託	【委託先： 日野町社会福祉協議会】		
スタッフ	理学療法士( 0 )	作業療法士( 0 )	看護職( 0 )	その他( 5:運動指導士1 助手 3 事務1 )
その他	送迎	無・有(方法 )	費用徴収	無・有(徴収額 )
実施場所	【 2 カ所×4クール】			

## 【実施内容】

### 元気塾

年間開催回数	1年	3クール
1クールの実施期間	1クール	3か月
1クールの実施回数	1クール	15回
1回の実施時間	1回	90分
1回の参加者数	【1~4名、5~9名、10~14名、15名以上】	
平成21年度実績	参加実人数 33名	参加延人数 427名

## おたっしゃ教室

年間開催回数	1年	4クール
1クールの実施期間	1クール	3か月
1クールの実施回数	1クール	12回
1回の実施時間	1回	90分
1回の参加者数	【1～4名、5～9名、10～14名、15名以上】	
平成21年度実績	参加実人数	未把握 参加延人数 1495名

## 【プログラムの概要】

### 元気塾

15回シリーズ

1回目・14回目=体カテスト

2～13回=個別プログラムを含めた運動指導とレクリエーション

15回目=運動指導・レクリエーションと修了式

### おたっしゃ教室

12回シリーズ

1回目・12回目=体カテスト

後半に栄養士・歯科衛生士の講義

## 【事業実施にあたり工夫しているポイント】

### 元気塾

- ・PTの診断により、安全な個別計画立案を心がけている。
- ・レクリエーションなどを取り入れ、楽しく過ごす時間を作り、教室参加へのモチベーションを保つ。
- ・予防支援計画に自己作成を一部取り入れた。

### おたっしゃ教室

- ・身近にある集会所・公民館などを使用。
- ・シリーズ終了後も自主運営してもらえるよう、運動指導サポーターの養成・派遣調整も実施している。
- ・自主運営をしやすくするため、運動指導内容の入ったDVDを作成した。(DVDの運動見本は、開催開場が多様なため立位・単座位・長座位の3ポーズで撮影)

## 【評価方法】

### 元気塾

- ・体カテスト(TUG・通常歩行速度・最大歩行速度・長座位体前屈・開眼片足立ち・握力)
- ・身体測定(身長・体重)

- ・姿勢チェック（横向き立位の写真）
- ・チェックリスト
- ・主観的健康観・転倒不安度尺度
- ・膝・腰の状態についての質問票
- ・PT による評価

### **おたっしゃ教室**

- ・体力テスト（身体測定・開眼片足立ち・TUG・握力）

### **【事業の継続や地域への展開】**

- ・元気塾終了後の地域での受け皿としておたっしゃ教室を位置づけている。
- ・おたっしゃ教室が各地域に根付くように、運動指導サポーターの養成・運動指導媒体（DVD・指導用冊子）の作成をしている。
- ・おたっしゃ教室本編開催中から、サポーターに入ってもらい、シリーズ終了後スムーズに自主運営のサポートができるように流れを作っている。

### **【今後の課題】**

- ・元気塾参加者の身体レベルに開きがあり、集団指導に限界がある。
- ・元気塾終了後に運動を続ける場所が限られている。
- ・おたっしゃ教室の自主運営を促しているが、継続実施率は3割弱にとどまっている。継続実施につながるよう、参加者の意識向上やサポーターの協力、定期的な支援を実施していくことが必要。

### **【市町が力を入れている取り組み】**

**対象者把握**

**自主グループ化**

**地域への展開**



平成22年度 介護予防事業 運動器の機能向上

〔筋肉りゅうりゅう教室、おたっしゃ教室〕市町名 竜王町

市町の概要	人口	: 13,231人(平成22年8月31日現在)	
	高齢者人口	: 2,457人(高齢化率: 18.6%)	
	担当部署	福祉課	
	住所	竜王町大字小口4-1	
	連絡先	【TEL】0748-58-3704	担当者 茶谷、奥村

### 特徴

- ・平成19年度より、二次予防事業「筋肉りゅうりゅう教室」を開催。平成21年度からマシンを使用し、より個別性を重視する中で、運動器機能向上を目指している。広報やOBからの口コミにより、人気のある教室である。
- ・平成18年度より、一次予防事業「おたっしゃ教室」を各地域で開催。運動を切り口に介護予防の普及啓発(口腔機能向上、低栄養予防、認知症予防)を実施しているが、経年評価で体力低下を認めるため、平成22年度から「いきいき百歳体操」を展開。運動習慣だけでなく、自分らしい暮らしを意識しながら、生活の中でのリハビリに取り組んでいる。

## 【事業の周知・勧奨方法】

### 【筋肉りゅうりゅう教室】

年度開始前に広報へ掲載(事業内容、参加者の声を写真付きで)。また、基本チェックリスト配布対象者へ事業案内ちらしを同封する。二次予防事業対象者で「事業への参加希望あり」の者を優先し、電話や訪問にて参加勧奨をしている。新規相談者の状況によっては、「筋肉りゅうりゅう教室」を勧奨する場合もある。

### 【おたっしゃ教室】

年度当初、地域や老人会総会において、「いきいき百歳体操」に関する事業の概要と啓発方法(実際に体操を実施)に関する説明会を開催。31地区の内26地区で啓発する。現在25地区で継続中。啓発がまだの地区へは、今後啓発予定。地域のリーダーと日程調整を行い啓発しているが、調整は委託先事業所が行っている。

## 【参加を促進するために工夫していること】

### 【筋肉りゅうりゅう教室】

広報や Bからの口コミにより、自ら参加を希望する対象者もある。また、平成22年度は、家族からの相談から事業への参加へつながる者が増えている。二次予防事業対象者で事業への参加希望がある者へ勧奨するが、他の事業に比べ参加を断る者は少ない。

### 【おたっしゃ教室】

平成18年度からの啓発により、運動の必要性や効果を感じている住民は多い。一方、今までの運動との違いや、自分が望む生活のための身体づくりをするため、との意識が弱く感じるため、「継続」への工夫が必要。具体的には、地域特性があるため、地域の生活スタイルに合わせ、「自己実現」と「介護予防」をテーマに動機付けができるよう、またモチベーションの維持に力を入れている。

## 【事業形態】

	筋肉りゅうりゅう教室	おたっしゃ教室
実施方法	単独	今年度は基本的に運動を単独実施（「いきいき百歳体操」を実施しない地区に対しては希望する介護予防普及啓発を実施）
実施機関	委託（竜王町地域振興事業団）	委託（社会福祉法人雪野会）
スタッフ	理学療法士（1人） 健康運動指導士（1人） トレーニング指導士（2人） 介助員（2人）	社会福祉士（2人） 介助員（1人）
送迎	有（委託先事業所が実施）	無
費用徴収	無	無
実施場所	1カ所	各地区

## 【実施内容】

	筋肉りゅうりゅう教室	おたっしゃ教室
年間開催回数	3クール	1地区1クール（フォローあり）
1クールの実施期間	3ヶ月	3ヶ月
1クールの実施回数	24回	4回指導
1回の実施時間	120分	60分～120分
1回の参加者数	10～14人	10～20人程度

## (平成21年度の実績)

	筋肉りゅうりゅう教室	おたっしゃ教室
開催状況	上記同上	1地区に運動指導・体力測定を各1回実施
実人数	26人	(運動指導)323人 (体力測定)315人
延べ数	713人	上記同上

### 【プログラムの概要】

#### 【筋肉りゅうりゅう教室】 運動器機能向上マニュアルに準じ運営

現在の課題と生活目標について、対象者とスタッフが把握し、生活目標達成に向けた個別プログラムを作成できるよう取り組んでいる。

全体の流れとして、コンディショニング期間、筋力向上期間、機能的運動期間を設け、柔軟性を高めるためのストレッチ体操やリズム体操を始め、3週目からは筋力向上を図るためのマシントレーニングによる個別メニューに取り組む。

開始前後の血圧測定、体調の把握を含め、運動中の体調管理に留意している。

#### 【おたっしゃ教室】 「いきいき百歳体操」実施マニュアルを参考に実施

1地区につき4回に出向き、説明やモニタリングを行う。

- ・初回：説明会
- ・2回目：体力測定 以降3ヶ月間は地域で実施してもらう。
- ・3回目（地域で実施する3ヶ月の間に訪問）：モニタリング（指導・助言）
- ・4回目（3ヵ月後）：体力測定、グループワーク（継続するかどうか）  
1回目の説明会で、「いきいき百歳体操」を実施しない地区は、残り3回分別の訪問は、介護予防啓発メニューを提供する。（内容は地区と要相談）

### 【事業実施にあたり工夫しているポイント】

#### 【筋肉りゅうりゅう教室】

- ・事業開始前に委託先事業所スタッフと保健師が自宅へ訪問し、担当者会議を開催することで、事業の目的や課題・個別目標を参加者、スタッフが共有できる。また、事業所スタッフも参加者の生活環境を把握できる機会となっている。
- ・教室の初回はアイスブレイキングを実施し、参加者同士がコミュニケーションを図り緊張が緩和できるよう工夫する。
- ・ボール・ゴムバンド・ストックを使用したレクリエーション、よく耳にする音楽を使用したリズム体操等、楽しく身体を動かす工夫をしている。
- ・休みがちな者や様子が気になる者の情報を事業所と保健師が共有し、フォローできるよう取り組む。

