

市町村担当課名

大和高田市 地域包括支援課

地域づくりによる介護予防推進支援事業

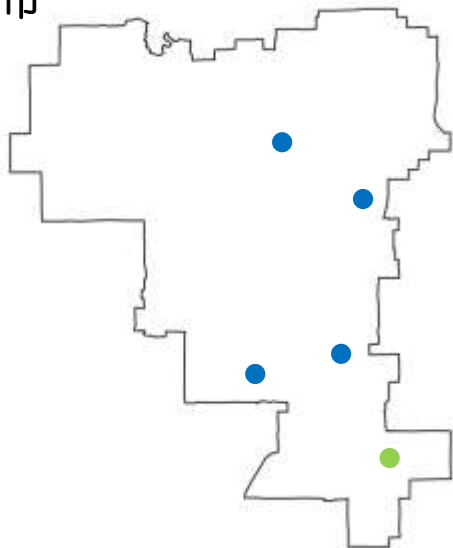
大和高田市における いきいき百歳体操を活用した取組紹介

＜大和高田市の方針＞

- ・行政は黒子役として、住民に介護予防や地域づくりのメリットなど情報提供を行う
- ・いきいき百歳体操の介護予防や閉じこもり予防などの効果を正しく住民に伝える
- ・提供された情報をもとに、住民がいきいき百歳体操をするかしないかを定める
- ・住民が「やりたい」と思う声を引き出せるような関わりを意識する
- ・住民の力を信じる

1 モデル市町村の基礎情報

大和高田市



凡例	
● 新規で立ち上がった通いの場	● モデル事業で活用した既存の通いの場

高齢者人口	18,445人
高齢化率	27.19%
認定率	16.83%
第1号保険料月額	5860円

(H27.4.1時点)

大和高田市（やまとたかだし）
 奈良県の北西、大和盆地の南西に位置する。
 全市域にわたり、ほぼ平坦な地形。
 面積は、16.48平方キロメートル。
 中心地から車で30分圏内で市内を回ることが出来る。

地域包括支援課：直営 1か所

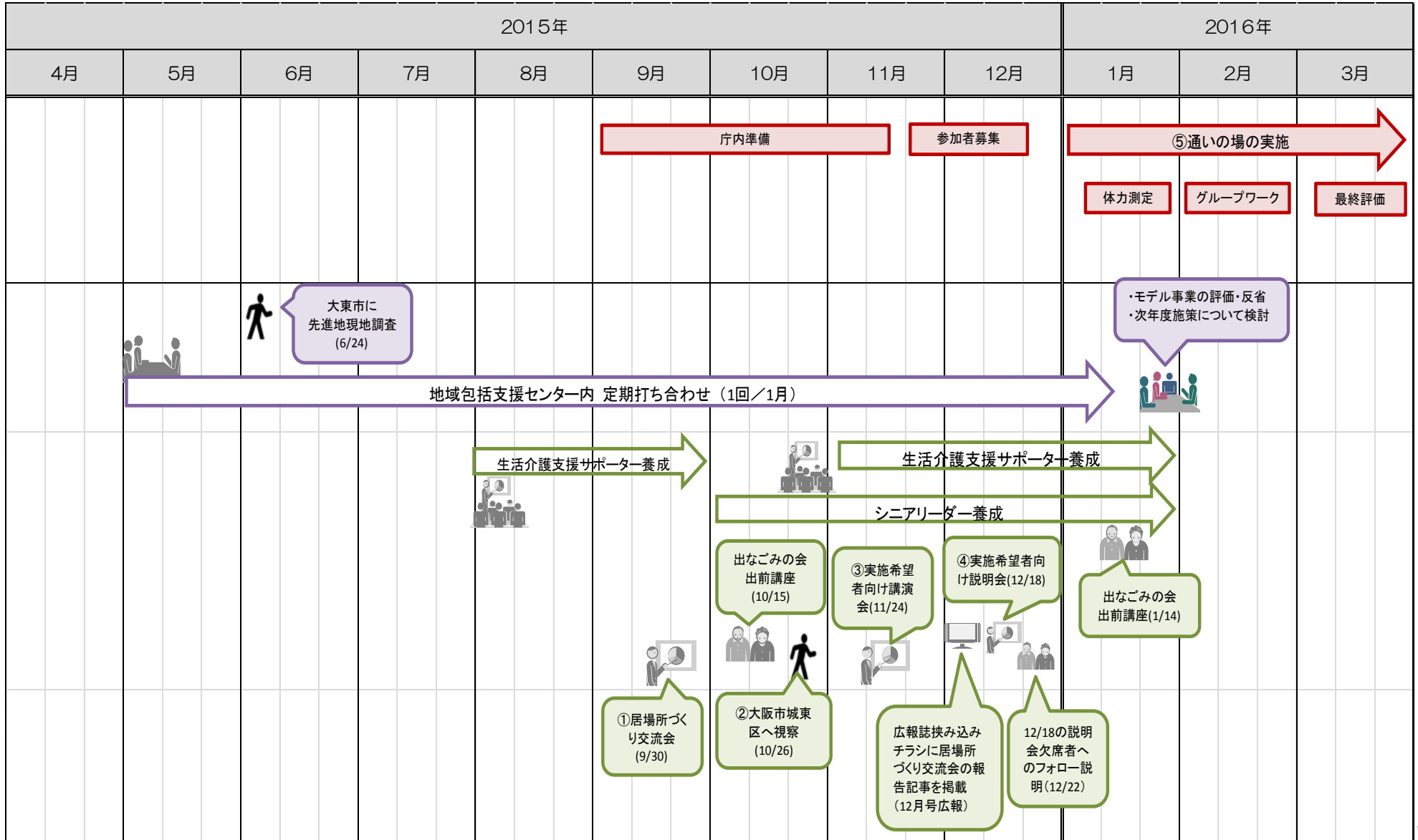
<いきいき百歳体操>

従事者：保健師 3名
 社会福祉士 3名



「未来」を「みく」とよんで名付けられたみくちゃんの名前には、「大和高田市が未来へはばたきますように」という願いがこめられているよ♪

2 大和高田市のスケジュール



3 大和高田市の取組

モデル事業を受けるきっかけ

- ①居場所づくり事業を平成23年度から実施。
その中で実際に居場所を運営している方から「マンネリ化してきた」「何をやったら人が来てくれるかな」という声を聞いてきた。
- ②介護予防事業で、地域でさわやか生活教室と転倒予防教室を委託し実施しているが、転倒予防教室は定員いっぱいに入れないうちが出てきており、平成26年度のニーズ調査でも運動に対する関心が高いことを感じた。
- ③介護予防を普及するにしても、市民性からも「誰かがやればやる」という高齢者が多い。リーダーとなって、介護予防を広げていくシニアリーダー養成を平成27年度からしていこうということが決まっておき、シニアリーダー養成講座終了後も活動を続けていける何かについて、ちょうど考えていた。

いきいき百歳体操がある！
モデル事業で出来ないか！



3 大和高田市の取組

地域包括支援課職員が
大阪府大東市へ視察

① 居場所づくり交流会

② 居場所づくり事業視察研修会

③ 居場所づくり講演会

④ いきいき百歳体操説明会

⑤ 通いの場でいきいき百歳体操の実施
5団体 5か所 モデル事業実施(平成28年1月~3月)



