

秋田県男鹿市における 「地域づくりによる介護予防推 進支援モデル事業」に男鹿市 保健師と共に取り組んで

平成26年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会

平成27年1月30日

秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会 佐藤潤子

本日の内容

1. 「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」について
2. 「秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会」が関わることになった経緯・支援状況
3. 密着アドバイザーとして心がけたこと
4. 男鹿市における活動の実際
5. 成果（保健師等の意識の変化・住民の声）
6. 課題等

1. 「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」について(1)(厚労省資料より引用)

- ・介護保険制度の見直しや法改正の検討がなされ、新しい介護予防事業がスタートすることを見据え、国は市町村の効果的・効率的な介護予防の取り組みを支援するため、本モデル事業を行うこととなった。
- ・生活機能の低下した高齢者に対して、年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、住民運営の通い1の場を充実させ、人と人とのつながりを通じて、参加者や通い1の場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進する事業。リハ職等と連携し体操を取り入れ、自立支援を推進、介護予防を強化する。

「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」について(2)(厚労省資料より引用)

役割分担

【都道府県】

- ・モデル市町村のとりまとめ(全国25府県・59市町村) ・研修会の開催
- ・アドバイザーと市町村担当者をつなぐ

【広域アドバイザー】

- ・2～3県を広域的に担当
- ・地域づくりによる介護予防の実践経験を活かした具体的な技術支援

【都道府県密着アドバイザー】

- ・所在の1府県を担当
- ・市町村担当者が地域づくりを実践する中で抱える課題に対する日常的な相談・支援

地域づくりによる介護予防とは(厚労省資料より引用)

住民運営の通いの場の充実プログラム(1)

<コンセプト>

市町村の全域で、高齢者が容易に通える範囲に通いの場を住民主体で展開

前期高齢者のみならず、後期高齢者や閉じこもり等何らかの支援を要する者の参加を促す

住民自身の積極的な参加と運営による自律的な拡大を目指す

住民運営の通いの場の充実プログラム(2)

<コンセプト>

後期高齢者・要支援者でも行えるレベルの体操などを
実施(男鹿市ではいきいき百歳体操に取り組む)
体操などは週1回以上の実施を原則



2. 「秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会」 が関わることになった経緯・支援状況

【経緯】

- 平成26年4月中旬、秋田県長寿社会課より、国保連合会にアドバイザーの推薦について依頼があった。
- その前に(4月3日付で)厚生労働省老健局老人保健課長から国保中央会理事長あてに、アドバイザーの推薦依頼文書が出されている。
(都道府県と連携しながら日常的に相談・支援を行う「都道府県密着アドバイザー」となっていただけを在宅保健師等会に推薦してもらうように)
- 秋田県国保連合会から、ゆずり葉の会に相談があり、秋田県長寿社会課とも協議し、アドバイザーをゆずり葉の会会長佐藤潤子を推薦することになり、厚生労働省に対し、秋田県長寿社会課から推薦された。

3．密着アドバイザーとして心がけたこと

「地域づくりによる」というコンセプトを共有し、現職保健師をしっかり支えていく。「地域づくり」「住民主体」は保健活動の原点であることを確認する機会になる。

住民は力を持っていることを信じる。

関係者は初め住民主体の活動にやや不安な様子を見せたが、徹底して「住民は力を持っていてできる！」と住民の力を信じることを申し合わせた。

現職保健師から相談があったときは万難を排して対応する。

住民運営の通いの場にできるだけ足を運ぶ。

この活動で得られる成果を行政上のメリットとして次の活動に反映させる。

4. 男鹿市における活動の実際

1) 男鹿市の概要

- ・人口 30,632人(H26.3末)
- ・世帯数 13,239世帯
- ・高齢者数 11,927人
 - うち前期高齢者5,415人
 - うち後期高齢者6,512人
- ・高齢化率37.9%
- ・要支援721人 要介護2,074人
 - 合計2,795人 認定率24.0%



