

地域づくりによる介護予防の推進 ～住民運営の通いの場の様子～

週に1回以上、歩いて通える範囲で、後期高齢者や要支援の方でも行えるレベルの体操に取り組まれている会場での様子の一部をご紹介します。

後期高齢者や閉じこもり、要支援・要介護等、何らかの支援を要する方も参加されています。

「週に1回も集まるのは難しい」と言われていた地域でも、体操をきっかけに集まった通いの場から、様々な楽しみや地域の繋がりが生まれており、週1回以上の集まりを継続されています。

奈良県地域包括支援課

「いきいき百歳体操」の取り組みや「通いの場」の必要性を知ってもらうために、希望があれば説明会を行います。
事前説明会では皆さん熱心に体操をされています。



平成28年度
より2地区が
体操を開始



近所の数件の夫婦や一人暮らしのかたに声をかけてはじまりました。
今では週に1回、出かけないと物足りなく感じるように。

事前説明会から熱心に興味をもってくださいました。
坂の多いこの地区では出かけるのも一苦労。
近所で運動ができて良かったとの声も。

地域型栄養教室も開催しました！



いきいき百歳体操を実施して2年目の地域では、参加している皆さんでさまざまな地域交流が生まれました。



いつも一緒に体操をしているメンバーと楽しく調理してお話しながらおいしく食べると会話もはずみ、一層ご近所と親しくなったとの声も聞こえます。
平成29年1月末には地域での見守りボランティアグループも結成されました。

- ・毎週火曜日の夜、7時から実施しています
- ・参加者の約半数が、男性で、皆さん仕事の後ですが、集まってきてくれています
- ・24世帯、48人の地域で9名が参加しています
- ・体操の後は、お茶を飲んだりして、おしゃべりの時間ができてきます



無理のない丁度いい体操だし
みんなですること
長く続けられそう♪

この体操は、ええわ～

いい体操やから、
他の地域の人にも、
勧めてるねん！

身体的変化

- つまづかなくなった。
- こけなくなった。
- ズボンの着脱が楽になった。
- 腰のだるさがましになった。
- 雑巾がけが毎日できるようになった。
- 掃除機がかけられるようになった。

地域の関わり方や、気持ちの変化も！！

- 外出の機会ができて嬉しい。
- 他の参加者と交流することが楽しみとなり続けている。
- 早寝・早起きになり生活リズムが良くなった。
- その日は足が軽く感じるが翌日には元に戻る。週に1度では少ないかな？
- 腰の手術をしたが、自分の筋力が弱いのがよくわかった。これから頑張りたい。
- 体操後に一緒にお茶を飲み、ご近所の情報交換をしている。