### 【おたっしゃ教室】

自分としてはどうか、地域としてどうしていくか、という考えを大切に、説明や指導を行っていくが、最終判断は地域に委ねている。

## 【事業開催の様子】

### 【筋肉りゅうりゅう教室】



## 【評価方法】

【筋肉りゅうりゅう教室】 運動器機能向上マニュアルに準じ運営

- ・体力測定結果（握力、開眼片足立ち、TUG、通常歩行時間、最大歩行時間、長座位体前屈、インボディー）
- ・生活目標達成状況、基本チェックリスト、主観的健康感

### 【おたっしゃ教室】

- ・「いきいき百歳体操」を取り組む前と実施して3ヶ月後の体力測定（握力、TUG、5M歩行、開眼片足立ち、柔軟性）
- ・3ヶ月間の主観的評価（主観的健康感、荷物運び含む）
- ・グループワークでの意見
- ・評価結果（2次予防）については別紙1参照

## 【事業の継続や地域への展開】

### 【筋肉りゅうりゅう教室】

平成22年度新規事業（後期事業）として、「自分でするリハビリ事業」の中で、Bへのリハビリ健診を実施予定。概ね年1回、PTが自宅を訪問し、暮らしづくりや運動継続状況等を把握し、自分らしさが回復できるよう支援する。

### 【おたっしゃ教室】

平成22年度からスタートした事業だが、単年で終わることなく経年的に評価していきたい。（特に体力・筋力の維持について）

また、地域の特性・個別性に応じた介護予防の普及活動ができるよう、各地区のニーズ把握に努める。

## 【今後の課題】

### 【筋肉りゅうりゅう教室】

- ・教室中断者への継続的なアプローチや B のその後の生活状況や家での取り組みについて把握できていない。
- ・ B へのフォローのための取り組み（例： B 対象の運動教室）ができていない。

### 【おたっしゃ教室】

- ・各地区が集団で集まる機会は、多くて週 1 回とのこと。「いきいき百歳体操」を週 2 回以上取り入れるためには、家庭においても取り組むことを検討する必要があるが、取り組んでもらいやすい方法は何か。
- ・前期高齢者は、活発に身体を動かしておられる者も多いため、介護予防の話が他人事になりやすい傾向にある。
- ・おもりを増やすことに対して抵抗感があるため、負荷が変わらず筋力向上につながりにくい。

## 【市町が力を入れている取り組み】

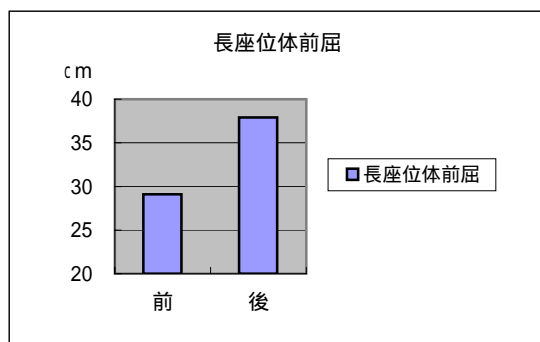
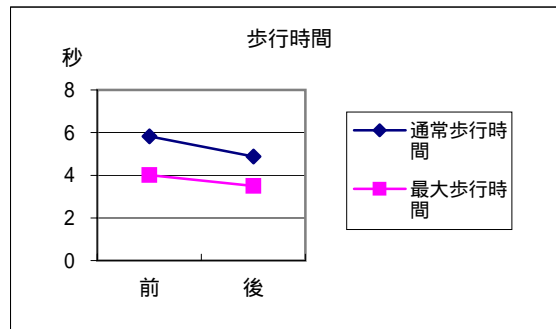
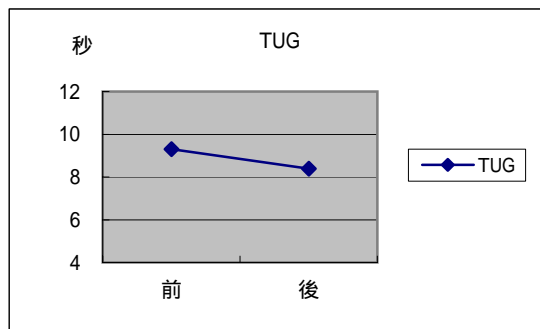
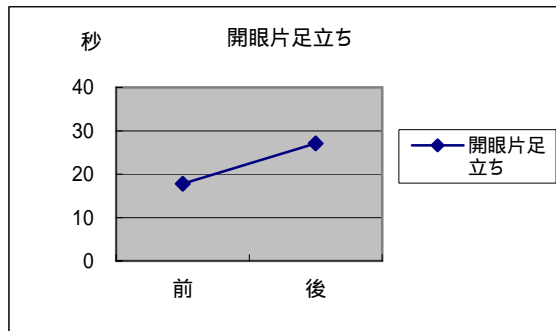
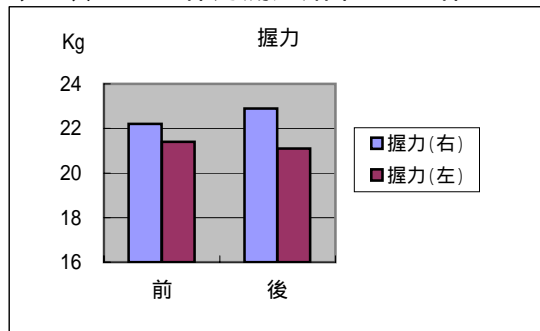
### 【筋肉りゅうりゅう教室】

委託先事業所スタッフのスキルが年々向上し、楽しく機能アップを目指せる教室となっている。一方、「継続性」がない者も多く、運動機能の維持・向上が継続的にできるよう、フォロー事業の検討が必要である。

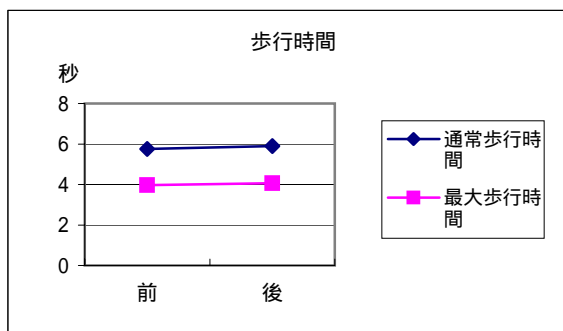
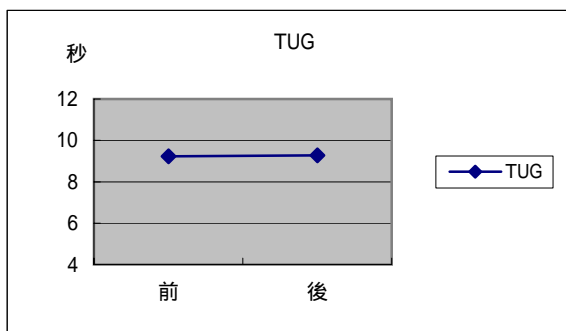
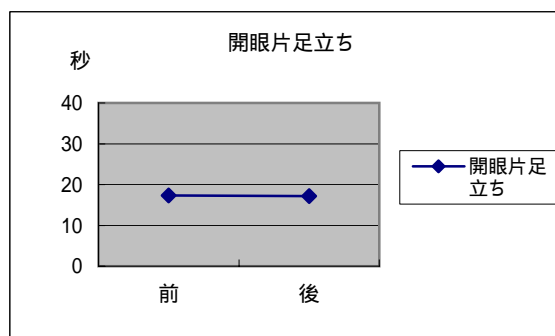
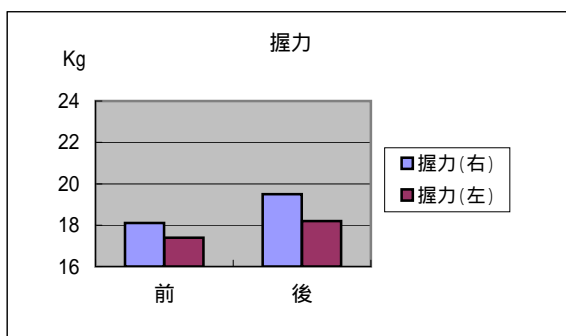
### 【おたっしゃ教室】

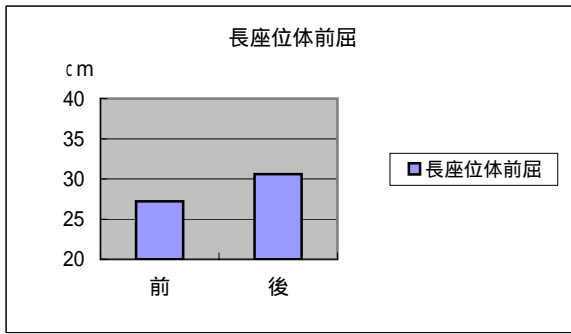
「いきいき百歳体操」の啓発を通して、地域住民の特性・ニーズを把握し、今後の介護予防活動の展開に役立てる。また、各地区で活動するサポーターに頼るのではなく、参加者自身がサポーターでもあり、お互い支え合いながら介護予防に取り組むためのしくみを築いていきたい。