2) 地区での活動状況

若美 小深見地区

- 開始 平成26年7月
- 場所 わかみふれあい創明館
- 週1回 火曜日 10人程度
- サポーター 婦人会員、保健推進員
- 重り 腕はペットボトル 脚は百均
- 体操とお茶会
- 費用 無料

若美 小深見地区 (わかみふれあい創明館)





この日の参加者14名
「いきいき百歳体操」
に会長さんはじめ皆、
真剣に取り組ん
でいます。





この体操をやるようになってから農作業の疲れが違うね





広域アドバイザー
の佐藤さん(北海
道恵庭市保健
センター)

私たちが男鹿市の保
健師です。

この体操は動き過ぎ
ない事がポイントです。
身体はまっすぐに体
操のお兄さんの通り
に動きましょうね。



(4) 感謝の心で
お肉も野菜も程よく
からだにこころにビタミ
ン剤

人生はワンツーパーンチ
大層がらずに体操を
ご近所さんにも声かけて
今日行く(教育)今日用(教養)心かけ
腕をふて足をあげてワンツーパーンチ
一日に八千歩ソレワンツーパーンチ

(5) しあわせは笑顔で決まる
だからみんな集まろう

毎週火曜日 元気だして動き
痛いこし ひざ治ったよ

人生はワンツーパーンチ
足腰きたえて楽しもう
介護の道はもういら
ぬがすは動ける百歳
腕をふて足をあげてワンツーパーンチ
一日に八千歩ソレワンツーパーンチ

三つのUP

筋力UP
元気UP
若返りUP

自分たちが
作った365
歩のマーチ

平成23年

2) 地区での活動状況 若美 脇本地区

- 開始 平成26年10月
- 場所 ふれあい交流館
- 週2回 火、金曜日 14人程度
- サポーター メンタルヘルスサポーター
- 重り 腕はペットボトル 脚は百均
- 体操、お茶会、ペーパークラフト
- 費用 無料

玄関に張り出した手作りの案内ポスター



若美 脇本地区 (ふれあい交流館)

お世話役はメンタルヘルス
サポーターです。



手づくりおもり 手 = あずきや砂 足 = 男鹿の砂 300g



自分で作っ
たおもり
(300g)



参加者が体操終了後にカレンダーを作りました。

参加者の様子がわかるように「野の花通信」を作りました。



5 . 成果

1) 男鹿市保健師の思い(意識の変化)

住民と何度も話し合い細やかなコミュニケーションを図ることができた。



上司と地域づくりの必要性について協議を重ね理解を深めていった。これまでの自分の健康教育と行動変容の概念が根底から覆された。「こうあるべき」という固定概念にとらわれすぎていたことに気がついた。(これまで住民主体の活動を支援するという経験が少なかったもので)

データ整理、地区診断、戦略策定、通いの場立ち上げ、本格育成・拡大など一つずつステップをクリアーしていくことで、混乱せずに進めていくことができた。基本は大切と再認識した。(男鹿市保健師より)

5. 成果

1) 男鹿市保健師の思い(意識の変化)

住民主体の活動の醍醐味
を現場の保健師
が解ってくれた！

いくことができた。基本は入切と再認識した。(男鹿市保健師より)

2) いきいき百歳体操でこんないいことがありました (住民の声)

立ち上がりが楽になった。

農作業時、昨年度と比較して足が楽になった。

「かみかみ百歳体操」は毎日やらないと気持ちが悪く、もう日常生活の一部になっている。

皆と会って笑うことができるので、毎週火曜日が楽しみでたまらない。

地域の高齢者が「何やってるの？」と声をかけてきてくれるようになった。

(男鹿市保健師より)



6．課題等

これからやりたいこと

通いの場の充実・拡大。(世代間交流・現在の2箇所を4箇所にしたい)

課題

- ・包括支援センター(福祉部門)と保健センター(保健部門)との継続的な連携を図ること。
- ・地域づくりに対して他職種からの理解を得ること。

(男鹿市保健師より)