自宅を開放しています。
一人暮らしだから、
週に1回みんなが来て
くれることが楽しみです。

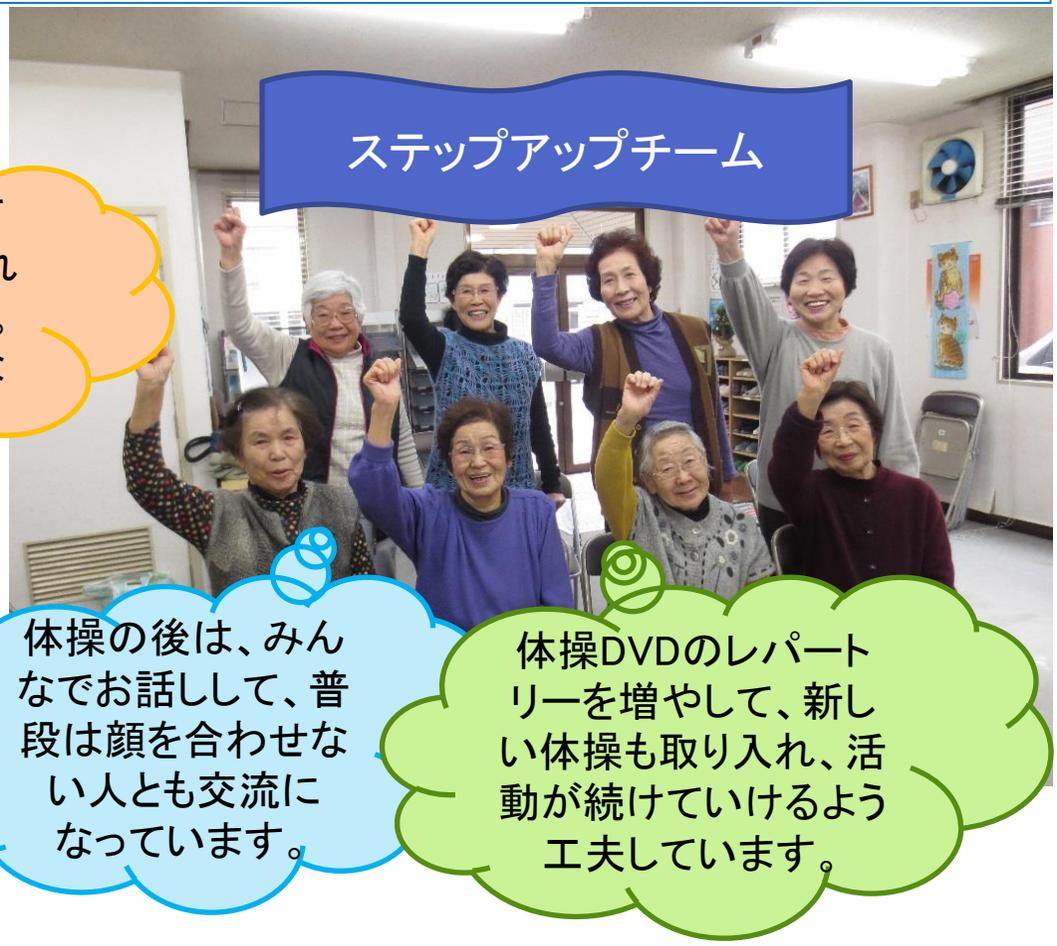
ちよつとつまづいても、
一歩が踏ん張れる
ようになりました。
体操のおかげかな
～。

体操の後は、みんな
でお話して、普段は顔を
合わせない人とも交流に
なっています。

体操DVDのレパトリー
を増やして、新しい体操も
取り入れ、活動が続けたい
よう工夫しています。

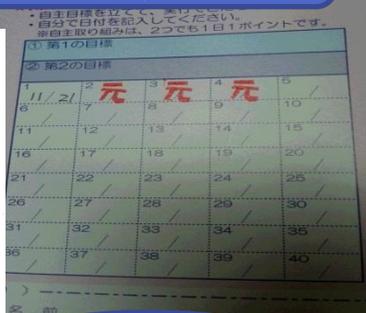
熟女なかよしチーム

ステップアップチーム



体操会場の様子

元気の「元」スタンプを作って
押しています。



染田健康づくり「元気が一番！」

12月から

「いきいき百歳体操」を始めます

年齢に関係なく、70、80、90歳でも大丈夫！
男性も女性もどなたでもできる簡単な筋肉トレーニングです！
今、できることをやってみませんか！

○場所 染田公民館

○日時 毎週日曜日午後7時から約30分間

3か月間の予定

2016年12月	4日	11日	18日	25日
2017年 1月	8日	22日	29日	
2017年 2月	5日	12日	19日	26日

※最初と3か月後に、宇陀市医療介護あんしんセンターの保健師さんが、体力測定と問診をさせていただきます。

「いきいき百歳体操」は、

- DVDを見ながらゆっくり体操します
- 体操時間は約30分間です
- いすを使ってゆっくり手足を動かします
- おもりを使います「自己負担216円」
- おもりは自分で調節できるので無理はしません
- 準備体操・筋力づくり運動・整理体操で構成