< 1クール > 体力測定結果 全体

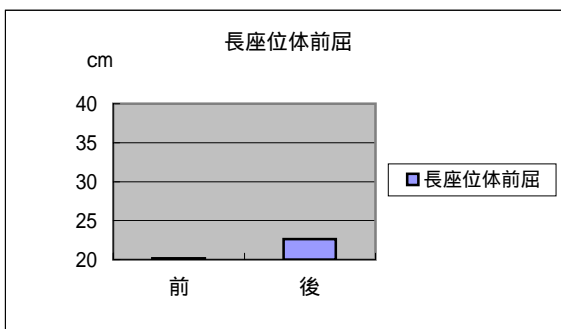
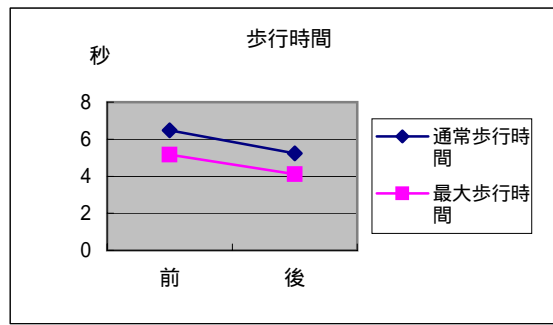
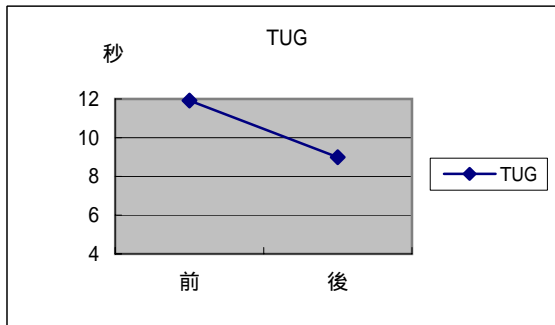
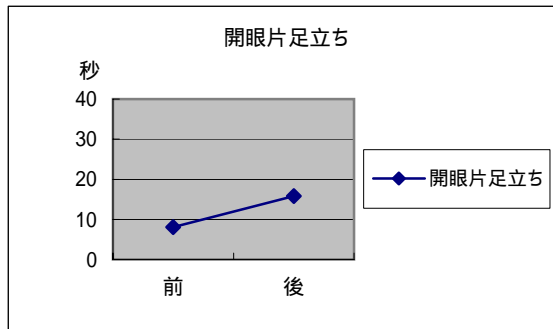
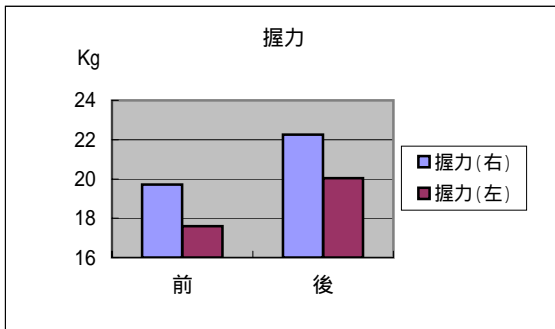


< 2クール > 体力測定結果 全体





< 3クール > 体力測定結果 全体



平成22年度 介護予防事業 運動器の機能向上

〔 けんこう運動教室 〕

市町名 愛荘町

市町の概要

人口 : 20,603人(平成22年4月1日現在)

高齢者人口 : 4,021人(高齢化率:19.5%)

担当部署 福祉課 地域包括支援センター

住所 愛知郡愛荘町安孫子825番地

連絡先 【TEL】0749-37-8080 担当者 安孫子

特徴

愛荘町主催の「けんこう運動教室」の他に、集落で開催されるサロンの「出前講座」では介護予防全般の情報提供と日頃から取り組める軽運動を紹介し、住民自らが介護予防に取り組める活動を目指している。

また、「けんこう運動教室」を終了後、「自主グループ」を立ち上げられた住民に対して継続的な活動にするための情報提供と体力測定などを支援している。

### 【事業の周知・勧奨方法】

住民への周知方法は、町広報で行っている。

「けんこう運動教室」は、町の結核健康診査時の受診票裏面に基本チェックリストを印刷し、集落巡回で職員がチェックと回収をし、運動器の機能向上が必要とされた候補者に教室案内を直接郵送で行っている。

「出前講座」は、以前より集落の高齢者サロンとして取り組んできたために、取りまとめを行う関係者や対象となる老人クラブなどに出前講座の講師派遣依頼書などの情報提供を行っている。

「自主グループ」については、集落内の住民活動が中心であるために「けんこう教室」を終了した自主グループに参加可能な住民に対して情報提供を行っている。

### 【参加を促進するために工夫していること】

「けんこう運動教室」の参加促進については、基本チェックリストの「運動器の機能向上が必要と判断された」旨の通知を行うと同時に、教室開催チラシと参加の希望を募る通知を行っている。チラシには、昨年度の教室風景や教室生のコメントなどを記載し教室参加の効果について情報提供している。



## 【事業形態】

実施方法	<input checked="" type="checkbox"/> 単独・複合 口腔 ・栄養・その他( )
実施機関	直接・ <input checked="" type="checkbox"/> 委託 【委託先:(有)マーメイド】
スタッフ	委託先:健康運動指導士(2)看護職(1) 町保健師(計画立案と評価・実施状況把握)
その他	送迎 無・ <input checked="" type="checkbox"/> 有(方法 公用車を委託先が運行) 費用徴収 無・ <input checked="" type="checkbox"/> 有(徴収額 300円)
実施場所	【1カ所】

## 【実施内容】

年間開催回数	1年	1クール
1クールの実施期間	1クール	3か月
1クールの実施回数	1クール	24回
1回の実施時間	1回	120分
1回の参加者数	【1～4名、5～9名、10～14名、 <input checked="" type="checkbox"/> 15名以上】	
平成21年度実績	参加実人数 20名	参加延人数 409名

## 【プログラムの概要】

1クール24回を3期に区切って「身体をやわらかくして運動ができる状態への準備」「身体を動かして身体づくり」「多様な動きで上手に体を動かせるように」と運動内容に変化を持たせている。「身体をやわらかくして運動ができる状態への準備」については、ストレッチ運動と椅子を利用した運動を中心に行っている。「身体を動かして身体づくり」では、椅子の状態から立位の状態へと徐々に移行して全身の運動を多く取り入れている。「多様な動きで上手に体を動かせるように」では、運動の器具を使用し個人の状況に合わせた運動を中心に行っている。

## 【事業実施にあたり工夫しているポイント】

「けんこう運動教室」では、委託先の事業所の健康運動指導士より、取り組む運動の効果や日常生活動作を例に説明している。また、地域包括支援センター職員が実施時に教室に出向き、事業実施の状況や教室参加者に直接話す機会を持つことで、参加者の状況を早い段階で確認し委託業者との調整を行ったり、参加の継続意欲を最後まで持ち続けられるようにしている。

「出前講座」については、介護予防全般についての話を行った後に筋力アップや口の健康、認知症の予防の運動を一部紹介している。講座の取組み回数によって内容を検討して行っており、同様の内容とならないように工夫している。

## 【事業開催の様子】



## 【評価方法】

「けんこう運動教室」

事業の実施前、中間、終了時に体力測定とアンケートを参加者全員に行っている。

### 体力測定項目

「握力」 「長座位体前屈」 「開眼片足立ち」 「ファンクションリーチ」  
「5m普通歩行」 「5m全力歩行」 「TUG」 「立ち上がりテスト」

### アンケート

「主観的健康度」 「基本チェックリスト一部(運動器の機能向上)」 「生活動作の変化」

体力測定の結果は、実施した直後にグラフ化して参加者の個人ファイルに残すようにしている。一人ひとりの参加者が自分の結果を目で見ることで、生活動作の改善や数値で見る改善を実感してもらうように工夫している。

「自主グループ」

実施開始時に体力測定を行い、半年後に経過を確認している。

「TUG」「開眼片足立ち」「膝屈伸筋力」

## 【事業の継続や地域への展開】

けんこう運動教室の参加者は、運動することの心身の効果を実感している。しかし、教室終了後に運動継続するための地域の自主グループへ発展する可能性は少ないために、委託先で開催されている高齢者向けの教室に移行したり、2次予防対象者に行う自立型のいきがいデイサービス、個人が在宅の生活を通して運動を行ったりするこ

とが多い。

現在、存在する自主グループは1ヶ所で、週1回で集落内の住民が継続的に活動している。

## 【今後の課題】

介護予防事業では、運動器の機能向上を中心に事業実施を行ってきた。しかし、多くの高齢者が基本チェック6項目で運動器以外の項目を重ねて低下している現状があり、運動器のみでなく口腔機能や低栄養、閉じこもり予防、認知症予防についても対応できるように実施内容の検討が必要である。

また、介護予防事業に参加した住民が住みなれた地域で継続的に運動を続けていくための、地域での自主グループ育成、自主グループを支援するサポーターの養成、介護予防についての地域住民の理解を深めることを同時に取り組んでいく必要がある。

## 【市町が力を入れている取り組み】

介護予防事業の参加終了者が継続して運動する機会を持つための情報提供を行っている。

平成22年度 介護予防事業 運動器の機能向上

〔豊人(ほうじん)くらぶ〕

市町名 豊郷町

市町の概要

人口 : 7,347人(平成22年4月1日現在)

高齢者人口 : 1,605人(高齢化率 : 21.8%)