4

膝を伸ばす運動(大腿四頭筋)

効果: 段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります



- 1 足首に重りをつけます
「1、2、3、4」で右膝を伸ばします
爪先もしっかり自分の方に向けてようにします



- 2 「5、6、7、8」で元の位置までおろします
右足が10回終わったら、左足も同じように行います

5

足の横上げ運動(中臀筋)

効果: バランスを保つ力が増え、転倒しにくくなります

※体が横に傾かないようにします
※横に上げる足の幅は30cm以内で爪先が外側に向かないように前へ向けます



- 1 足首に重りをつけます
椅子の背もたれを両手でつかんで立ちます
「1、2、3、4」で右足を横に上げます



- 2 「5、6、7、8」で右足を元の位置までもどします
右足が10回終わったら、左足も同じように行います

整理体操

3種類

重りをはずして、各動作を15秒間行います。各々1回行います。

- 1 手首・腕のストレッチ
- 2 太ももの裏のストレッチ
- 3 首の運動

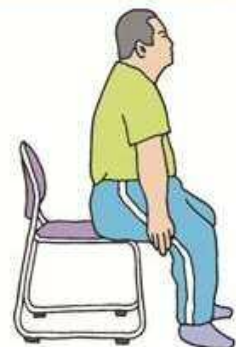
1 手首・腕のストレッチ



- 1 イラストのように右腕を前に伸ばし、左手を使って手首を伸ばしていきます(15秒間)
左腕も同じように行います

2

2 太ももの裏のストレッチ



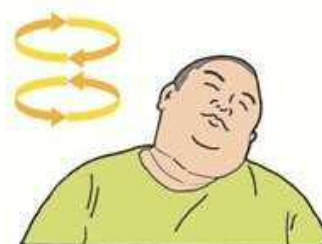
- 1 椅子に浅く腰掛けて、右足を右斜め前に伸ばします
※浅く腰掛けすぎると、前方に転ぶ可能性があるので注意してください



- 2 両手を重ねた腕を、右足の親指めがけて、体を前へ倒します(15秒間)
左側も同じように行います

3

3 首の運動



- 1 ゆっくりと首を右に2回まわします
左も同じように2回まわします

いきいき百歳体操

90歳を超えてからでも
体力をつけることができます!

「年を取るにしたがって、誰もが体が弱って介護が必要になる」と思っていないですか?
「いきいき百歳体操」で、体力をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りましょう。

いきいき百歳体操は どんな体操?

重りを使った筋力運動の体操です。0kg~2.2kgまで10段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、イスに座ってゆっくりと手足を動かしていきます。

体操するとどうなるの?

まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。

毎日体操するの?

いいえ。筋力運動は週2回程度でいいと言われています。1回運動をしてから2、3日休んで筋肉の疲れを取った方が、逆に筋力がつきやすくなります。

~参加者の声~

足がうんと上がるようになって、つまずかなくなった!

イスから立ち上がるのが楽になった
膝の痛みもなくなってきた

杖なしでも歩ける♪

などなど効果を実感した声が届いています

二の腕が細くなった



●お問い合わせ先●

高知市健康福祉部高齢者支援課

〒780-8571 高知県高知市本町5丁目1番45号
電話: 088 (823) 4014 FAX: 088 (823) 9434

いきいき百歳体操

レッツ! チャレンジ!