体を動かすと気持ち
がいい！

筋力がアップして、出
来ることが少しずつ増
えていく！

坂道も登って
下りて参加。



杖をついて会場
に行ったけど、
帰りはわすれた。

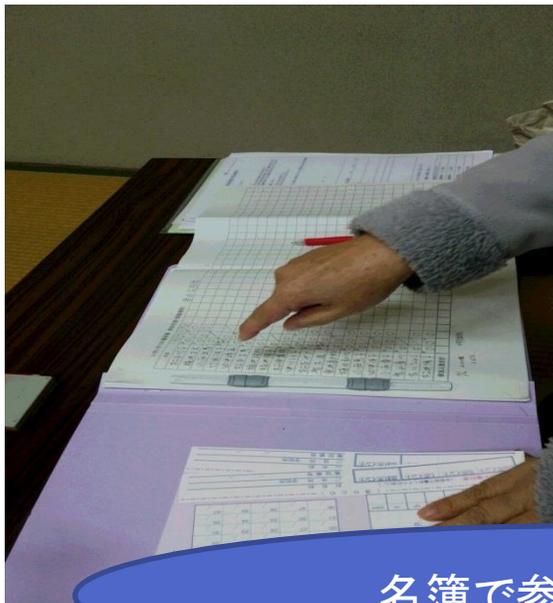
95歳・99歳のご夫婦も仲良く参加

急な坂道をこれまで、3回休憩して
登っていたけど、今は2回になったよ。

説明会の後、すぐに
おもりを買いました

自治会でチラシを作成して全戸配布！





名簿で参加者を確認



健康ポイントも貯めて、年度末に応募して商品を手に入れよう！

いきいき百歳体操 体力測定

氏名 (男・女)										
生年月日 T・S 年 月 日 (歳)										
★3か月後の目標 ~どんなふうになっていきたいですか?~ 初回(年 月 日)										
例: ○手すりをもたずに階段を上がれるようになる。○腰や膝の痛みがなくなる。軽減する。○杖なしで歩けるようになる。○畑作業が楽にできる。										
運動能力(★:必須項目)	初回(月 日)測定者()		3か月後(月 日)測定者()							
★握力(右)	①	kg	②	kg	①	kg	②	kg		
★握力(左)	①	kg	②	kg	①	kg	②	kg		
★開眼片足立ち(軸足:右・左)	①	秒	②	秒	①	秒	②	秒		
★TUG	①	秒	②	秒	①	秒	②	秒		
基本チェックリストの状況										
該当項目数 あてはまる番号に○	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	0~5	6~10	11~15	16~20	21~25	0~5	6~10	11~15	16~20	21~25
	項目	項目	項目	項目	項目	項目	項目	項目	項目	項目
主観的健康観										
現在の健康状態 あてはまる番号に○	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない
痛みの有無(VAS)										
	初回					3か月後				
最も痛みを感じている場所	0 5 10					0 5 10				
初回 (膝・腰・肩・他 :右・左・両方)										
最終回 (膝・腰・肩・他 :右・左・両方)										
	痛みなし 中等度 つよい 最大の痛み					痛みなし 中等度 つよい 最大の痛み				
自己評価 最終回(月 日)										
① 目標達成度	・達成		・継続中		・未達成					
② いきいき百歳体操に参加してみた満足度	・満足		・普通		・不満足					
③ 庭先や周囲に外出する機会	・増えた		・少し増えた		・変わらない					
④ 買い物などの遠出の機会	・増えた		・少し増えた		・変わらない					
⑤ 階段の上り下り	・楽になった		・少し楽になった		・変わらない					
⑥ 膝・腰、足、肩の痛み	・楽になった		・少し楽になった		・変わらない					
⑦ 体を動かすことについて	・自信がなかった		・少し自信がなかった		・変わらない					