担当部署 保健福祉課 地域包括支援センター

住所 犬上郡豊郷町石畑 375 番地

連絡先 【TEL】0749-35-8057 担当者 吉田由美子

特徴

住民の介護予防意識の普及啓発と自己の生活に即した介護予防活動の主体的な実践継続ができることを目的として実施しています(特定高齢者・一般高齢者ともに対象)

少人数グループで参加者同士の会話を大切にし、会話の中から、介護予防実践の土台となる意欲を引きだしていけるよう支援しています。また、運動だけでなく口腔ケアや栄養改善、認知症予防についての取り組みもあわせて実施することで、参加者自身の新たな気づきが得られることもあります。

【事業の周知・勧奨方法】

- ・町広報誌の掲載
- ・個別通知(生活機能評価基本チェックリスト時のアンケートで介護予防事業参加に興味があると答えた方)
- ・町老人クラブへのちらし配布(総会や介護予防講座開催時)

【参加を促進するために工夫していること】

H20・21は1クール(8回)だったが、H22年度より年間通して3クール(1クール12回)実施しています。広報にはどんな様子かがわかるような写真を掲載し、また老人会等で紹介するときは参加者の感想などもお伝えし、できるだけイメージしてもらるようにしています。

## 【事業形態】

実施方法	単独・ <input type="checkbox"/> 複合	:( 口腔・栄養・認知症予防)
実施機関	<input type="checkbox"/> 直接・委託	【委託先:
スタッフ	理学療法士 (4回/1クール 12回中)	湖東リハ推進センター
	運動指導士 (8回/1クール 12回中)	雇上げ
	作業療法士 (3回/1クール 12回中)	
	栄養士 (4回/1クール 12回中)	
	歯科衛生士 (4回/1クール 12回中)	
	保健師	
その他	送迎	<input type="checkbox"/> 無・有 (方法 )
	費用徴収	<input type="checkbox"/> 無・有 (徴収額 )
実施場所	【 1カ所】	

## 【実施内容】

年間開催回数	1年	3クール
1クールの実施期間	1クール	3か月
1クールの実施回数	1クール	12回
1回の実施時間	1回	120分
1回の参加者数	5～9名(定員10名)	
平成21年度実績	参加実人数 7名	参加延人数 44名

## 【プログラムの概要】

第1回	自己紹介・オリエンテーション・準備体操・体力測定
第2回	個別聴き取り(栄養・口腔・認知)・運動指導
第3回	集団指導(口腔・栄養)・口腔体操
第4回	個別指導(口腔)・運動指導
第5回	集団指導(認知予防)・運動指導
第6回	運動指導
第7回	運動指導・集団指導実習(栄養)
第8回	運動指導
第9回	集団指導(運動)
第10回	集団指導(認知予防)・運動指導
第11回	準備体操・体力測定
第12回	振り返り

## 【事業実施にあたり工夫しているポイント】

いきいきと生活する(し続ける)ことが介護予防であるということを、様々な場面で具体的に伝えるように努めています。また、参加者から生活上の取り組みを話しやすいように、話を聞くという受身の教室ではなくみんなで話をしながら教室を進めています。

## 【事業開催の様子】



## 【評価方法】

- ・事業実施前後の体力測定（開眼片足立ち時間・TUG・ファンクショナルリーチ・最大一步幅）
- ・事業実施前後のアンケート（健康観や生活上の変化、教室でどのようなことが得られたかなど）
- ・介護予防講座「豊人くらぶ」終了時アンケート（別紙1参照）

## 【事業の継続や地域への展開】

運動継続について、いずれは各地域で住民主体による取り組みがしていければ...と期待はありますが、まずは住民一人ひとりが介護予防に関心を持ち、生活の中で介護予防の必要性や重要さに気づくことができるような事業の継続が必要と考えています。教室の修了者が介護予防活動継続の場にステップアップし、継続を通じて人とのつながりを作っていってもらえればと考えます。

## 【今後の課題】

個別送迎がなく、自身で会場まで来られる人のみの参加となっています。町内巡回バスは運行していますが、停留所まで歩きにくい方など、自身で会場まで来られない方への対応について検討が必要です。

また、全体的に参加申し込みが少なく(関心の低さ)、PR方法も検討の必要があります。

## 介護予防講座『豊人くらぶ』終了時アンケート（H21 年度）

質問 1 あなたの今の健康状態はどうですか？

よい	0人
まあよい	2人
ふつう	3人
あまりよくない	1人
よくない	0人

質問 2 2か月前の気分や体調と比べるとどうですか？

かなり良くなった	1人
良くなった	2人
少し良くなった	2人
かわらない	1人
少し悪くなった	0人
悪くなった	0人
かなり悪くなった	0人

質問 3 普段の生活における、この2か月間の変化について教えてください  
(当てはまるもの全部に をしてください)

指導内容の実践	歩く時間が増えた	1人
	体操などの運動をするようになった	5人
	姿勢に気をつけるようになった	6人
	おかずの種類や内容に気をつけるようになった	5人
	お茶や水をよく飲むようになった	5人
	3回の食事を大体決まった時間に食べるようになった	6人
	歯みがきの回数が前より増えた	4人
	食事前の口の体操をするようになった	2人
	ゆっくりよくかんで食事をするようになった	3人
心身状況の改善	歩くときにふらつかなくなった	4人
	歩くときにつまづかなくなった	5人
	歩幅が大きくなったような気がする	4人
	立ち座りがスムーズにできるようになった	2人
	エプロンのひもがくくりやすくなった	3人
	スイッチや電気のひもなどに手が届きやすくなった	4人
	食事をおいしいとよく感じるようになった	5人
	食事の時間が楽しくなった	3人
	むせることが少なくなった	5人
	口の中のネバネバ感がましになった	4人
口臭がましになったような気がする	4人	

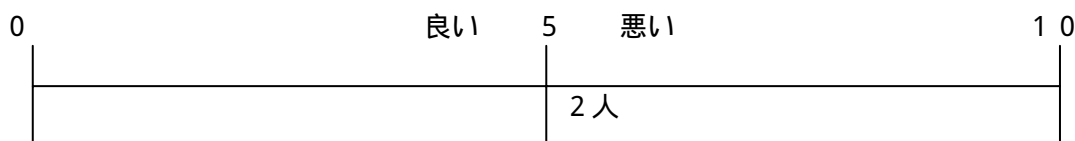


質問4 あなたが『休まずに続けて歩けるな』と思う距離を教えてください

10メートルまで	人
10メートル～50メートルまで	人
50メートル～100メートルまで	2人
100メートル～500メートルまで	1人
500メートル～1キロメートルまで	1人
1キロメートル以上	2人

質問5 関節などの痛みの度合いについて教えてください

2か月前(10月初旬)の痛みの度合いを“5”としたら、今の度合いはどれくらいですか？当てはまるところに印をしてください



質問6 豊人くらぶに参加されて、どんなことが良かったですか？

(当てはまるもの全部に をしてください)

定期的に体を動かすことができた	5人
家での運動の仕方がわかった	6人
自分の“苦手な動作”や“こんな運動をしたらいい”ということがわかった	6人
食事について、どんなものを食べたらいいいのかを考えられた	4人
自分の家の食事が“濃い味”または“薄い味”かがわかった	5人
食べ物自体の素材の味が再確認できた	3人
歯(入れ歯)の手入れの仕方がわかった	4人
自分の口の中の状態を知ることができた	4人
友達とたくさん話ができた	4人
新しく友達ができた	3人
よく笑うようになった	3人
夜よく眠れるようになった	3人
毎日が楽しく感じられるようになった	4人
家事や趣味などに前向きに取り組めるようになった	3人
前よりよく外出するようになった	1人
いらいらしないで過ごせるようになった	3人
落込んでいた気持ちが少し楽になった	3人

・その他

- ・インフルエンザが気になり人ごみを避けたいので外出が減った
- ・腰の曲がりぐあいが少しよくなった
- ・夫の言動や意地悪に時々いらいらしてストレスがたまるが気にしないようにしている

〔筋力トレーニング教室〕

市町名 甲良町(1/3)

市町の概要

人口 : 7,959人(平成22年4月1日現在)

高齢者人口 : 2,003人(高齢化率 : 25.2%)

担当部署 保健福祉課

住所 滋賀県犬上郡甲良町在士357-1

連絡先 【TEL】0749-38-5161 担当者 小林・佐々木

特徴

高齢者用油圧式マシンやバランスマット、セラバンドなどのトレーニング道具を使い、個人の体力や身体状況に応じた個別プログラムを作成し、運動指導士・看護師・理学療法士等のスタッフの指導のもと、3か月間(週2回)運動を行っています。また、あわせて管理栄養士による食生活指導も実施しています。この教室を修了した者は引き続き自主活動での運動継続を支援しています。

【事業の周知・勧奨方法】

対象	周知方法
住民全体	広報で介護予防教室を紹介 防災無線で介護予防教室の案内
老人会および地域サロン	サロンや老人会に出向き、介護予防教室の紹介を行う
基本チェックリスト結果通知(一次高齢者向け)	町で実施している一次予防教室についての案内を添えて結果通知を行なう。
生活機能評価健診結果通知(二次高齢者向け)	該当する教室についての案内と申込書を添えて結果通知を行なう 必要により電話や訪問等で勧奨を行なっている。

