

「ソーシャルキャピタル(地域力)  
を活用した健康なまちづくり」  
～「地域の力」を見つける・つなぐ・活用する～

2014年 8月27日

高知市健康福祉部 堀川俊一

高知市には「いきいき百歳  
体操」(高齢者の介護予防  
を目的とした筋力向上ト  
レーニング)を週1回以上  
住民のみで行っている会  
場が300カ所以上あります



なぜ、どうやって  
「いきいき百歳体操」が  
できたのか

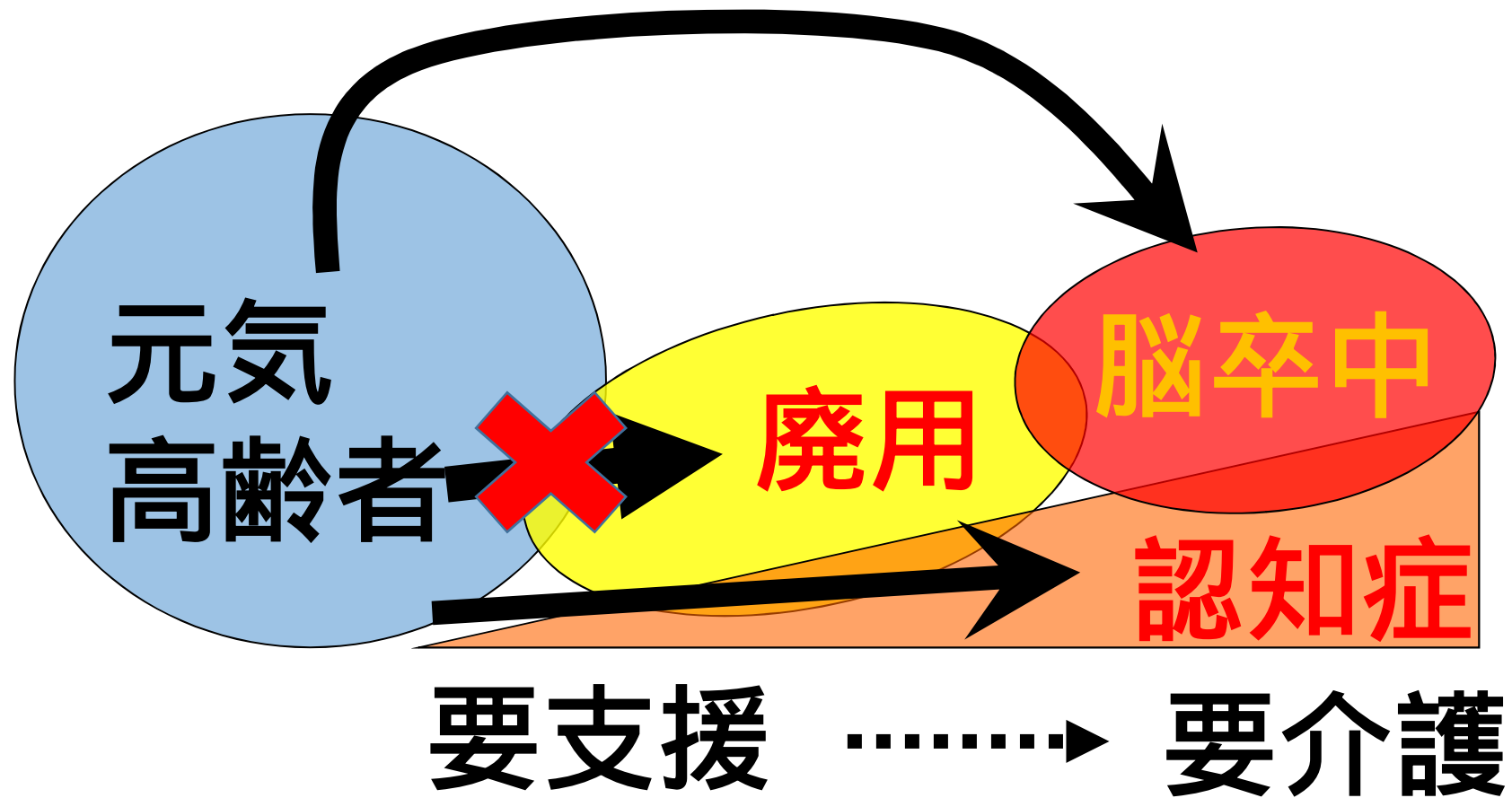


# 要援助状態の原因と考えられる疾患

	第1位	第2位	第3位
要支援	高血圧	関節症	骨粗鬆症
要介護1	高血圧	関節症	脳梗塞

主治医意見書より北九州市(2002)