3 大和高田市の取組

① 居場所づくり交流会

■ 対象者

- ・昨年以前から居場所づくりを実施している方
- ・興味がある方

■ 実施内容

① グループワーク

- ・居場所の活動の中で良かった点、困っている点について

② 大和高田市の介護保険の現状について

③ いきいき百歳体操の効果について、情報提供

④ 視察の案内

■ 結果

- ・約60名に案内し、25名参加



3 大和高田市の取組

① 居場所づくり交流会

■ 実施内容

グループワーク

- ・居場所の活動の中で良かった点、困っている点について



地域の団結力が
高まっている

後継者が
いない

ネタが不足
する

やりがいを感じる
(喜んでくれる)



3 大和高田市の取組

① 居場所づくり交流会

交流会当日使用したパワーポイントの内容をご紹介します

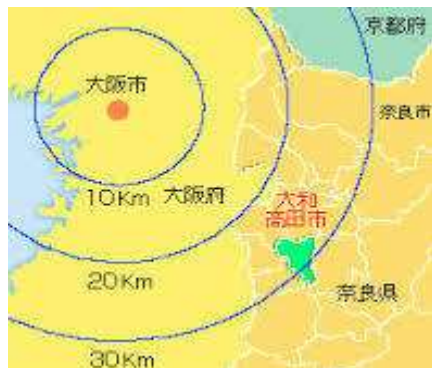


～居場所交流会にきてくださった
皆様だけに～

お得な情報！！



大和高田市の概要



大和高田市（やまとたかだし）は、奈良県中西部に位置する市。中和・葛城地域の中核都市である。奈良県で最も人口密度が高い。

（平成27年4月1日現在）



市の面積	16.48 km ²
総人口	67,834 人
65歳以上の高齢者	18,445 人
高齢化率	27.19 %
第6期1号保険料	5,860 円
要介護認定率	16.83 %
地域包括支援センター設置数	直営1か所

本日のお得な情報！！



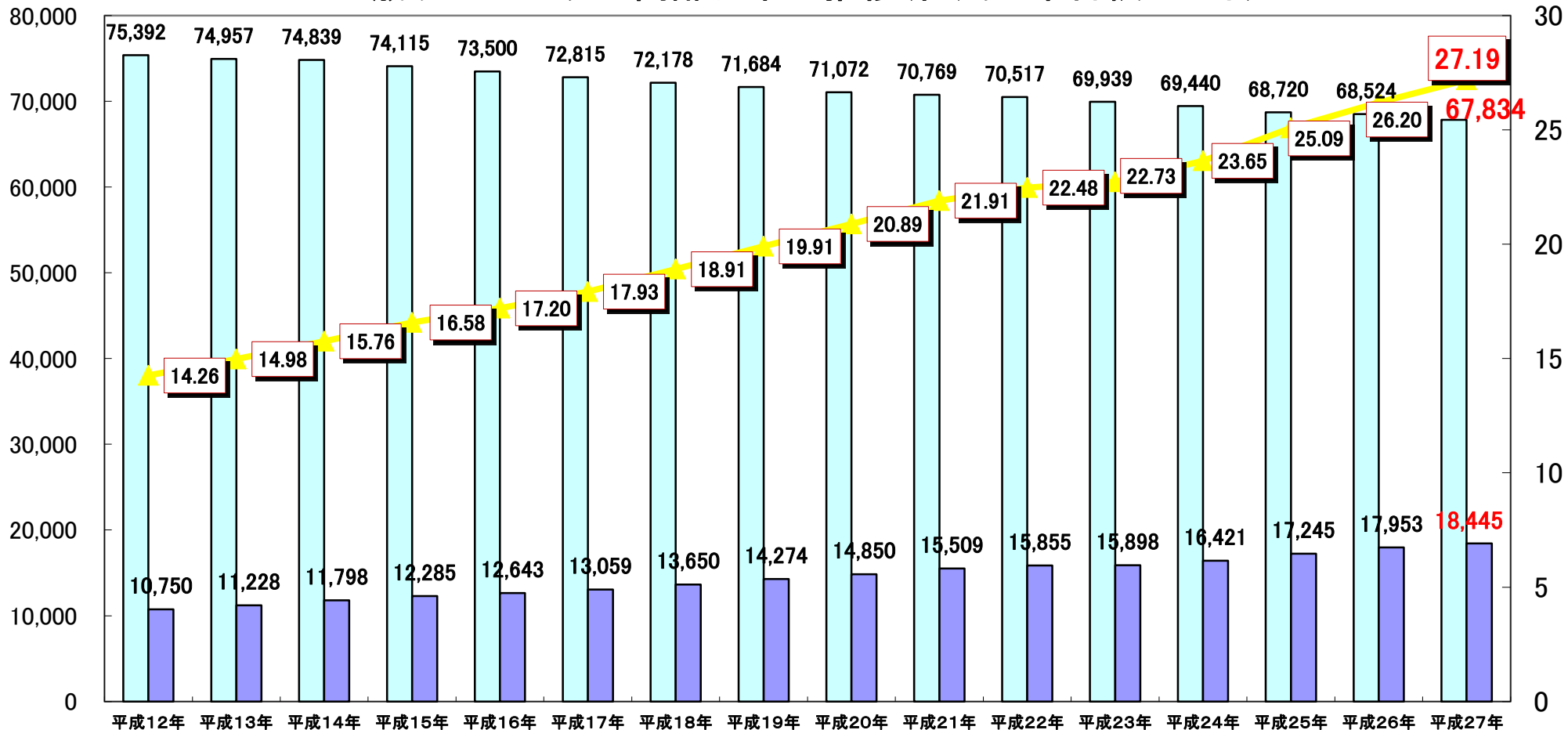
- 大和高田市の介護保険の状況どうなってるの
(・・・?)