特に二次高齢者には、家庭訪問を行い、身体状況や生活状況の聞き取りし実態把握を行っています。その際、介護予防の必要性を伝え、教室への参加を声かけしています。

【参加を促進するために工夫していること】

- ・介護予防事業について、老人会や各地域サロンの代表者会で案内するほか、地域での出前講座をとおして啓発を行っています。

- ・ 教室修了者の成果などについて、広報で紹介し教室の有効性などをわかりやすく住民に伝えています。
- ・ 教室参加への声掛けを個別案内のほか電話や訪問等行なっている。
- ・ 介護予防事業参加者で希望者には送迎サービスの利用ができます。

## 【事業形態・実施内容】

実施方法	単独・複合	口腔 ・ 栄養 ・ その他 ( )
実施機関	直接・委託	【委託先：鈴木ヘルスケアサービス株式会社】
スタッフ	理学療法士	( 10 毎、3 回 ) 看護職 ( 1 ~ 2 名 ) 作業療法士 その他 ( 管理栄養士 ・ コーディネーター )
その他	送迎	無・有 ( 方法 各家庭へ送迎 ・ 乗合性 )
	費用徴収	無・有 ( 徴収額 1 回 1 0 0 円 )
実施場所	【ほっと館はつらつルーム 1 カ所】	

## 【実施内容】

年間開催回数	1 年	3 クール
1 クールの実施期間	1 クール	3 か月
1 クールの実施回数	1 クール	2 8 回
1 回の実施時間	1 回	9 0 分
1 回の参加者数	【 1 ~ 4 名、5 ~ 9 名、1 0 ~ 1 4 名、1 5 名以上】 1 クール：定員 1 0 名	
平成 2 1 年度実績	会員数 9 3 名	参加延人数 1 , 4 6 5 名

## 【プログラムの概要】

時間	所要時間	プログラム内容
13 : 3 0 ~ 1 3 : 4 0	1 0 分	健康チェック
1 3 : 4 0 ~ 1 3 : 5 0	1 0 分	ウォーミングアップ・ストレッチ
1 3 : 5 0 ~ 1 4 : 4 0	5 0 分	トレーニング
1 4 : 4 0 ~ 1 4 : 5 0	1 0 分	クールダウン・ストレッチ
1 4 : 5 0 ~ 1 5 : 0 0	1 0 分	健康チェック

全 2 8 回中のプログラム状況

- ・ 1 ヶ月目：コンディショニング期（調整期）
- ・ 2 ヶ月目：ストレングス期（筋力増強期）
- ・ 3 ヶ月目：ファンクショナル期（機能トレーニング期）

## 【事業実施にあたり工夫しているポイント】

- ・ 楽しく運動に取り組めるよう、仲間づくりを意識して指導を実施しています。
- ・ 運動初期に、管理栄養士による食生活の相談・指導を個別で実施しています。

- ・ 自分の身体状況がわかり易い様に、歩行や姿勢は画像を用い、体力測定結果表は図表を用い提供しています。
- ・ 個人の運動メニューもわかり易い絵入りとして、卒業までに運動をマスターしていただくよう支援しています。
- ・ 初回、中間、最終ミーティングを行い、参加者の身体状況や生活面などでの変化を定期的に確認しています。その変化の中で、参加者への運動プログラムの見直しなどを行い、より効果的に教室参加できるようにしています。
- ・ スタッフが参加者の変化などについて声かけなどを行い、自らの変化に気づけるようモチベーションのアップに心掛けています。

## 【事業開催の様子】



## 【評価方法】

教室前後の体力測定、立位姿勢の変化、歩行姿勢の変化について記録し、教室終了式時に参加者とともに変化の確認を目で見てわかるように試写会を実施。

教室前後の基本チェックリストおよび健康感の変化

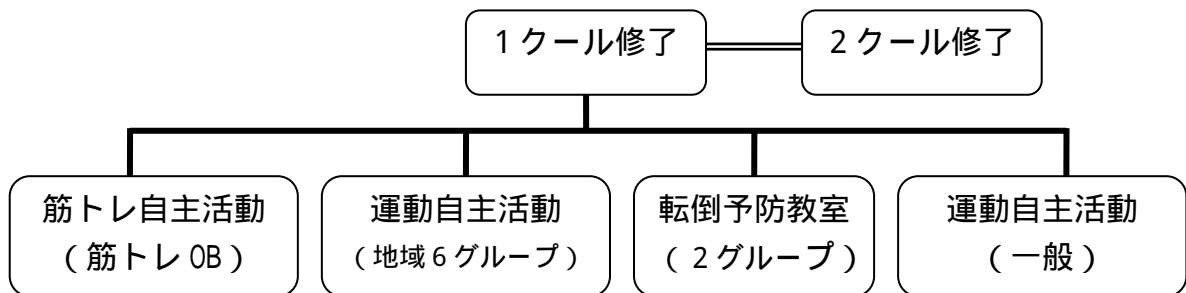
教室アンケート、理解度、満足度等

教室参加目標の達成度

体力測定：握力、開眼片足立ち、5 m歩行速度と歩数、10 m歩行速度と歩数、ファンクショナルリーチ、Timed up & go、CS - 30、身長、体重、体脂肪、BMI、15分間歩行。

運動器の機能向上トレーニング理学療法士評価（初回・中間・最終）  
運動プログラム評価表（初回・中間・最終）  
事業実施率、参加率  
評価結果（別紙 1 参照）

## 【事業の継続や地域への展開】



教室参加の3ヶ月の間で自分の運動プログラムを会得してもらい、教室修了後は筋トレ自主活動へ参加し、運動指導士が毎月1回、運動の方法などについて相談及び指導を行なうなどして、できる限り運動が継続できるよう支援体制を行っています。

また、筋トレ自主活動については必要な人には自主活動への送迎も行っています。そのほか、参加者の希望で、地域での運動継続をされる方もあります。

## 【今後の課題】

二次高齢者のうち運動の対象者となる者は多いが、教室に参加する者は少ない状況である。介護予防の必要性について再三周知を行ない、自らが前向きに取り組めることを見つけられるよう支援し、さらにモチベーションを保ちながら継続していくための支援をしていきたい。また、事業評価について専門的なアドバイスが欲しい。

今後地域で運動の場を広げていくための人材育成を意識した取組に展開していきたい。地域のなかで活動しているグループの交流を図っていきたい。

## 【市町が力を入れている取り組み】

### 自主グループ化

- ・ 教室参加者は教室修了後も運動の継続ができ、体力や生活状況が維持できるよう3ヶ月の教室の中で自主活動を意識した仲間づくりへの取り組みを行っている。
- ・ 自主グループになっても自分に必要な運動を不安なく継続できる支援体制を心掛けている。
- ・ 自主グループでの活動で必要な専門的な支援は最小限行なっていききたいと思うが、

自分たちのできることは自主的に取り組んでもらうよう、バイタル測定や日々の運動記録も個人で測定し記録してもらうよう指導している。

〔 転倒予防教室 〕

市町名 甲良町(2/3)

市町の概要

人口 : 7,959人(平成22年4月1日現在)

高齢者人口 : 2,003人(高齢化率 : 25.2%)

担当部署 保健福祉課

住所 滋賀県犬上郡甲良町在土357-1

連絡先 【TEL】0749-38-5161 担当者 小林・佐々木

特徴

毎月テーマを決め、参加者が自分の体の部分を意識して教室に参加できるようにしています。自宅でもできる体操を毎回紹介し、運動が継続できるよう支援しています。

少し遠出をして、普段と違う景色の中ウォーキングなどできるようなプログラムを取り入れ、楽しく参加できるように企画しています。

【事業の周知・勧奨方法】

対象	周知方法
住民全体	広報で介護予防教室を紹介 防災無線で介護予防教室の案内
老人会および地域サロン	地域サロンや老人会に出向き、介護予防教室の紹介を行う
基本チェックリスト結果通知 (主に一次予防対象向け)	町で実施している介護予防教室のお知らせ
生活機能評価健診結果通知 (主に二次予防対象向け)	該当する事業についての教室案内 教室申込書を添付し、案内を行う

【参加を促進するために工夫していること】

- ・友達同士が誘い合い、楽しく参加できるよう集団プログラムを取り入れた運動のプログラムを企画しています。
- ・参加者からの希望である、加齢に伴う関節痛の改善にむけたテーマ別運動メニューなどの運動を取り入れ、参加することで自分の体の変化がみられやすいように体操内容を組み立てています。
- ・教室の前後で体力測定を行い、レーダーチャート式の結果表を作り、自分の体の変化がわかりやすく見れるようにしています。

## 【事業形態】

実施方法  単独・複合 口腔 ・ 栄養 ・ その他 ( )  
実施機関 直接・ 委託 【委託先：鈴木ヘルスケアサービス株式会社】  
スタッフ 理学療法士( ) 作業療法士( )  看護職( 1名 )  
 その他( 運動実践指導員・コーディネーター・管理栄養士 )  
その他 送迎 無・ 有(方法  各家庭へ送迎・乗合性 )  
費用徴収 無・ 有(徴収額 1回100円 )  
実施場所 【1カ所】

## 【実施内容】

年間開催回数	1年	1クール × 2グループ
1クールの実施期間	1クール	12か月
1クールの実施回数	1クール	24回
1回の実施時間	1回	90分
1回の参加者数	【1～4名、5～9名、10～14名、 <input checked="" type="checkbox"/> 15名以上】	
平成21年度実績	参加実人数 22名	参加延人数 314名

