

(6) 岡山県津山市

事例10 地域コミュニティ活動を生かした自発的な介護予防事業の推進
～ 「めざせ元気!! こけないからだ講座」の実施 ～

(6) 岡山県津山市 (委託)

事例10 地域コミュニティ活動を生かした自発的な介護予防事業の推進 ～ 「めざせ元気!! こけないからだ講座」の実施 ～

【保険者名】	岡山県津山市
【地域包括支援センター名】	岡山県津山市地域包括支援センター

1) 概要

津山市は平成17年度に合併（1市3町1村）し、市内には地域包括支援センター1ヶ所（委託、社会福祉協議会）と、8つのサブセンターが設置されている。

津山市は旧来から町内会活動が活発であり、市内に約370の町内会が組織されている。住民は、公会堂や集会所等を地域コミュニティ活動の拠点として町内会の活動を行っている。しかし、地域によっては、社会構造の変化により、少しずつ地域コミュニティ活動が減少しつつある。

■津山市

人口	109,794人	
高齢化率	24.1%	
地域包括支援センター数及び 運営形態等	直営	－
	委託（法人数）	1ヶ所（1法人、社協）

■津山市地域包括支援センター

運営形態	委託	
圏域人口	109,794人	
圏域高齢化率	24.1%	
職員数	保健師等	3人
	社会福祉士	4人
	主任介護支援専門員	2人
	その他	18人
備考	その他職員には8ヶ所のサブセンターも含む	

(平成20年10月1日現在)

2) 事例の内容

(ア) 背景・経緯

津山市では、平成16年度から介護予防事業「めざせ元気!! こけないからだ講座」を、高知市が行っている「いきいき百歳応援講座」を一部改編して実施している。重錘バンド

を用いて歌を歌いながら行う「めざせ元気!! こけないからだ体操」で高齢者の足腰、肩の筋肉をしっかりと鍛えることで、転倒しにくく活動的に行動できることを目指した運動プログラムである。

地域包括支援センターが設置された平成18年度以降も、従来からの介護予防事業を発展・展開し継続的に実施している。

「めざせ元気!! こけないからだ講座」は、①地域版（近隣の町内会の集会所などで実施）、②施設版（デイサービス事業所で通所により実施）の2つの種別があり、いずれも実施主体は津山市であるが、①地域版の運営は各地域の住民、②施設版の運営はデイサービス事業所が担っている。

「めざせ元気!! こけないからだ講座」は、身体機能の改善だけではなく、筋力強化を通じて、生活に自信を取り戻して行動変容を自覚させようとする点が特徴である。

講座参加前に「3か月後、元気になったらこれがしたい、こうなりたい」という生活目標を本人に設定してもらっているが、その例としては、グランドゴルフや旅行を楽しむこと、買い物に行くこと、いつまでも畑仕事を続けたいなど、高齢者が主体的に生きる意欲を取り戻すような内容としている。

(イ) 取組みの内容

1 「めざせ元気!! こけないからだ講座」の実施

津山市が行っている介護予防事業は、足や腰、肩の筋肉をしっかりと鍛えることで、転びにくく活動的に動くことができるようにと実施している事業である。

身体機能の改善だけではなく、筋力強化を通じて生活に自信を取り戻し、行動変容を自覚するプロセスが介護予防であると考えている。この事業に参加することにより、右肩下がりも多く経験する高齢期の人生の中で能力の再獲得を自覚し、右肩上がりを体験することで人生観が大きく変化する可能性を大切にし、主体性と生きる意欲を取り戻す支援、つまり良環境に生活を移行していくことをこの事業での大きな目的としている。

津山市の介護予防事業は、「めざせ元気!! こけないからだ講座」という事業名で実施しており、「地域版（一般高齢者施策）」と「施設版（特定高齢者施策）」に分かれている。

①「地域版」は町内を中心とした単位での活動であり、集会所など徒歩で参加できる場所を拠点として行われている。

この「地域版」の特徴は、地域住民による自主的な取組みに任せている点であり、その地域に住んでいる高齢者であれば誰でも参加することができる。

津山市は、立ち上げ当初必ず「津山市の介護予防の取組み」と題して講話を行い、町内会や住民リーダー及び参加者に講座の目的・趣旨に対する理解を深めており、住民の意志を確認した上で講座を開始している。講座の初回では、生活目標の設定と各種身体評価を行い、事業前後での効果判定を行っている（資料1）。講座実施に必要な物品（重錘バンド、体操用音楽CD、歌詞カード等）の貸し出しや運営に必要なマニュアルや参加者用の記録冊子等（資料2）の配布、必要なインストラクター派遣等についても津山市が行う。

必要に応じて、体操以外の介護予防事業（栄養教室等）との組み合わせにより、参加意欲を継続させる支援も津山市が行う。

実際の体操指導は、最初の1ヶ月は津山市が人的支援を行う（作業療法士や介護予防インストラクターの派遣）が、2ヶ月目以降は、住民・参加者の中から指導者を選定し、地域住民で自主的に運営している。

講座の周知・広報は、住民や町内会を対象とした説明会を中心に行い、説明会では、実際に講座に参加した高齢者の受講前後の変容の様子の映像紹介や、他町内の地域住民同士での情報交換等を通じて、参加者数は増加してきている。平成20年11月時点で、90地区で実施しており、参加高齢者数は1,857人となっている。

②「施設版」は、特定高齢者を対象とした通所型介護予防事業で、3ヶ月（週1回・計13回）が1クールで実施している。講座内容は「地域版」と同じ「めざせ元気!! こけないからだ体操」に加え、栄養士による栄養プログラムや歯科医師会の歯科衛生士による口腔改善プログラムとなっている。平成20年11月現在で、4ヶ所の事業所で実施している。

身体測定に関する事前・事後のアセスメントについては、津山市独自にそのポイントを整理している（資料3）。

「施設版」の特徴は、参加者を支援する介護予防サポーター（めざせ元気!! 応援隊）の存在であり、体操のサポートや話し相手などの役割を担っている。

介護予防サポーター養成講座を随時開催して育成しており、平成20年11月時点で、約300名に達している。この介護予防サポーターの活動を通じて、高齢期の介護予防の重要性を認識してもらうきっかけを提供し、自分たちが住んでいる地域において、地域版の講座のリーダー的役割を担ってもらっている。

「施設版」講座の終了者に対しては、サブセンターの職員が面接・相談対応を行い、自宅近くで参加できる「地域版」に参加し継続するように支援している。「施設版」講座の終了者が複数いるものの、「地域版」講座が実施されていない地域に対しては、サブセンターの職員が「地域版」講座の実施を働きかけている。

2 「認知症 ささえあえるまちづくり事業」の実施

平成17年度から認知症に関するセミナーやパネルディスカッションなどを開催し、全市的に普及啓発活動を進めていた。しかし、「めざせ元気!! こけないからだ講座」を市内に普及していく過程で、認知症に対する高齢者や地域住民の関心は高まってきているものの、認知症に対する理解が住民に十分になされていないことを感じるようになった。

このような状況を踏まえて、平成19年度は「めざせ元気!! こけないからだ講座」を実施している3ヶ所でモデル事業として行い、平成20年度には公募により14ヶ所を選定し、認知症になっても安心して暮らせるまちづくり、地域で見守り支えることのできる仕組みづくりを目的とした「認知症 ささえあえるまちづくり事業」を実施している（町内会で15人以上、全4回の参加が見込めることが条件。資料4）。

この事業を通じて、参加者が認知症について正しく理解し、地域住民が「認知症の人や

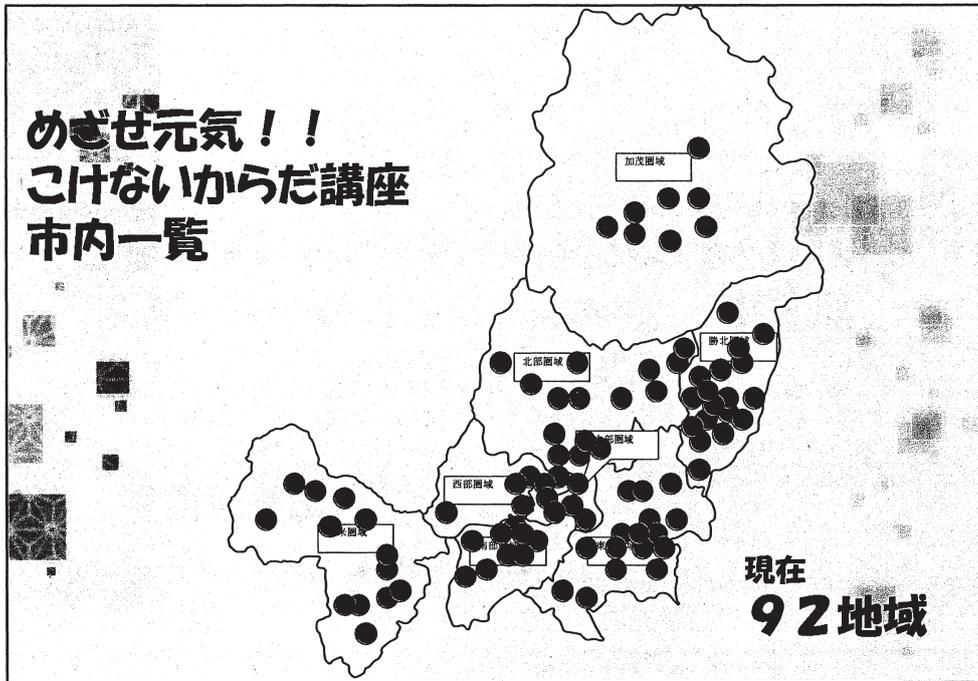
その家族の支え手として何が出来るか」「認知症の人やその家族が支えられ上手になる」「見守りに必要な社会資源・人的資源とは何か」を考えるきっかけづくりとすることによって、地域住民の意識変容や行動変容を引き出すことを目標として取り組んでいる。

(ウ) 取組みの効果

近年地域コミュニティ活動が減少する中で、「めざせ元気!! こけないからだ講座」を通じてその活動は再び活性化されてきた。行政は各町内会での講座立ち上げ時の支援や立ち上げ後のフォローを担い、住民自身が選択した自主的な活動により継続性も担保することができている。身体評価結果によれば、8割を超える講座参加者の足の筋力がアップしており、さらに、アンケート結果から「立ち座りが楽にできるようになった」「テーブルに手をついたり、よいこらしよと言わないでも立つことができるようになった」など、体に良い変化を感じた高齢者も7割を超えている。

「認知症 ささえあえるまちづくり事業」は、認知症に対する理解を高め、地域でささえあえることを目的としている。

平成20年度に参加した14の町内会の参加者を対象としたアンケート結果によると、参加者の意識が変わり、住民自身が「地域で支え、支えられ上手」になることで「認知症になっても、いつまでもこの地域で暮らしていける」という安心感が高まってきており、同事業の効果が表れている。

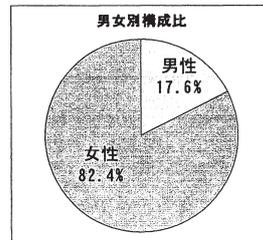


年齢別参加人数

	男性		女性		計	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
～ 59歳	2人	0.8%	36人	3.1%	38人	2.7%
60歳～ 64歳	7人	2.8%	88人	7.5%	95人	6.7%
65歳～ 69歳	28人	11.2%	140人	11.9%	168人	11.8%
70歳～ 74歳	56人	22.4%	231人	19.7%	287人	20.2%
75歳～ 79歳	92人	36.8%	301人	25.6%	393人	27.6%
80歳～ 84歳	47人	18.8%	254人	21.6%	301人	21.1%
85歳～ 89歳	16人	6.4%	88人	7.5%	104人	7.3%
90歳～	2人	0.8%	36人	3.1%	38人	2.7%
計	250人	100.0%	1,174人	100.0%	1,424人	100.0%

男女別参加人数

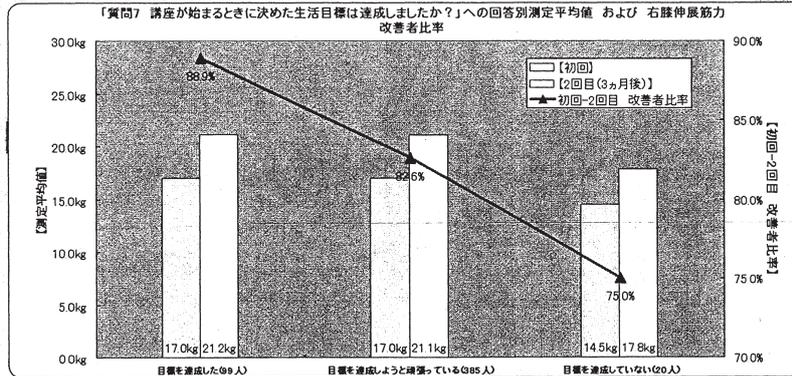
	参加人数	構成比
男性	250人	17.6%
女性	1,174人	82.4%
計	1,424人	100.0%