→大和高田市の現状と介護保険の現状説明

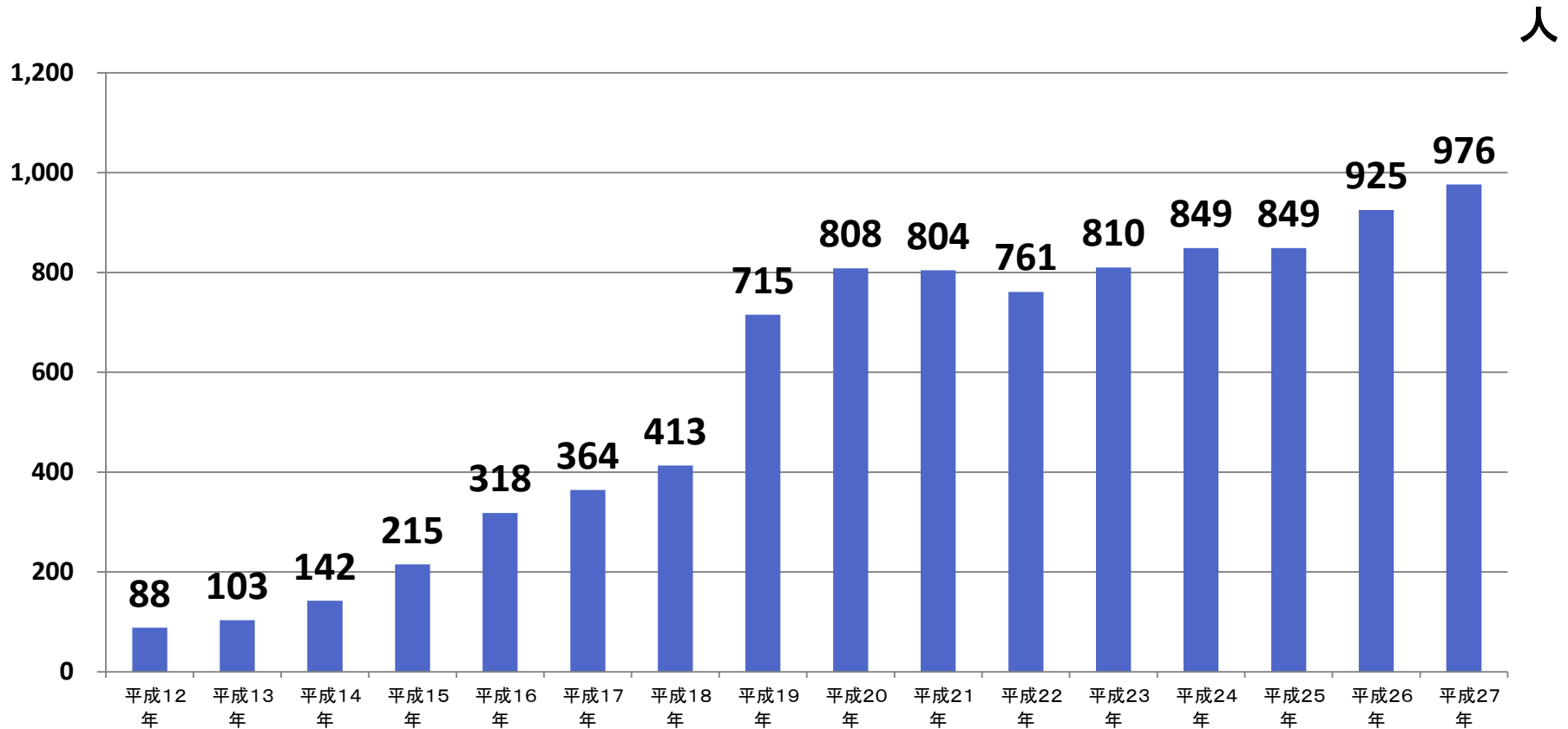
- こんなにすごいの(・・・?)

大和高田市の高齢化の進み方

65歳以上人口及び高齢化率の推移(住民基本台帳による)