## 【プログラムの概要】

### <1クールを通してのプログラム>

初回および最終：体力測定

テーマ別での筋力維持・症状改善にむけた体操を実施

(テーマ一覧：柔軟体操、肩こり改善・予防、腰痛改善・予防、  
ウォーキング、膝痛改善・予防、脳トレ)

### <毎回の教室のプログラム>

バイタルチェック ストレッチ 各回のテーマの運動 ストレッチ  
バイタルチェック 適宜：健康相談や運動

## 【事業実施にあたり工夫しているポイント】

- ・国旗や東海道など出席表を工夫し、参加者が目標をもち楽しんで参加できるように工夫をしています。
- ・管理栄養士による食生活についての話しや、脳トレなどを取り入れ、体を動かすことからつながる介護予防について意識できるような教室にしています
- ・参加者の希望を聞き出席しやすい日程を調整し、教室の実施日を設定しています。
- ・自宅でできる体操を毎回紹介し、宿題として参加者が毎日運動の継続できるような意識づけを行っています。
- ・加齢に伴う関節痛の改善にむけたテーマ別運動を取り入れたことで、「肩こりが楽になった。」「膝痛がましになった。」という声が聞かれます。



## 【事業開催の様子】



## 【評価方法】

体力測定：握力・開眼片足立ち・5 m歩行速度・10 m歩行速度・  
ファンクショナルリーチ・Timed up & go・CS - 30・身長・体重・体脂肪・BMI  
基本チェックリスト・健康感  
教室アンケート・自己目標達成率  
事業実施率・参加率  
評価結果（別紙1参照）

## 【事業の継続や地域への展開】

- ・1年毎に教室は終了式を行っていますが、継続して参加することが可能なため、毎年継続して参加している方が多いです。
- ・欠席が続く方には電話や訪問を行い、様子を確認しています。長期休みになった後も、教室に参加しやすいよう声かけをおこなっています。
- ・地域で自主的に行っている運動教室に、参加している方もいます。

## 【今後の課題】

- ・平成21年度までは1グループ25人定員で実施していたが、会場のスペース的に手狭になったことと、他の事業との兼ね合いなどで2グループに分け実施しているが、それでも運動の内容によっては会場が狭い。
- ・集団で運動することが多い教室であり、参加者の運動能力や年齢差が大きいため、運動内容によっては小グループ化して行わなければならない、メニューや運動方法などの工夫が必要である。

## 【市町が力を入れている取り組み】

参加者が楽しく運動ができるような雰囲気づくりでの教室を開催しています。運動や体操をすることで、痛みが楽になったり、生活の動作に変化がみられるようなプログラムづくりをし、参加する目的がわかりやすいような教室内容にしています。

参加者同士が、声かけや誘い合わせて参加できるような関係をもつことで、閉じこもり予防の要素も含めて教室を開催しています。

〔 地域運動教室 〕

市町名 甲良町(3/3)

市町の概要

人口 : 7,959人(平成22年4月1日現在)

高齢者人口 : 2,003人(高齢化率 : 25.2%)

担当部署 保健福祉課

住所 滋賀県犬上郡甲良町在士357-1

連絡先 【TEL】0749-38-5161 担当者 小林・佐々木

特徴

- ・住み慣れた地域で、身近な仲間とともに体を動かす習慣を身につけ、体力づくりや筋力アップを通して介護予防を行っています。
- ・筋力トレーニング教室を卒業しても、運動が継続でき、仲間づくりなどの場として、また体力づくりなどを通して介護予防を図っています。
- ・若いうちから体を動かすことに親しみ、介護予防への意識をもつための取り組みの場としています。

【事業の周知・勧奨方法】

	周知方法	勧奨方法
地域運動教室	老人会や地域サロンを通じて事業の内容や主旨説明。 希望する字については、チラシを作成し、参加者を募集。	各字の住民代表に任せている。
筋トレOB教室	筋力トレーニング教室開始時に、参加者に伝えている。	筋トレ卒業時に参加方法および、運動継続の必要性を伝える。
トレーニングルーム一般開放	広報誌やチラシの配布 防災無線での放送	健康づくりに取り組みたいと相談のあった方に紹介

## 【参加を促進するために工夫していること】

### （地域運動教室）

- ・介護予防に取り組むことの大切さについて地域サロンや老人会に出向き、啓発を行い運動教室に興味、関心のある地域を募集し、自主グループの立ち上げを支援している。
- ・運動を継続し、健康づくりに取り組む大切さを地域のボランティアが、直接住民に声かけして参加者を募っている。
- ・年3回地域包括職員と運動実践指導員（委託）が出向き、体力測定、体力測定の結果にもとづいた運動指導、体力測定の結果にもとづいた運動指導のビデオ作成および配布、を行い、住民たちで運動ができるよう教材の工夫を行っている。

### （筋トレOB教室）

- ・送迎が必要な方には1回100円で送迎を行い、参加しやすい体制を整えている。
- ・各教室終了グループにつき、運動実践指導員が毎月1回、運動方法や姿勢などについてフォローを行い、参加者が継続して運動を続けられるよう体制を整えている。
- ・毎年1回体力測定（筋トレ時と同じ内容のもの）を行い、自分の筋力がどの程度変化しているか、今後の運動内容などについての相談や指導を行っている。

### （トレーニングルーム一般開放）

- ・運動器具を使用するに当たっての器具の取り扱いなどについて、講習会を開催している。
- ・質問ノートを準備し、機械の取り扱いや運動内容などについての質問に答えられるようにしている。
- ・加齢に伴う痛み（肩こり・腰痛・膝痛など）の改善にむけた運動メニューなどの紹介をチラシなどを設置して伝えている。

## 【事業形態】

	地域運動教室	筋トレOB教室	トレーニングルーム 一般開放
実施方法	単独	単独	単独
実施機関	地域住民グループ	個人	個人
地域包括での支援内容			
委託先	鈴木ヘルスケアサービス株式会社	鈴木ヘルスケアサービス株式会社	鈴木ヘルスケアサービス株式会社
支援回数	各グループ 年3回	各グループ 月1回程度	不定期 月1回程度
スタッフ	地域包括職員（1人） 運動実践指導員（1人） 補助職員（1人）	運動実践指導員（1人）	地域包括職員（2人） 運動実践指導員（1人）
その他 送迎	無	有（1回100円）希望者のみ	無

費用徴収	無	有(1回100円)	有(1回200円)
実施場所	地域公民館など 町内5字 6グループ	ライフサポートセンター(はつらつルーム) 1ヶ所	ライフサポートセンター(はつらつルーム) 1ヶ所

## 【実施内容】

	地域運動教室	筋トレOB教室	トレーニングルーム一般開放
グループ数	6グループ	1～15期生	1グループ
年間開催回数	各グループにより異なる(週1回～月2回)	会場を常時開放(1人週2回程度参加)	週2回(講習会は年6回)
1クールの実施期間	各グループにより異なる	通年	通年
1クールの実施回数	各グループにより異なる	通年	通年
1回の実施時間	1回 平均60分	90分	概ね90分
1回の参加者数	各グループにより異なるが10～20名程度が多い	各卒業期生により異なるが5～15名程度	概ね5～8名
平成21年度実績	会員数 94名	参加延人数 1,337名	

## 【プログラムの概要】

地域運動教室	筋トレOB教室	トレーニングルーム一般開放
各グループの希望に沿って、ボール体操および筋力アップ体操を実施	筋トレ教室での自主メニューおよびマシン運動	ストレッチおよびマシン運動
どの教室においても、運動メニューの基本は、 ストレッチ レッチ 個人・地域に応じたマシンや道具を使った運動 クールダウンの流れです。		

## 【事業実施にあたり工夫しているポイント】

(地域運動教室)

- ・地域の代表者と話したりしながら、参加者の希望にそった運動メニューを取り入れている。
- ・地域住民が参加しやすい時間帯に教室開催してもらっている。参加者募集の際には、チラシの作成や教室の概要などを説明に行っている。

- ・地域の住民の自主性に任せて教室を開催してもらっているが、体力測定や運動指導などを行い、自分たちでも運動が継続できるよう支援を行っている。

(筋トレOB教室)

- ・毎月1回、職員などが教室に出向き、日常生活についてや体の状態などについての相談や、運動内容の確認、指導を行い、継続して教室に参加できるようにしている。

(トレーニングルーム一般開放)

- ・スタッフが不在でもマシンの使用方法や運動ができるようマニュアルを作成してわかりやすく提示しています。

## 【事業開催の様子】



## 【評価方法】

トレーニングルーム一般開放教室以外実施

体力測定：握力・開眼片足立ち・5 m歩行速度・10 m歩行速度・

ファンクショナルリーチ・Timed up&Go・CS-30・身長・

体重・体脂肪・BMI

教室アンケート・参加率

評価結果（別紙1参照）

## 【事業の継続や地域への展開】

- ・年1回、教室についてのアンケートを行い、参加者より教室への希望などを聞き、次年度への展開の参考にしている。
- ・広報などで運動教室の状況を紹介したり、老人会やサロンなどの代表者が集まる場所で、教室開催の希望などを聞いたりして新たなグループ作りを募集している。
- ・筋トレOB教室の中で、同じ地域の参加者が増えたり、身近な場所での運動の希望があった場合、自分の住む地域での教室開催の声かけなどを行い、地域展開への方向へ結びつけている。
- ・欠席が増えてきた参加者について、参加者同士が声かけしたりしている。