「質問7 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

「質問7 講座が始まる時に決めた生活目標は達成しましたか？」

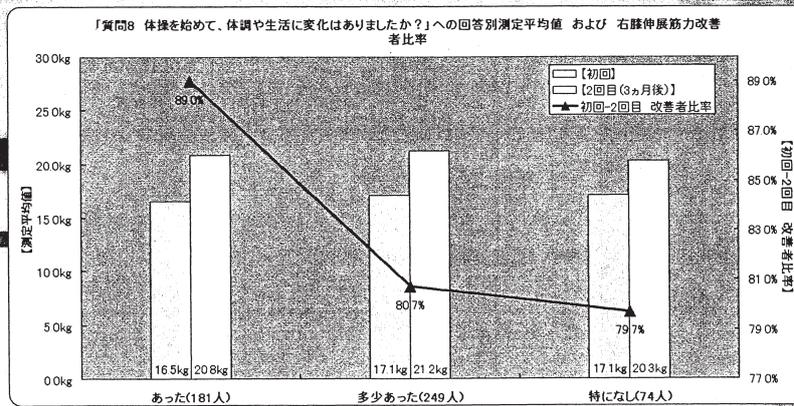
回答	回答数	構成比
回答① 目標を達成した	99	19.6%
回答② 目標を達成しようと頑張っている	385	76.4%
回答③ 目標を達成していない	20	4.0%
計	504	100.0%



「質問8 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

「質問8 体操を始めて、体調や生活に変化はありましたか？」

回答	回答数	構成比
回答① あった	181	35.9%
回答② 多少あった	249	49.4%
回答③ 特になし	74	14.7%
計	504	100.0%



めざせ元気！！ こけないからだ講座



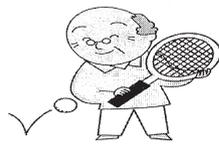
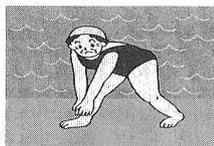
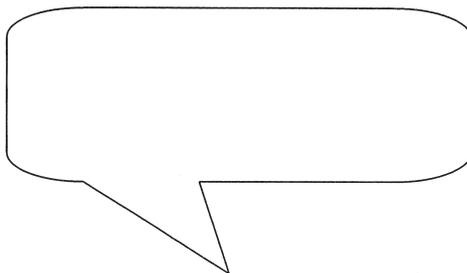
目次

	ページ
1. ご自身のこと	1
2. 私の目標	2
3. 健康チェック	3～6
4. 運動の際の注意点	7～8
5. 準備体操	9～12
6. 筋力運動	13～18
7. 整理体操	19～22
8. 身体測定	23

*ご自身のことを自由にご記入ください

名前				
生年月日	T・M・S	年	月	日生
住所	〒			
電話番号				
緊急 連絡先	名前			
	住所			
	TEL			
備考				

私の目標



めざせ元気!!こけないからだ体操

- ☆ 週1回又は2回、曜日を決めて実施します。体操と体操の間は休憩をはさみながら、6種類の筋力運動を行います。
- ☆ 筋力運動は本人が楽に感じる程度の負荷を目安に10回を限度に繰り返して行います。
- ☆ 筋力運動は4秒かけて重りを持ち上げ、4秒かけて重りを下ろします。
(立ち座り運動は8秒かけて立ち、8秒かけて座ります)

- ☆ 重りは0kgから1.36kgまで0.1kg単位で12段階に調節可能な重錘バンドを利用し、各体操終了後、参加者の主観により次回の負荷を増減します。
 - ・非常に楽 ならば 次回0.2kg 負荷を増加
 - ・かなり楽 ならば 次回0.1kg 負荷を増加
 - ・普通 ならば 次回 同じ負荷で行う
 - ・少しきつい ならば 次回0.1kg 負荷を減らす
 - ・かなりきついならば 次回0.2kg 負荷を減らす

第1の体操 腕を前に上げる体操（肩関節屈曲）



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

第2の体操 腕を横に上げる運動（肩関節外転）



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

第3の体操 椅子からの立ち上がり



- ・ 8秒かけてゆっくりと立ち上がり、8秒かけてゆっくりと座ります。胸の前で手を組み、背もたれにもたれた姿勢から始めます。
- ・ 下肢の筋力が弱く立ちにくい場合は、前のテーブルに手をついたり、膝上に手を置いて立ち上がりの補助をしてもかまいません。
- ・ 5回を2セット（計10回）行います。