いきいき百歳体操は、椅子に腰をかけ準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動をします。

※体操中は1、2、3、4と声に出して数を数えます。筋力運動中に息をとめると血圧の急激な上昇を招くおそれがあるため、声を出して息をとめることを防ぎます。

※無理は禁物。体調がすぐれない時や、運動中関節に痛みがある時は運動を控えるか痛みのでない範囲で行ってください。

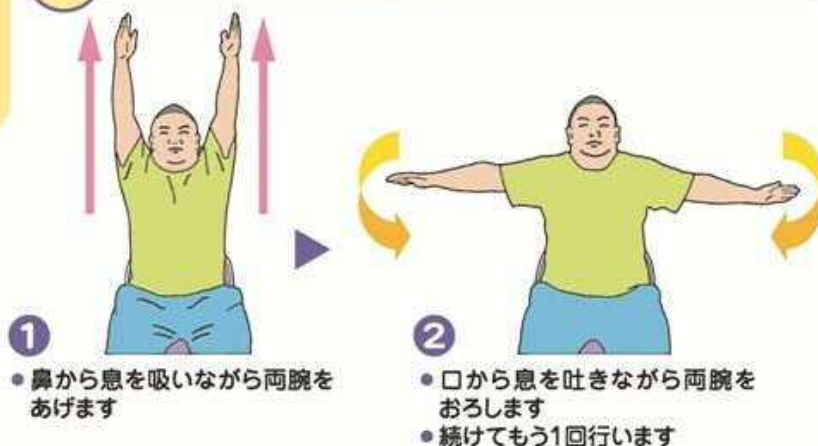
準備体操

4種類

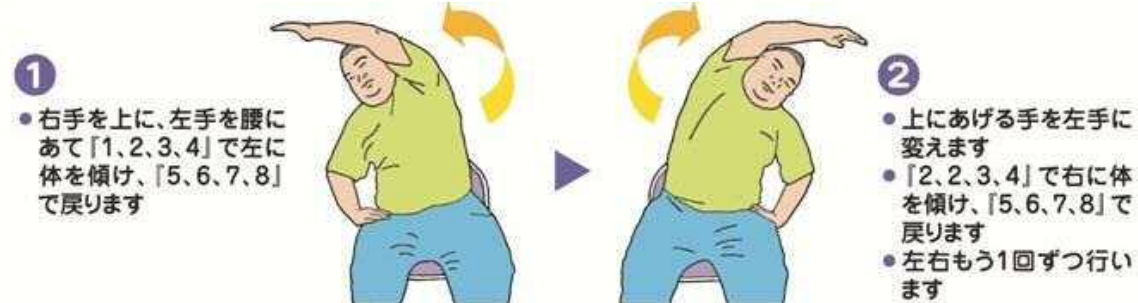
①から④の動作を、1～8のかけ声にあわせて各々2回行います。

- ① 深呼吸
- ② 肩と脇腹を伸ばす運動
- ③ 足踏み
- ④ 股関節の運動

1 深呼吸



2 肩と脇腹を伸ばす運動

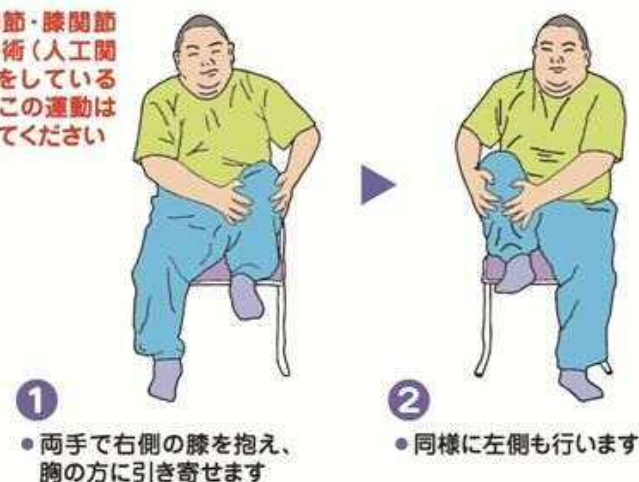


3 足踏み



4 股関節の運動

※股関節・膝関節の手術(人工関節)をしている方はこの運動は控えてください



筋力運動

5種類

①から⑤の動作を各々10回、ゆっくりと数を数えながら行います。

1 腕を前に上げる運動(三角筋)

効果: 物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起きあがり等の動作が楽になります



2 腕を横に上げる運動(三角筋)

効果: 物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起きあがり等の動作が楽になります



3 椅子からの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋)

効果: 段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります