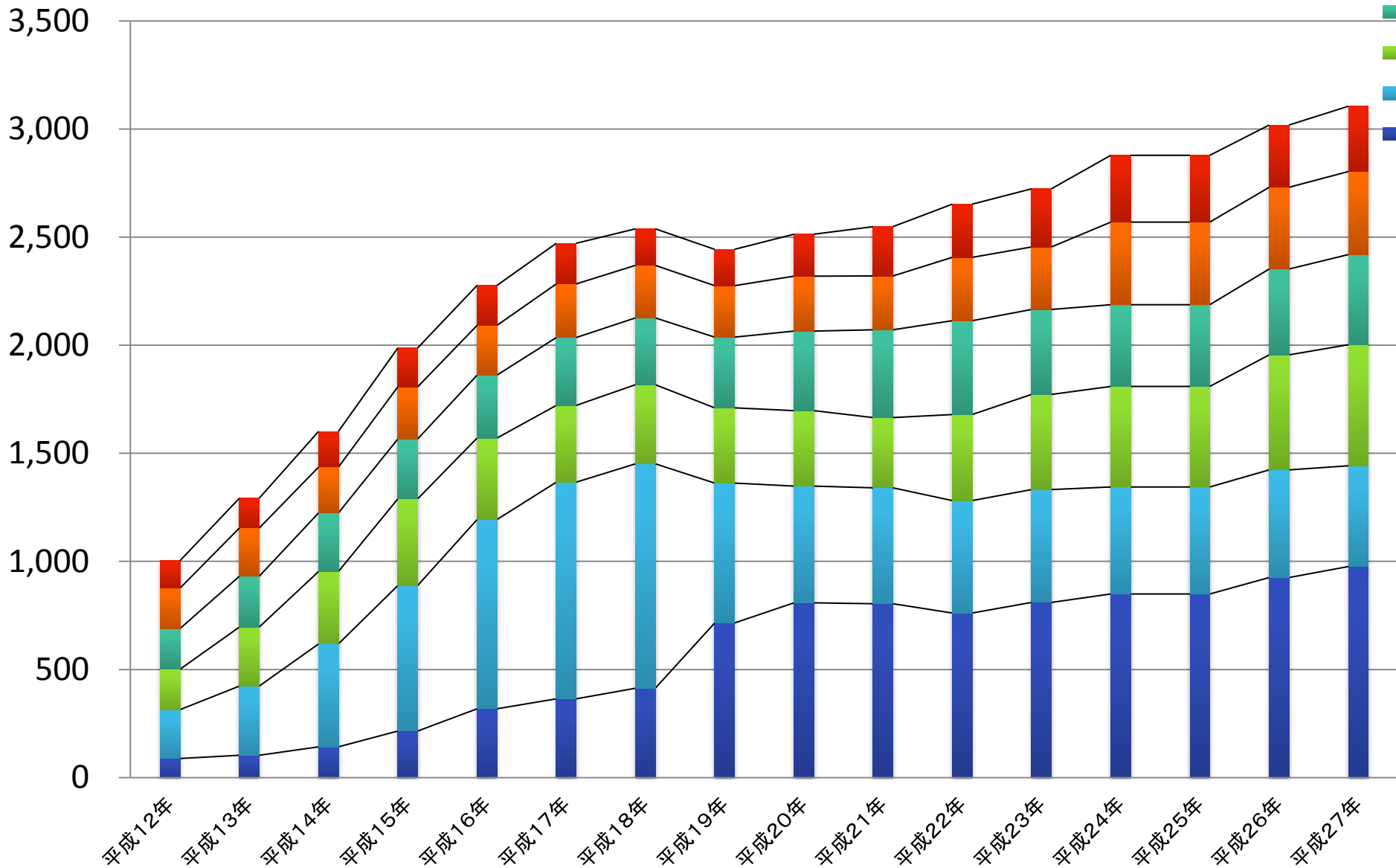
要支援の認定者数



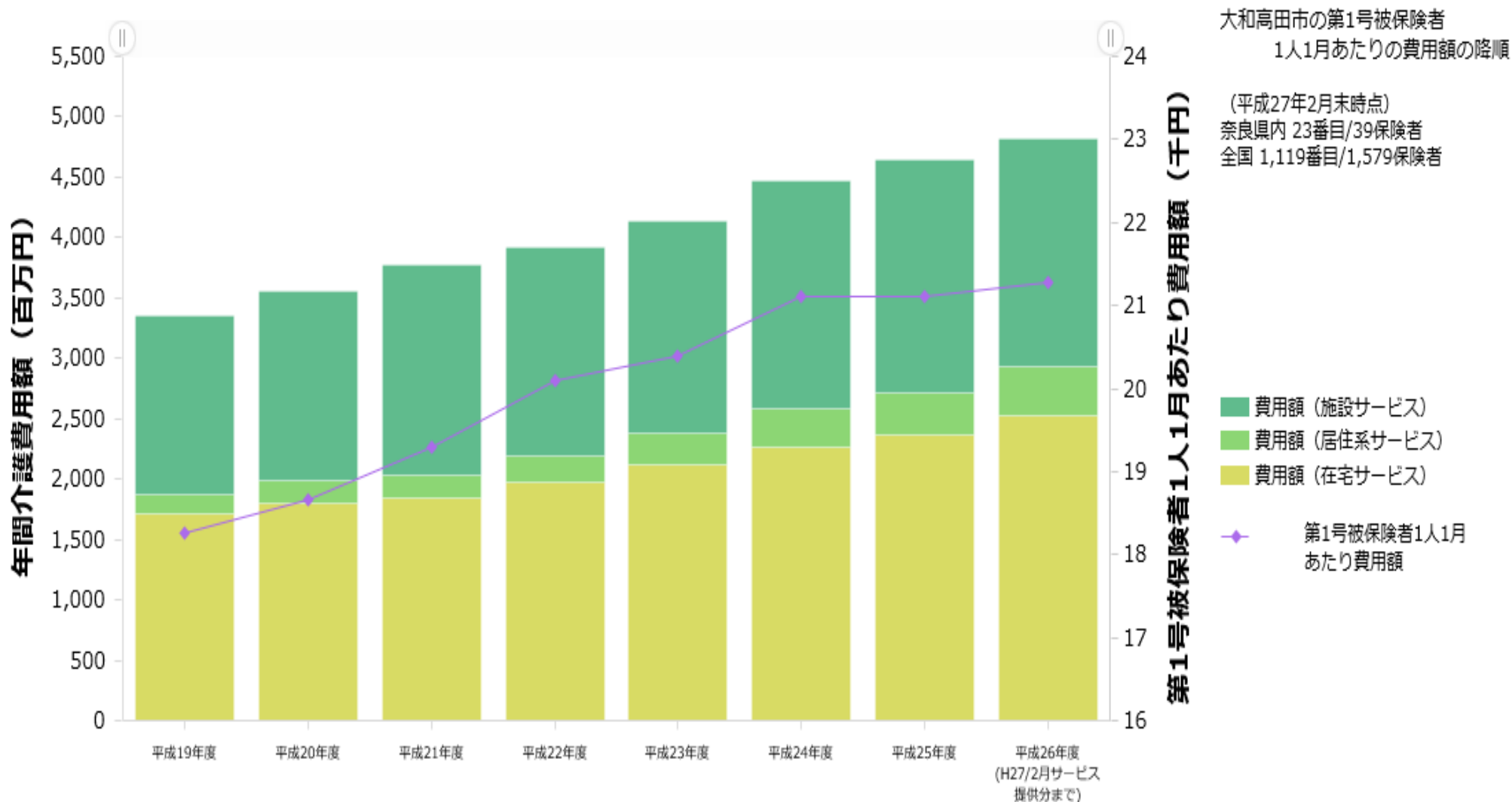
各年度 4月現在 介護保険課資料より

介護認定(第1号被保険者)者数

- 要介護5
- 要介護4
- 要介護3
- 要介護2
- 要介護1
- 要支援



大和高田市の介護費用額の推移



(出典) 【費用額】平成19年度から平成25年度：厚生労働省「介護保険事業状況報告(年報)」、平成26年度：「介護保険事業状況報告(月報)」の12か月累計(※補給給付は費用額に含まれていない)

【第1号被保険者1人あたり費用額】「介護保険事業状況報告(年報)」(または直近月までの月報累計)における費用額を「介護保険事業状況報告(月報)」における第1号被保険者数の各月累計で除して算出

お得な情報！！

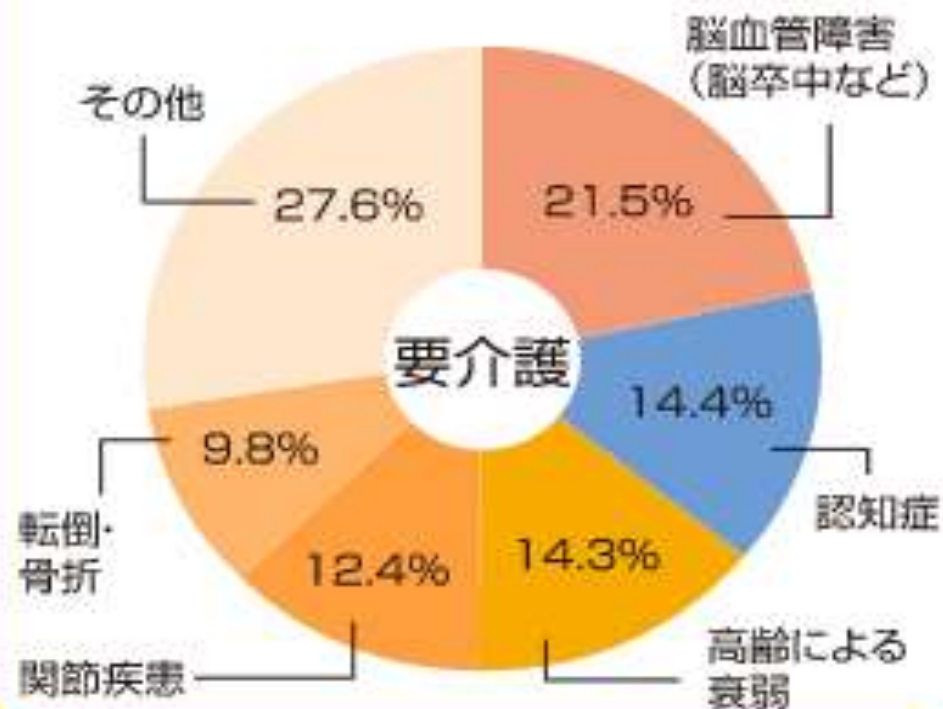


要介護の原因(65歳以上)

65歳以上の死亡原因



65歳以上の要介護の原因



資料:平成19年「国民生活基礎調査」

平成26年度に大和高田市で実施しました
ニーズ調査で(65歳以上の17615人中11870
人(67.4%)の方の返答)



「足腰の衰えを予防するための取り組みをし
ていきたい」と答えた人が49.8%と最も多い
結果

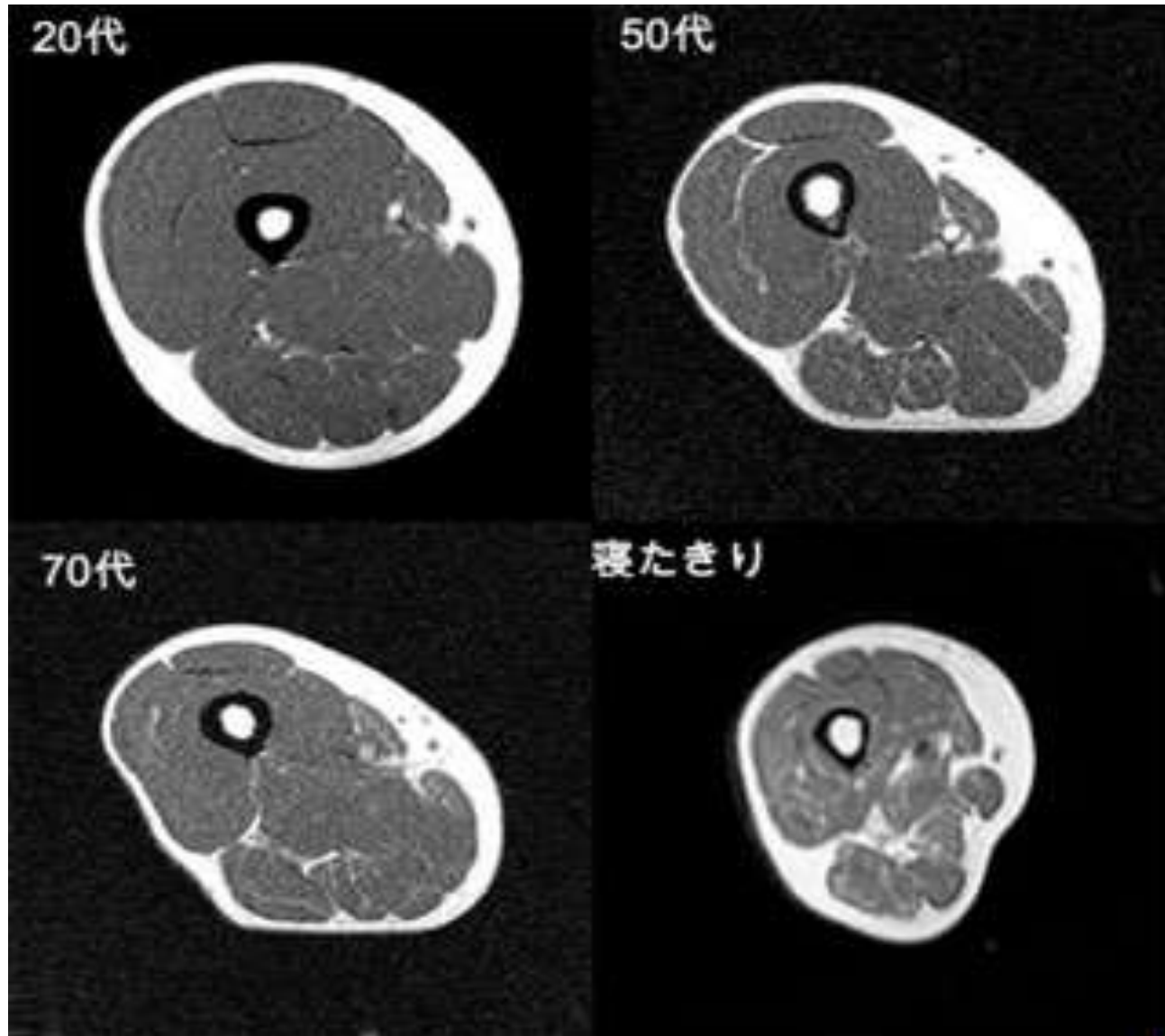


びっくりするかもしれません
No.1

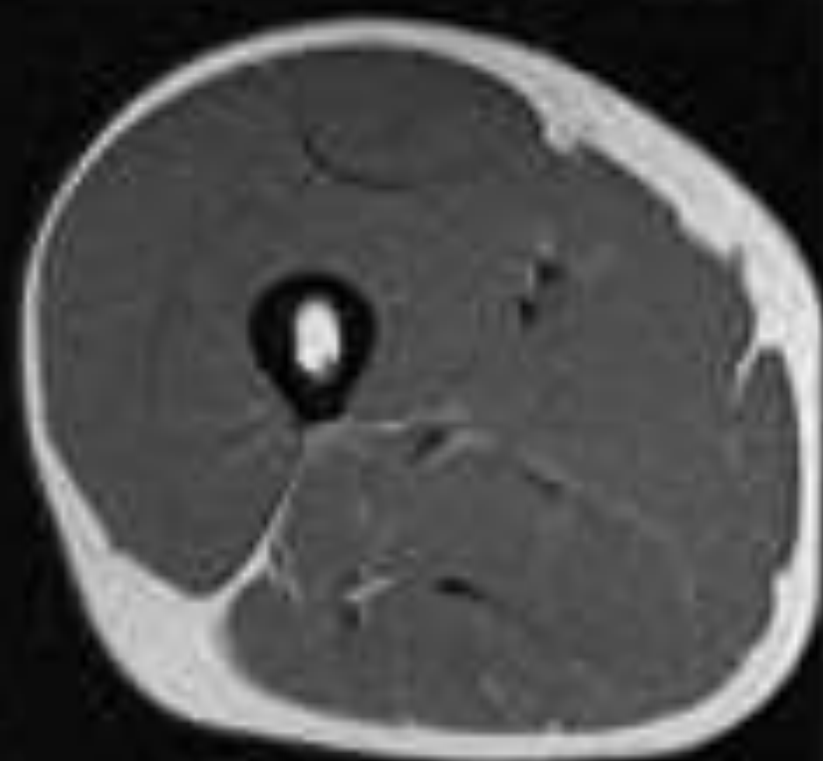
筋力は、何歳になってもつくられるの？



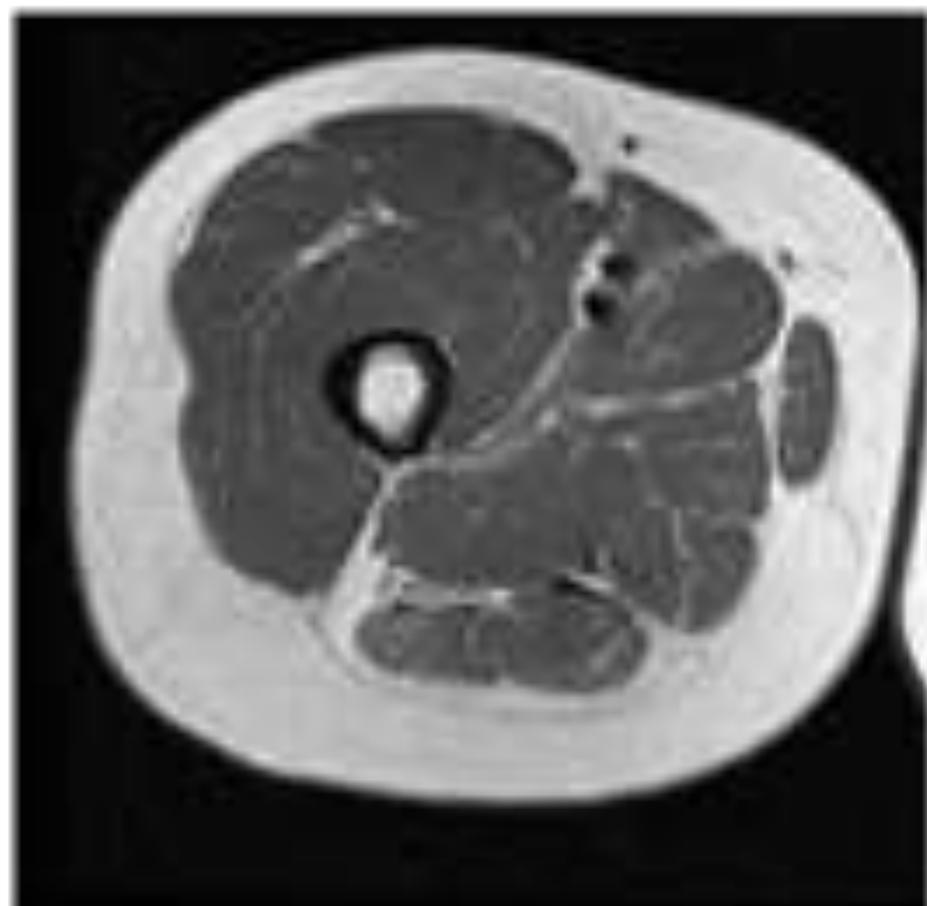
ふとももの筋肉



年齢による筋肉量の違い



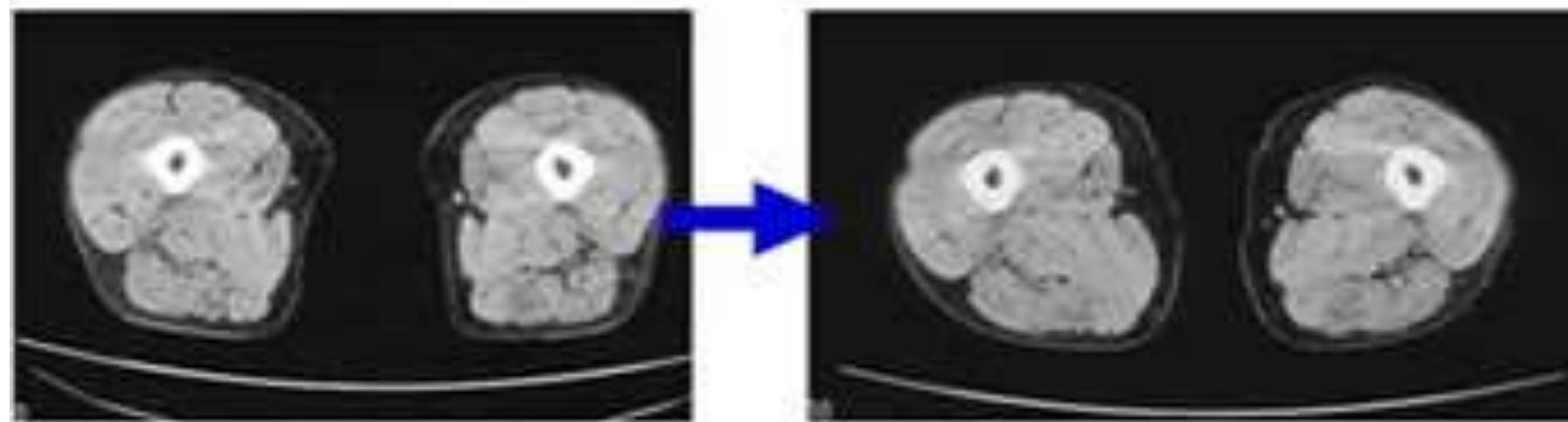
25歳



63歳

トレーニング前

トレーニング後



94.5 cm²

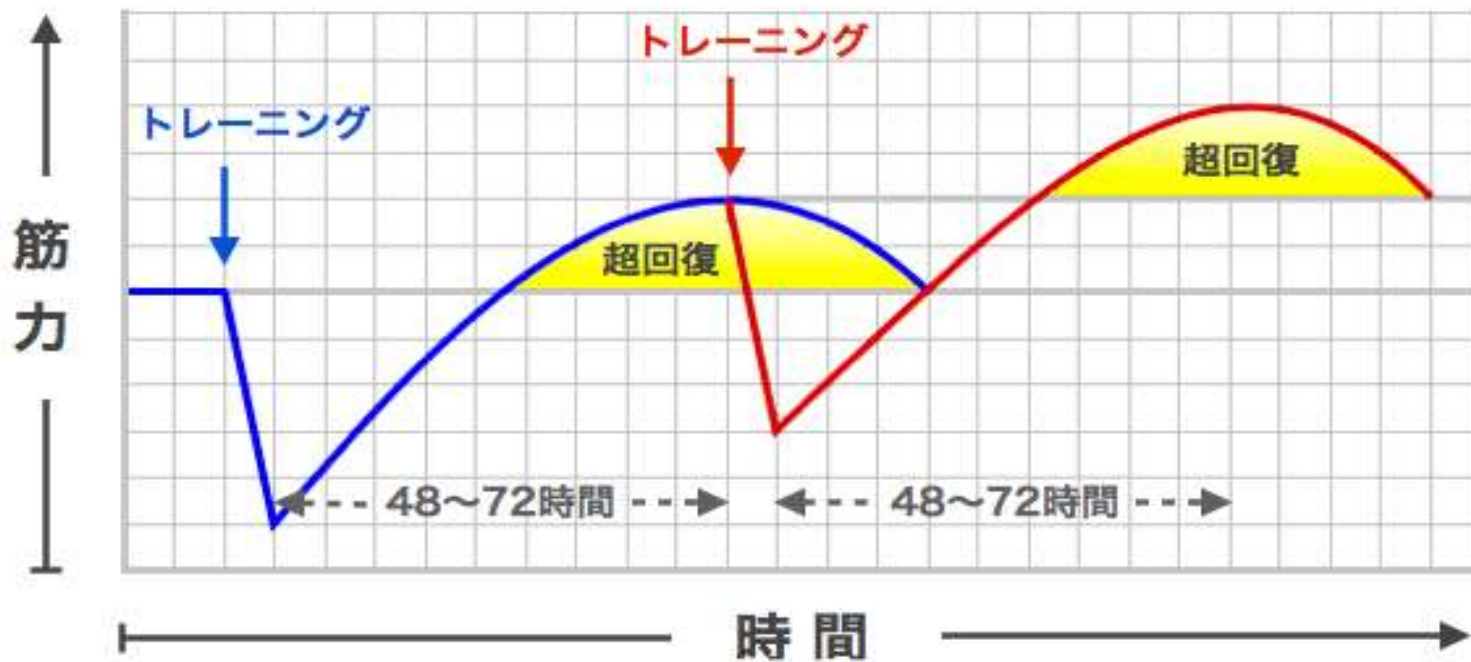
2.9% UP

97.2 cm²

T.K (90歳男性)

運動間隔

筋力強化はマイペースで！



びっくりするかもしれません No.2



これを大和高田市でもやります！

- ただ・・・
- 週1回集まって実施
- 継続して行わないと効果がでません
- 行政の支援も限界がきます
- 住民の皆さんが主役です

わたしたちは……

効果がでるような運動プログラム
を提供します

最初の1か月は、運動の方法を一
緒に覚えるために参加します

最初の体力測定をおこないます

運動の効果があつたかの評価を
おこないます



最後になります・・・が

やるかやらないかは・・・
みなさんしてください！！



3 大和高田市の取組

① 居場所づくり交流会 参加者の声

やるかやらないかは……
みなさんしたいです！！

「やってみようかなー」
「体操する場所がない」
「テレビがない」
「1週間に1回は無理」
「行政がなんとかして」

◆◆住民の声を受けて……◆◆

- ・具体的には、視察に行って、やるかやらないかを判断してもらおう
- ・大和高田市の住民を信じてまとう
- ・住民自身で「体操をやるか決定し、この体操の効果が出た」と実感してもらえるようにサポートしていきたい