第4の体操 膝を伸ばす運動（膝関節伸展）



- ・ ゆっくりと膝を最後まで伸ばします。
- ・ 同時に指先をしっかり起こすように上げます。
- ・ 4秒かけてゆっくりと持ち上げ、4秒かけてゆっくりと下ろします。

第5の体操 脚の後ろ上げ運動（股関節伸展）



- ・ ゆっくりと脚を後ろに上げます。（30cmほど）
- ・ 4秒かけてゆっくりと持ち上げ、4秒かけてゆっくりと下ろします。

第6の体操 脚の横上げ運動（股関節外転）



- ・ ゆっくりと脚を横に上げます。
- ・ 4秒かけてゆっくりと持ち上げ、4秒かけてゆっくりと下ろします。

日付	/			/			/			/			/		
運動種類/負荷	重りの本数 (負荷)	実施回数	ランク (A~E)												
①腕を前に上げる運動	右	回	右	回	右	回	右	回	右	回	右	回	右	回	右
	左	回	左	回	左	回	左	回	左	回	左	回	左	回	左
②腕を横に上げる運動	右	回	右	回	右	回	右	回	右	回	右	回	右	回	右
	左	回	左	回	左	回	左	回	左	回	左	回	左	回	左
③椅子からの立ち上がり															
④膝を伸ばす運動	右	回	右	回	右	回	右	回	右	回	右	回	右	回	右
	左	回	左	回	左	回	左	回	左	回	左	回	左	回	左
⑤脚の後ろ上げ運動	右	回	右	回	右	回	右	回	右	回	右	回	右	回	右
	左	回	左	回	左	回	左	回	左	回	左	回	左	回	左
⑥脚の横上げ運動	右	回	右	回	右	回	右	回	右	回	右	回	右	回	右
	左	回	左	回	左	回	左	回	左	回	左	回	左	回	左
⑦つま先立ちの運動															

ランクと次回負荷値	A とても楽 (次回2本増やして実施)	B 少し楽 (次回1本増やして実施)	C 普通 (次回同じ本数で実施)	D きつい (次回1本抜いて実施)	E 非常にきつい (次回2本抜いて実施)
-----------	------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------	-------------------------

めざせ元気！！こけないからだ講座 身体測定評価表

氏名 _____

	初期(月日)	中期(月日)	最終(月日)
膝伸展筋力	右 kg	kg	kg
	左 kg	kg	kg
最大一歩幅	cm	cm	cm
5メートル歩行	秒	秒	秒
開眼片足立ち	秒	秒	秒
握力	右 kg	右 kg	右 kg
	左 kg	左 kg	左 kg
長座体前屈	cm	cm	cm

資料3 通所型介護予防事業「めざせ元気！こけないからだ講座」の
事業前・事業後のアセスメントのポイント

表1 事業前アセスメント

氏名	
生活目標	聞き取りの要点
	過去半年～2,3年の間に自力で出来ていた生活行為が、加齢に伴って身体的・心理的に行いにくくなったことを聞き取り、それをもう一度可能とするために生活目標として設定する。目標を達成するために今回の事業に参加するという動機付けも出来れば行う。
普段の様子や日常生活動作別生活課題	聞き取りの要点
(外出)	普段の外出範囲、主な移動手段、移動のための福祉用具の使用の有無、外出の主な目的などの現状についてまず聞き取り、次に加齢に伴って移動範囲が狭くなっていないか(過去からの変化)、少しよくなったら出かけてみたい場所(改善した場合の希望など)を聞き取り、必要に応じて生活目標に設定する(外出は設定しやすい目標となり得ること多い)。
(自宅内の起居動作や移動)	普段の生活は椅子座位か床座位か、立ち上がりの様子(テーブルに手をつけて・膝の上に乗って・その他の特徴)、膝や腰への負担や痛み、歩き方の特徴を観察したり、聞き取り記入する。自宅内の移動は実際に行ってもらい、様子を観察する(敷居を越える様子や歩行補助具の有無、何かに触りながら歩くなど)。課題や問題点は記入者が様子などから検討。
(排泄)	トイレ内の移動(ドアの開閉・便器に座る)など実際に行ってもらうものと、ズボンや下着の上げ下ろしや後始末など聞き取ることが必要。観察や聞き取りなどから必要に応じて課題として抽出する。普段の動作で困難なことを聞き取る。
(入浴)	浴槽内の移動と浴槽への出入りは実際に行ってもらい様子を観察し、必要に応じて課題として抽出する。洗体や更衣動作についても困難なことがないか聞き取り記入する。
(掃除・洗濯・調理 等)	上記以外のADL全般に対し、困難なことを聞き取る。掃除・洗濯・調理などを行っているか、行っている場合の様子や困難なことを聞き取り、必要に応じて課題として抽出する。
趣味や若い頃から続けている活動	聞き取りの要点
	現在でも続けている趣味・加齢に伴いあきらめてしまった趣味や活動について聞き取る。続けている趣味については熱意ややる気、続けてはいるけれども最近困難になっている事柄などを聞き取る。またあきらめてしまった趣味や活動については、なぜあきらめたのか、もう一度取り組んでみたいかなど生活目標に直結する質問なので丁寧に聞き取ることが大切。活動とは個人的・自宅内の活動だけでなく、地域活動(町内会・老人クラブ等の世話役)や奉仕作業等も含まれる。