体操実施時の注意事項確認



おもりはほとんど地域で準備

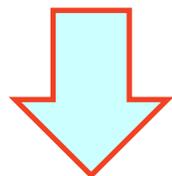
通いの場での住民さんの様子と実感

- ・長い距離も負担なく歩けるようになった。
- ・手が上がりやすくなった。エプロンの後ろの紐が結べなかったが、結べるようになった。
- ・筋肉がほぐれたような感じがする。体調がよい。
- ・朝起きたときに、身体が軽い感じがする(動きやすくなった)
- ・みんなと逢って話するのが楽しみ。情報交換ができる。
- ・昔は集まる機会があったが、今はそのような機会はない。集まって話しができて良い。
- ・体操の後、1曲昔の歌をみんなで歌っている。(声を出すのも大切だとみんなで話した)
- ・体操を始めてから、家に閉じこもってはいけないと、ウォーキングをするようになった。
- ・開始当初、要支援認定で杖歩行であった方が、杖なしで歩行できるようになり、介護認定の更新申請を行わなかった。



取組み前

- 週に1回行うことの壁
(住民さんの負担に思うことって何?)

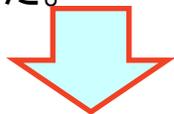


住民さんに
何ができないのかを聞き取る

- ・毎週公民館を開けるのが負担(鍵の管理)
- ・月1回のサロンのようなお茶の用意が大変



- ・鍵と電気、エアコンをつけて、消す～交代制は?
- ・筋力運動は、週1回でないと効果がない、せつかく行なうなら、効果のある方が・・・。
- ・「水分は各自で用意してみては?」と相談した。



よっしゃ、やってみようか

- ・「やっぱり体にもいいことだし、地域みんなで元気になるならやってみよう!」の声も。

週1回の取組み開始後

おもりを付け合ったりする姿が見られます



活動の様子

体操だけじゃない

体操が終わったら・・・
毎回10分ほどみんなで歌を歌います～

「毎週の体操が楽しみ」「体が軽くなった」
「貯筋(ちょきん)できているのかなあ」などの声



『パイプイスに滑り止めをつけました』
～と嬉しそうに話して下さいました。



ゴルフクラブの
グリップを巻いて
おられました・・・

- ・最初は自分たちだけでできるだろうかと不安に感じていたが、職員がいなくてもやっていけている。
- ・認知症や弱視の方も周りの支え（会場まで同行、おもりの装着のお手伝い、声掛けなど）により参加。
- ・週に一度でも集まることが楽しい、話をしたりできてうれしいとの声。
- ・DVD再生専用デッキの操作方法など、特定の人だけでなく参加者全員で覚えた会場あり。
- ・毎回体操後にお茶会、年明け最初の体操時にはぜんざいを作って食べた会場あり。
- ・欠席の方の理由や安否を気遣うようになっている。
- ・体操だけでは時間が短い。他になにかできないことはないだろうかを考え始めている会場あり。

・淡路市のPRビデオを視聴したことにより、体力向上はもちろんであるが、地域で集まること、支え合い、助け合いの重要性を感じた方が多い。

- ・町内に生鮮3品を扱うお店が2件しかなく、買い物が不自由である。

体操の日に合わせて1件のスーパーが、2会場まで移動販売をしてくれるようになった。

（生活支援体制整備事業の協議体会議において高齢者の買い物についての協議した際に、町内の商店に協議体に参画してもらった。その内1店が、体操の日に合わせて移動販売を始めることとなった。）





下市町いきいき百歳体操の様子



モデル事業(H28.9~12)終了後、各地区でスタートしました。

回を重ねるごとに参加者同士のちょっとした助け合いが生まれています。

~参加されている方の感想~

- ・足が軽くなった。
- ・駅まで歩く自信がついた。
- ・ぐっすり眠れるようになった。
- ・仲間が増えた。
- ・体操後のおしゃべりが楽しい。



準備から片付けまで、全て参加されている方が協力し合って行っています。



地区	地区の高齢化率	参加者数
明大	47.69%	13人
阿知賀	39.89%	30人
梨子堂	55.36%	13人
本町	55.67%	13人