## 【今後の課題】

- ・地域運動教室の場合、会場が地元であり参加はしやすいが、運動に適した会場でない場合がある。
- ・随時、スタッフがいる教室ではないため、マシンの使用についてや体操などについての相談が適宜受けられない。参加者からは、スタッフの常駐を希望されている。
- ・筋トレOBが増えてきており、日によって会場が手狭な時がある。
- ・一般利用については、現在の開館日では利用しにくい人もあり、開館日の調整が求められている。

## 【市町が力を入れている取り組み】

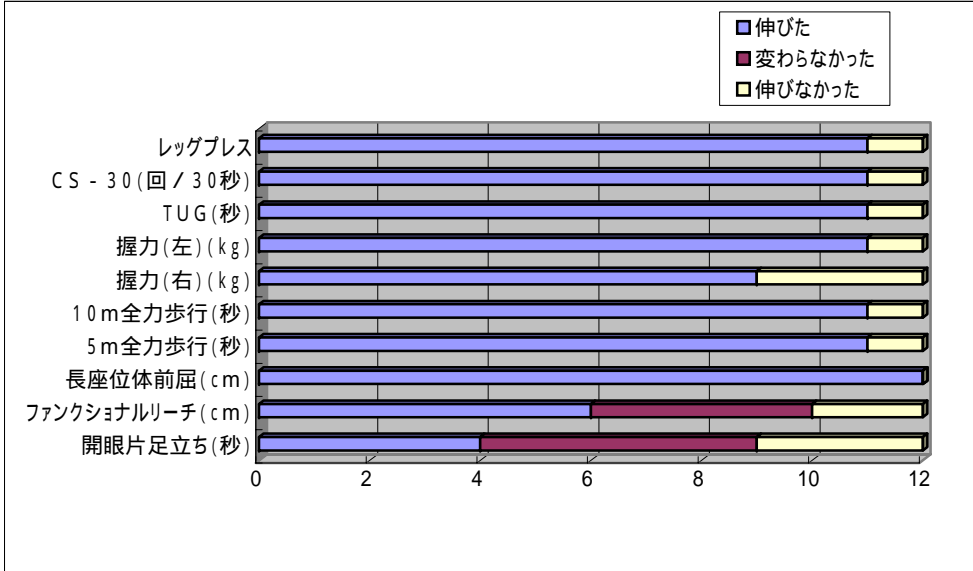
自主グループ化

地域への展開

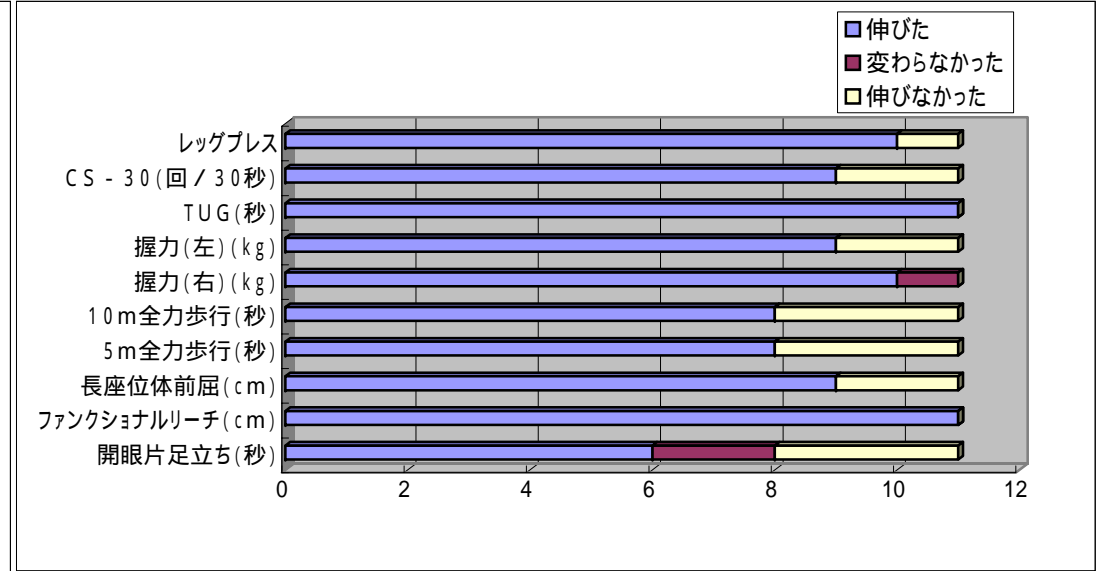
- ・一般利用については、現在の平日昼間の開館時間では利用しにくい人もあり、開館日の調整が求められている。
- ・いくつになっても運動などを通して仲間づくりができる環境作りと、運動を続けて行ける環境づくりを目指して運動の支援を行っています。



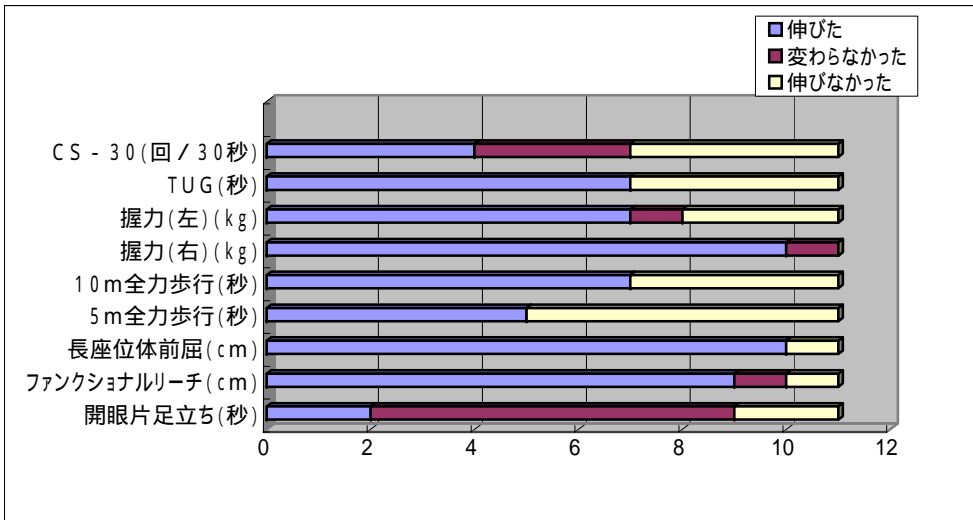
平成21年度筋力トレーニング体力評価(一般高齢者)



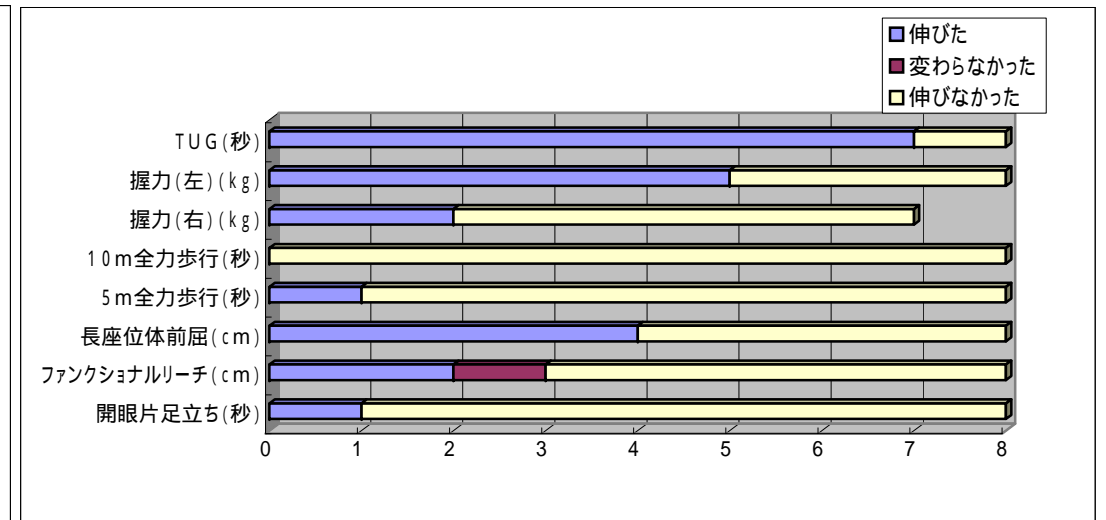
平成21年度筋力トレーニング体力評価(特定高齢者)



平成21年度転倒予防教室体力評価(一般高齢者)



体力測定評価(自主グループ)





平成22年度 介護予防事業 運動器の機能向上

〔きずな/コスモス多賀・はつらつ教室〕 市町名 多賀町

市町の概要

人口：7,989人（平成22年12月1日現在）  
高齢者人口：2,290人（高齢化率：28.7%）  
介護保険認定状況：395人（17.3%）  
担当部署 福祉保健課 介護保健係  
住所 犬上郡多賀町多賀221番地1  
連絡先 【TEL】(0749)48-8115 【担当者】杉原

特徴

町主催で年2クール開催している「きずな/コスモス教室（以下Aとする）」の他に、平成18年度以降Aに参加した方を対象に「はつらつ教室（以下Bとする）」を今年度より開始した。

【事業の周知・勧奨方法】

住民への周知はAについては市広報、生活機能評価にて運動器機能低下に該当した者への個別通知、チェックリスト回収時に虚弱と思われた対象者への戸別訪問にて行っている。特に今年度は、前年度までの参加者の口コミにより参加を希望される方も見られ、地域に浸透しつつあることが窺える。