約1か月後



次は視察



3 大和高田市の取組

② 居場所づくり事業視察研修会

■ 対象者

- ・昨年以前から居場所づくりを実施している方
- ・興味がある方

■ 視察場所

大阪市城東区 森之宮老人憩いの家

■ 実施内容

- ・いきいき百歳体操の実施の様子を見学し、体験。
- ・区役所担当者より、区の高齢者をめぐる現状、区の支援内容の話聞く。

■ 結果

- ・17名が参加した。



3 大和高田市の取組

② 居場所づくり事業視察研修会 参加者の声



・視察先のボランティア
「メンバーの安否確認が出来る」「地域のつながりがつよくなり、他の地域ともつながり情報交換できる」

・参加者の声
「定期的に健康づくりが出来る」
「メンバーに会えることで情報交換でき、いい刺激をもらえる」

◆◆視察を行って…◆◆

- ・視察に実際行って、住民の体操に対する意識が良い方向に変わったと感じた
- ・体操実施の効果的な方法や居場所づくりの重要性を聞ける講演会を開催しよう





約1か月後

➡ 次は講演会



3 大和高田市の取組

③ 居場所づくり講演会

■ 対象者

- ・交流会、視察に参加された方
- ・交流会、視察に参加された方から紹介を受けた居場所参加者

■ 実施内容

- ①大和高田市の現状と交流会・視察の報告
- ②いきいき百歳体操の効果について、広域アドバイザーの富本先生より講義。(淡路市のいきいき百歳体操PR用DVDを上映)
- ③いきいき百歳体操の体験。
- ④いきいき百歳体操を展開する上での大和高田市からの支援や評価について説明。
- ⑤いきいき百歳体操事前説明会の案内。

■ 結果

- ・25名が参加した。

3 大和高田市の取組

③ 居場所づくり講演会 参加者の声



参加者の声
「どうやって実施するの？」
「ぜひともやってみたい」
「DVDは市で用意してくれるの？」



◆◆住民の声を受けて…◆◆

- ・参加者全員が笑顔で体操をされている姿を見て、これが地域へ広がり、地域の高齢者が元気になっていくことが楽しみに感じた
- ・丁寧に時間をかけて、いきいき百歳体操の効果や地域づくりの重要性を一緒に感じてきたので熱い思いが、事前説明会につながればいいな





約1か月後



次は説明会



3 大和高田市の取組

④ いきいき百歳体操説明会

■ 対象者

- ・交流会、視察、講演会参加者

■ 実施内容

- ①交流会・視察・講演会の振り返り。
- ②いきいき百歳体操の目的、実施にあたっての注意事項。
- ③いきいき百歳体操の体験。
- ④体力測定の方法について説明。
- ⑤おもりバンドの貸し出しについて説明。
- ⑥承諾書及び緊急連絡票について説明。
- ⑦実施カレンダーについて説明。

■ 結果

- ・25名(10団体)が参加。



～前回までのふりかえり～



奈良県初

大和高田市 いきいき百歳体操！

奈良県初



自らの健康は
自らで

住民の皆さん
が主役



継続

週1回実施

～「いきいき百歳体操」は～

地域の人と集い、
楽しむ場ができる

今ある筋力を保つこと
筋力をつけることで
転倒しないからだをつくる

運動する
ことの楽しさ



「いきいき百歳体操」ってどんな体操？



みんなで
元気！

地域の方が集まる
身近な場所で、
DVD の映像にあわせて行う筋
力アップの体操

地域のなかまと

体操は、
「準備運動」
「筋力づくり運動」
「整理体操」の
30分～40分です。

手首や足首におもりをつけ、
おもりの量を調整したり、
座ったまま体操をすることで、体
力に差があっても
みなさんと一緒にできます。

「いきいき百歳体操」をする上での

【教室を始めるための条件】

みんなで
元気!

週1回、参加者3人以上が会場に集って
「いきいき百歳体操」
を3か月間続ける



【教室を始めるための条件】

みんなで
元気！

- ①会場を確保する
- ②参加者が3人以上集まる
- ③テレビ・DVD デッキ・
イスの準備ができる
- ④教室の運営は、参加される
みなさんで行う



【皆さんが準備する物】

みんなで
元気！

テレビ
DVDデッキ
イス・重り



いきいき百歳体操をする上での

【大和高田市がすること】

みんなで
元気!

①体操に必要な重りの貸し出し

(平成27年1月～3月の大和高田市の
モデルとして実施期間中限定)



いきいき百歳体操をする上での

【大和高田市がすること】

みんな
で
元気!






②地域包括支援課スタッフ等が会場に行き(6回),体操の意味、方法等を説明する技術支援と体力測定を行います。



いきいき百歳体操をする上での 【大和高田市がすること】



～地域包括支援課スタッフ等が会場に(6回)～

スタート						
←		3か月		→		
1 週目	2 週目	3 週目	6 週目	9 週目	1 2 週目	
体力測定・問診					体力測定・問診	
						
1 回目	2 回目	3 回目	4 回目	5 回目	6 回目	

～土曜日の開催について～

モデル
期間限定

土曜日の開催が何カ所か
重なる場合、開始時間の調整を
行っていただく場合があります。



～いきいき百歳体操を
注意点をふまえて行っていきましょう～

血圧が気になる方や本日
家で測定して値の高かった方は、
今の時間に測定してみましょう。



～こんな様子です～





いきいき百歳体操に大切なこと



～無理をせず自分自身の体調に合わせた参加ができるように～

1: 体操に参加している対象者の方が継続して参加したいと思える 雰囲気づくり

・声かけ・やさしさ・楽しさ・励まし・褒める・笑う・認める・スキンシップ

2: 運動中に一緒に回数を数える

・運動中に息を止めると血圧が上がりますので、力をいれて息を止めている様子が伺える時は、息を止めないように声かけをし、『1・2・3・4』と声に出して数を数えながら体操
息は、吸うよりはく方を意識

3: 一人で運動を行う事が難しい方のお手伝い

・転倒しないよう椅子を押さえたり、見守り
・重りのマジックテープのつけはずしが難しい場合のサポート

4: 健康状態の確認

・競争ではないので、無理をしない

5: 水分補給の促し

6: 体操になれるまでは、重りなしでも行っても構いません。



・運動を行う際に注意することは？

◎ 運動に誘う時に気をつけること

- ・膝、腰等の関節に痛みがある。手術をした事がある。体調不良の人

⇒ 医師の診察を受けたうえで、運動の許可をもらってから

参加するように説明してください

- ・医師から運動を禁止されている人

⇒ 運動に参加することはできません。医師から運動の許可が出て

から参加するように説明してください



◎ 当日の注意点

- ・体にだるさを感じる

⇒ 運動を控えるか、無理のない範囲で運動を行うよう説明して

ください

- ・膝、腰の関節に痛みがある

⇒ 運動を控えるか、痛みの出ない範囲で運動を行うよう説明して

ください



測定について



みんなで元
気!