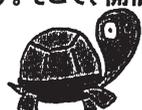
表2 事業後アセスメント

氏名	
生活目標の達成度	聞き取りの要点
	生活目標が達成したか、達成した場合には具体的にどのように達成したのか、達成するまでのプロセスまで含めて聞き取る。達成していない場合は、達成するように生活の中で何か気をつけていたか、達成はしていないがこまめでは出来るようになったなど途中経過があれば聞き取るように心がける。
事業終了後の変化	聞き取りの要点
(事業に参加しての感想)	3カ月間体験を続けてきたことについて、本人の感想をどんなことでもよいので聞き取り記述する。
(サポーターとの関わりについて)	サポーターが1対1で負荷の増減、記録、話し相手、水分補給など様々な面でサポートしたことについての感想や、サポーターの存在が体験継続にどのような影響を与えたかについて聞く。もっとこんなふうにして欲しかったなど要望があれば合わせて聞き取る。
(身体的変化)	膝や腰の痛み・足の腫れ・立ち上がり・歩行の状態など体験前後で身体に何か変化があった場合にその良し悪しに関わらず記入する。
(生活変容)	体験を行ったり、サポーターとの関わりなどから、生活全般に自信がつき、実施前と比較して日常生活に変化があった場合に記入する。(外出範囲・排泄・入浴・掃除・洗濯・細仕事の内容など変化は小さいと思われるが、同じ方法で実施している場合でも、より安全に行うことが出来るなど詳細について事業前と比較することが大切)
(今後について)	3カ月体験を継続してきたが、今後も継続して取り組みたいかどうかについて聞く。続けたい場合でもやめたい場合でもその理由について聞き取る。
施設スタッフの終了後の感想	
	事業の身体的変化だけでなく、3カ月間の表情や会話量、デイサービスでの様子など、期間中の変化についてスタッフ間で話し合ったり、記入者の関わりの中での様子などをスタッフの視点で記入する。

平成20年度 認知症 ささえあえるまちづくり講座

私たちにとって身近な病気となっている「認知症」。誰も「認知症になりたくない」という思いを抱えています。そこで地域包括支援センターでは平成20年度より下記のとおり講座を実施します。

この講座は、認知症への理解を深めること。そして「今から自分が気をつけることは何か」「自分の身近な人が認知症になったとき、どのように接すれば良いか」など、これからの生活に活かせる方法を一緒に考えていくことを目的としています。そこで、開催を希望する地域を大募集します！



参加費無料！

◆ 内 容

第1回	○認知症の寸劇を鑑賞しよう ○講話 ～病気の理解とかわり方～
第2回	○もし認知症になったら…困ることを整理してみよう ○認知症になりにくい生活とは？ 予防になることをやってみよう
第3回	○認知症の方に対して、どんな対応ができるか考えてみよう ○レクリエーション
第4回	○絵本を通じて認知症を理解しよう ○寸劇のセリフを考えよう ○座談会 ～私たちの地域でささえあえるために自分たちができること～

※当日は包括・市職員が伺います！！

- ◆ 対 象：①町内会での取り組みが原則です。
②15人以上の参加者が見込め、全4回継続して参加できること

- ◆ 時 間：1回あたり90分程度(実施期間についてはご相談ください)

- ◆ 会 場：町内で集まることができる場所をご用意ください(例：公会堂、集会所など)
※ 会場がない場合は、ご相談ください

- ◆ 問い合わせ先：

津山市地域包括支援センター（市役所内） TEL(0868)23-1004

主催：津山市社会福祉協議会 津山市地域包括支援センター・津山市