Bについては、平成18年度以降の通所型介護予防事業に参加された方の中で要介護認定を受けていない方を対象に個別通知及び家庭訪問にて募集をかけた。

【参加を促進するために工夫していること】

Aは、まずはより多くの二次予防事業対象者を把握するため基本チェックリストの回収を各字に出向き、未回収者のうち生活機能低下が疑われる者に対しては高齢者世帯訪問員の協力も得て把握に努めた（回収率：前期高齢者51.6%、後期高齢者68.1%）。その他、教室開催を前期・後期に分けるなどして工夫している。定員各期10名のところ、平成22年度は前期9名・後期10名の参加者が集まり、後期については定員を超える申し込みがあった。

Bは、参加者募集にあたり個人に応じて郵送・戸別訪問を行い参加勧奨した。参加後、長期にわたり欠席の続く参加者に対しては町が適宜電話や訪問を通してフォローしている。

## 【事業形態】

	A：きずな/コスモス多賀教室	B：はつらつ教室
実施方法	複合（運動＋口腔）	単独（運動）
実施機関	委託（ニチイケアセンター大藪）	委託（多賀清流の里）
スタッフ	<b>常時</b> 委託先： 管理者（介護予防運動指導員）… 1名 トレーニングリーダー（介護予防運動指導員）… 1名 スタッフ（介護予防運動指導員）… 1名 スタッフ（ヘルパー2級）… 1名 看護師… 1名 町：保健師… 1～3名 <b>評価時</b> 湖東リハ：理学療法士… 1名	<b>常時</b> 委託先： 介護予防運動指導員… 1名 スタッフ… 3名 町：保健師… 1名 <b>月1回</b> 湖東リハ：作業療法士… 1名
その他	送迎 <input checked="" type="checkbox"/> （シルバーが運行） 費用徴収 <input checked="" type="checkbox"/> （1回500円）	送迎 <input checked="" type="checkbox"/> （委託先が運行） 費用徴収 <input checked="" type="checkbox"/> （1回500円）
実施場所	多賀町総合福祉保健センター	門前町デイセンター
継続支援	原則なし	あり

## 【実施内容】

	A：きずな/コスモス多賀教室	B：はつらつ教室
年間開催回数	全27回 × 2クール	H22.5.11～H22.3月末日まで 毎週火・金曜日開催
1回の実施時間	120分	120分
参加者数	前期9名、後期10名	13名
平成21年度実績	前期8名、後期6名	なし（今年度より開始）

## 【プログラムの概要】

### A：きずな/コスモス多賀教室

全27回の内、24回分を運動器の機能向上プログラムに当て3ヶ月間集中的に体操＜資料＞に取り組む。残り3回を月1回のペースで歯科衛生士による口腔機能向上プログラム及び体操のフォローアップを行っている。また、教室開始時より参加者ごとにセルフプログラム（在宅トレーニング）を提供することで、教室のない日も継続した一連のトレーニング

期間であることを理解して頂けるよう工夫している。実施前・後には体力測定を行い、教室終了時に結果を本人に返却することで各個人における体力の伸びを実感できるようにしている。

<プログラムの流れ>

第1回	開講式、オリエンテーション、身体測定
第2回	事前評価～体力測定、アンケート、姿勢撮影、歩行時の動画撮影 教室名をメンバーで意見を出し合い決める（今年度：きずな、コスモス）
第3～10回	<b>コンディショニングトレーニング期（運動導入期）</b> “運動習慣”を身につけることを目的に、ストレッチ・軽運動を中心とした“低負荷・高反復”トレーニングを実施
第11～15回	<b>筋力増強トレーニング期</b> 筋力強化を目的に、セラバンド運動、スクワット等、下肢筋力アップの為の“高負荷・低反復”トレーニングを実施
第16～22回	<b>機能的トレーニング期</b> バランス能力、動作の俊敏性等を高めることを目的に歩行訓練、バランスボード等を用いた、複合的動作トレーニングを実施
第23～24回	事後評価～体力測定、個人面談、身体測定、姿勢撮影、歩行時の動画撮影 セルフプログラム（在宅トレーニング）説明、個人面談
～以下 フォローアップ教室～	
第25回	口腔機能向上教室（講義、染め出し、嚙下体操等）
第26回	トレーニングの復習及び口腔機能向上教室
第27回	修了式

**B：はつらつ教室**

Aで使用されたテキストを基本として、その他指導員の判断で座位・立位の運動を中心に必要に応じてセラバンドやボールを使った運動を行っている。

**【事業実施にあたり工夫しているポイント】**

**A：きずな/コスモス多賀教室**

・町内は交通の便が悪く、加えて運動器の機能低下もあるため自立して通うことが難しい方がほとんどであるが、送迎を行うことで支障なく参加できるようにしている。

**B：はつらつ教室**

・A同様の理由につき、Bでも送迎を行っている。  
・体操の休憩時間を活用して、折り紙やパズルを使った脳トレの要素も組み込んでいる。  
・1ヶ月ごとに、教室全体の目標を定めテーマに合わせて様々な取り組みをしている。  
例）8月：夏バテ予防、9月：下肢筋力強化、10月：半年間の成果を活かし徒歩にて外出

## 【事業開催の様子】



## 【評価方法】

**A：きずな / コスモス多賀教室**      参考：平成21年度後期 集団評価結果 <資料 >

基本チェックリスト【実施前・後】

身体測定（身長、体重、BMI 値）【実施前・後】

体力測定【実施前・後】

- ・握力（全身的筋力評価）
- ・膝伸展力（下肢筋力評価）
- ・最大歩行速度（歩行能力評価）
- ・Timed Up and Go（筋力、バランス能力評価）
- ・開眼片足立ち（静的バランス能力評価）
- ・ファンクショナルリーチ（動的バランス能力評価）
- ・長座位体前屈（柔軟性評価）

介護予防プログラムアンケート（労研式活動能力指標を含む）【実施前・後】 <資料 >

参加に関するアンケート【実施中・後】 <資料 >

## **B：はつらつ教室**

身体測定（身長、体重、BMI 値）【実施前・中・後】 <資料 >

体力測定【実施前・中・後】

身体面 ・Timed Up and Go ・開眼片足立ち ・ファンクショナルリーチ

認知面 ・長谷川式【実施前・後】 ・1～100まで数え上げの所要時間

心理面 ・主観的健康観 ・目標、身体/生活の変化等の聞き取り【実施前・中・後】

## **【事業の継続や地域への展開】**

現在A、Bともに事業終了後の運動については、個人の判断に任されてしまうが意欲を持って継続してもらえるような地域づくりをしていく必要がある。その為、字単位の公民館を拠点に住民の自主活動として介護予防活動が展開されるよう、介護予防サポーターを養成し地域の受け皿づくりに取り組んでいる。また、サポーターが活動しやすいよう教材となるオリジナル体操<資料 >のDVDを作成している。

## **【今後の課題】**

・Aの参加者は生活機能評価にて事業参加が望ましいとされた者の1%にしか過ぎない。その上、Aの参加者の受け皿としてBを今年度より始めたが、参加者も一部であり十分に機能しているとは言えないため、町全体として介護予防を通じた地域づくりが必要である。

山地が多く交通の便の悪い当町であるが、多くの集落では近所付き合いも色濃く残っておりその強みを活かして、各地区で住民が自主的に介護予防活動に取り組めるよう人材育成とそのサポートが必要である。

## **【市町が力を入れている取り組み】**

現在、甲良町と共同でオリジナル体操のDVDを作成中であり、H22年10月下旬に介護予防についての講話と併せて広く住民に発表する予定である。対象者は、民生委員や老人クラブの代表等地域で核となる人材に限らず関心のある方として、有線放送や広報でも広く募ったところ約70名の参加希望がある。

## 滋賀県介護予防市町支援委員会委員名簿

所 属 等	氏 名
介護老人保健施設ケアタウン南草津	塩 栄夫
滋賀県栄養士会	西澤 昌子
滋賀県理学療法士会	松岡 昌巳
滋賀県作業療法士会	金子 明美
滋賀県介護サービス事業者協議会	鈴木 則成
滋賀県介護支援専門員連絡協議会	中原 江理
滋賀県市町保健師協議会	安孫子 尚子
栗東市地域包括支援センター	青木 直美
滋賀県健康福祉部健康推進課	井下 英二
滋賀県立リハビリテーションセンター	後藤 則子

委員長

## 運動器の機能の向上部会委員名簿

所 属 等	氏 名
滋賀県理学療法士会	木村 太朗
滋賀県作業療法士会	金子 明美
日本健康運動指導士会滋賀県支部	井花 春美
長浜市地域包括支援課	織田 里美
滋賀県保健所長会	嶋村 清志
滋賀県立リハビリテーションセンター	高松 滋生
(オブザーバー)	
滋賀県健康福祉部健康推進課	梅居 奈央

部会長

### 事務局

滋賀県健康福祉部元気長寿福祉課	介護保険・予防推進担当
-----------------	-------------

## 運動器の機能向上事業事例集

平成23年(2011年)3月発行

編集・発行 滋賀県介護予防市町支援委員会運動器の機能向上部会  
(事務局) 〒520-8577

滋賀県大津市京町4丁目1番1号

滋賀県健康福祉部元気長寿福祉課

TEL 077-528-3597