- ・ 開始時 ・ 3 か月目に
体力測定 ・ 問診



★体力測定 スタート前★



「これから行う体力測定は、体を曲げたり片足で立ったりなどといったやさしいテストです。現時点で、皆さんがどのくらいの体力があるのかを見るものです。他の人と競い合うものではありませんので、ご自分でできる範囲で頑張ってください。



★体力測定を進め方★



バイタルサインのチェック

- 血圧・脈拍数測定
体力測定の内容説明
- 全員でストレッチング
(整理体操)
- 体力測定



(1) 握力測定 ※測定姿勢は座位、立位どちらでも良い

⇒ 握力計を使用し、握力を測定します

用意するもの：握力計、椅子



- ・ 握力計を握りやすい状態に合わせる
- ・ 肘を伸ばし、握力計を力いっぱい握る
- ・ 腕は体につけないように注意する
- ・ 安全の為、息は止めずに吐きながら測定する
- ・ 左右交互に2回ずつ測定して記録し、良い結果を○で囲む

承諾書および緊急連絡票

1、介護予防事業における運動内容と運動時に起こりうる危険性について

高齢者の介護予防のために考案した体操を行います。

運動中に何らかの不測の変化が現れることが稀にあります。

これには、異常な血圧の変化・めまい・不整脈・まれに心不全・脳卒中および死亡事故などが含まれます。運動中に、胸痛・動悸・めまいやふらつき・冷や汗つよい空腹感やふるえの症状が起きた場合は、直ちに運動を中止します。

運動時に起こりうる危険性について理解のうえ通院・服薬等の自身の健康に関することは積極的に責任をもって行います。

2、介護予防の方法開発および普及のためのデータ・写真・映像提供について

ア)この事業のデータおよび写真・映像・介護保険情報が上記の目的においてのみ利用すること。

イ)事業実施結果のデータの公表は、調査対象となった個人をまったく特定できない形でのみ行われること。

3、個人情報の取扱いについて

収集した個人情報は地域包括支援課及び事業主催者にて適正に管理し、モデル事業終了後は破棄します。但し、モデル期間終了後も事業への参加を継続する場合は継続して管理します。

私は上記1、2、3について理解の上、承諾します。

平成 年 月 日

(署名)

生年月日 大正・昭和 年 月 日生まれ

住所

電話番号

緊急連絡先

氏名	住所
[続柄]	電話:

今までにかかった大きな病気、現在通院している病気はありますか。○をつけて、具体的に記入ください。

- 1、ない
2、ある → 病気をお書きください。[病気の例: 高血圧・糖尿病・股関節・膝関節など]

病名	医療機関名	治療状況(○をつけてください)
		1.治療中 2.経過観察中 3.その他()
		1.治療中 2.経過観察中 3.その他()
		1.治療中 2.経過観察中 3.その他()

こんな方にオススメ

- 階段を手すりや壁を伝わらずに昇れない
- 椅子から何もつかまらずに立ちあがれない
- 15分くらい続けて歩けない
- この1年間に転んだことがある
- 転ぶことへの不安が大きい

あなたも一緒に始めませんか？



いきいき百歳体操ってどんな体操？

- DVDを見ながらゆっくりする体操です
- 椅子に座りながらできます
- 約30分間の簡単な体操です
- 周りのみんなと一緒にできる内容です



いきいき百歳体操

いきいき百歳体操を
続けると…

- 杖がいなくなった
- 気持ちが明るく前向きになった
- 体が軽くなり、動きやすくなった
- 閉じこもりがちだったが、友達が増えて外に出る機会も増えた
- 大きいペットボトルが持ち運べるようになった
- 筋力がついて、膝や腰の痛みがやわらいだ
- 階段の上り下りが楽にできるようになった

※簡単な体操ですが、かかりつけ医のある人は医師に相談してから行うようにしてください。
整形疾患・高血圧・心臓・腎臓の病気を指摘されている方は特に注意してください。

開催場所

開催時間

お問合せ連絡先()

3 大和高田市の取組

④ いきいき百歳体操説明会 参加者の声



参加者の声
「おもりは結構な負荷がかかる」
「いろいろと注意しなければならない」
「映像機器や椅子をそろえるのにお金がかかる、補助はないのか」



◆◆住民の声を受けて…◆◆

- ・補助についてはないことを説明。あくまで住民主体のため、各団体に準備してもらうように説明を行った
- ・既存の居場所のほか、新規の通いの場が作られるなど、意識の高まりを感じた





約 半月後

➡ 次はいきいき百歳体操実施



3 大和高田市の取組

⑤ 通いの場でいきいき百歳体操の実施

5団体 5か所 モデル事業実施(平成28年1月～3月)

■実施者

5団体(1団体 たちあげ)

■実施期間

平成28年1月～平成28年3月

■実施条件

- ①住民が会場の確保と映像機器を準備。
- ②参加者が3人以上集まる。
- ③運営は住民が行う。
- ④週1回以上の活動を行う。

■支援内容

- ・計6回の職員派遣(1,2,3,6,9,12回目)
- ・9回目でグループワークを実施予定
- ・体力測定を実施(初回と最終回)。
- ・体力測定は、握力、開眼片足立ち、TUG、5m歩行、長座位体前屈を実施。
- ・その他、身長、体重、血圧、脈拍、主観的健康観、基本チェックリストを実施。



3 大和高田市の取組

⑤ 通いの場でいきいき百歳体操の実施 参加者の声



参加者の声

「ちょっと動くと、身体がぽかぽかする」
「3か月後の体力測定の結果が楽しみ」
「みんなと集まれて楽しい」



住民の声を受けて…

- ・住民が主体となって活動している様子を見
て、パワーを感じた
- ・モデル事業が終わっても、継続して楽しんで介護予
防に取り組んでもらいたいと思う



3 大和高田市の取組

反省点

- ・開始時期が年度の後半になり、そこから住民説明を丁寧に行うための準備や実施をした為、時間に追われてしまった
- ・住民主体の意図が、通いの場の主催者にうまく伝わらず、実施初回日に再度説明が必要になる団体もあった
(主催者から参加者にうまく伝えられていなかった)
- ・全体での説明会は実施したが、事前に会場に出向き、実施前の出前講座を行い、目的や効果を理解してもらう必要があったのではないかと思う
- ・普段の事業を行いながらのため、職員の業務量が多くなった



3 大和高田市の取組

結果

- ・居場所づくりで関わってきた住民自らが、週1回集まれるように参加者に声をかけたり、機材の準備をしたことで、住民の間で主体的に取り組んでいると考えられる。
- ・週1回は外出したことで閉じこもりを予防し、いきいき百歳体操を通じて介護予防を行う必要性を理解して取り組んでいたと言える。
- ・いきいき百歳体操終了後、時間のある間に介護予防に関する内容（認知症予防など）を自ら工夫し取り入れた団体があり、住民の自主性が得られた。
- ・主観的健康観から、住民の中の健康の維持・増進に対する意識の高まりが見られた。
- ・「いきいき百歳体操のモデルをやってください」ではなく、住民自身がやろうと行動をおこしたことから、今後も住民を信じて待ち、行政が黒子役に徹し、住民主体の方向性で実施していく。



3 大和高田市の取組

今後の予定

- ・平成28年3月まで、全部の団体が継続できるように支援する。
- ・4月以降も継続してもらえるよう、体力測定などの職員派遣の実施を検討する。
- ・4月から開始しようと考えている活動団体がすでに名乗りを上げているので、4月以降の動きについて3月中に働きかけを行い、スムーズに開始出来るように支援する。
- ・新たな活動団体の立ち上げの支援する。
- ・今回いきいき百歳体操を紹介出来ていない団体に紹介し、地域で実施出来る場所を広げていく。
- ・地域に積極的に出ていき、地域住民と顔の見える関係づくりを各関係機関とともに行っていく。



取り組んだことは、嘘はつきません。
たのしみながら実施していきましょう。