# 介護予防の最大のターゲット



# 50歳からの 健康エクササイズ

体操・運動・安全・栄養

米国国立保健研究所・老化医学研究所

高野利也 訳



健康で活発なライフスタイルのために！  
50歳から100歳までの  
画期的な運動ガイドブック



岩波書店

定価（本体1500円＋税）

「90歳以上の廃用による虚弱老人の多くが、かなり短期間の簡単な運動で、筋力を2倍以上にできる」

# いきいき百歳応援講座(2002年)

- 対象:67歳から96歳の20名

未認定・非該当8名、要支援  
6名、要介護 6名

- 期間:週2回 3ヶ月間

# 3ヶ月間の「いきいき百歳 応援講座」の効果

右膝伸展筋力の平均

6.8kg → 16.1kg

5 m 歩行時間の平均

10.6秒 → 6.0秒

# 「いきいき百歳応援講座」の効果

## 96歳女性



# 「いきいき百歳応援講座」の効果

96歳

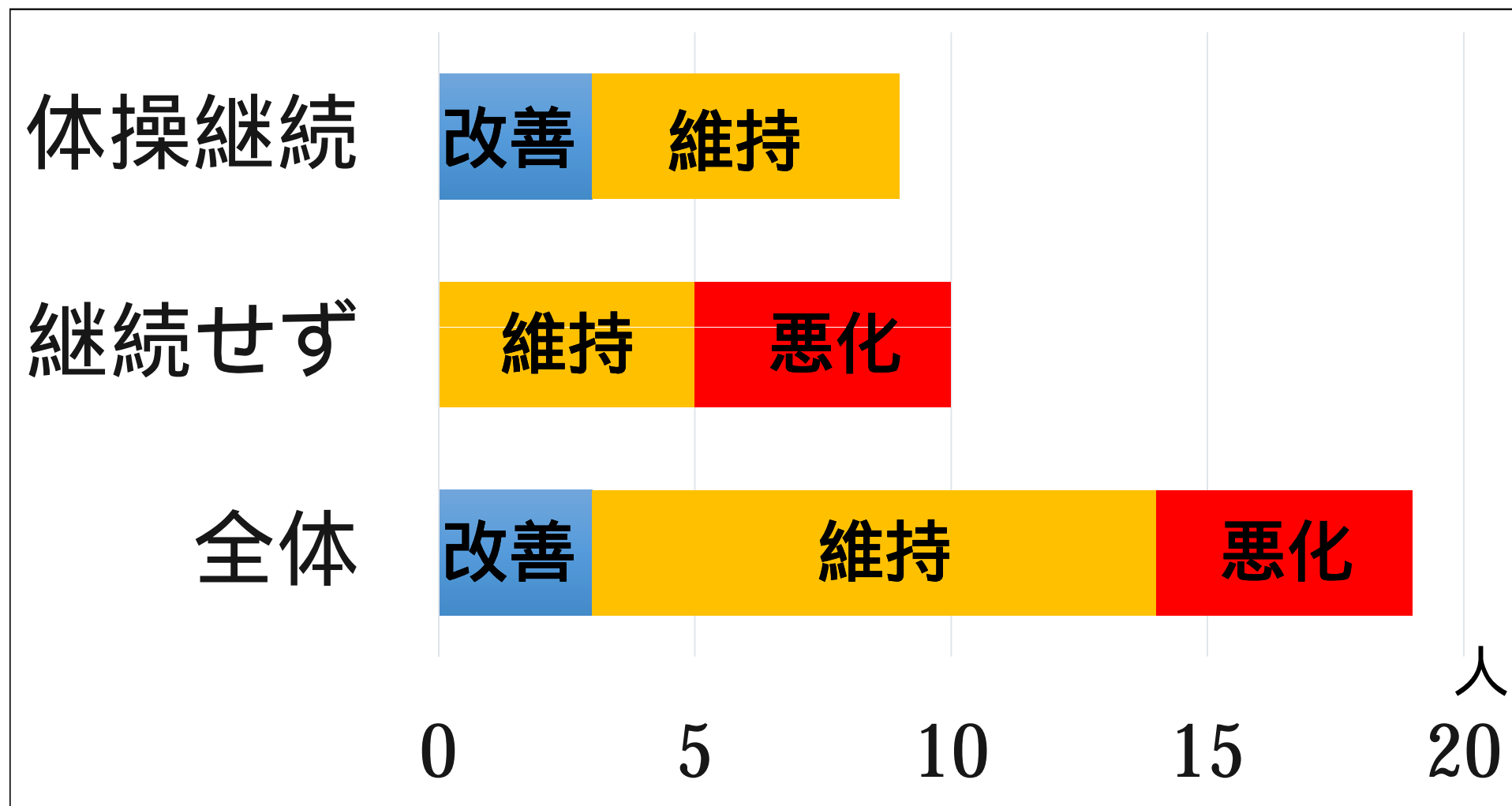


3ヶ月後 97歳





# 応援講座参加者の1年後



地域で体操を継続した者  
は介護度が維持・改善



高齢者の身近な場所  
に継続して参加できる  
体操会場が必要

# いきいき百歳体操 の地域展開

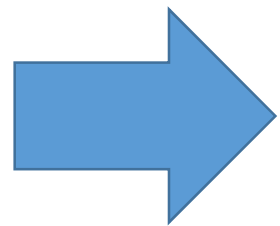
# 地域展開の方法

体操の効果、高齢者が  
元気になれる方法があ  
ることについて市民に  
知ってもらおう

「**住民主体**」をモットーに、  
行政からはお願いしない

# 支援の方法

- 体操のビデオ、重りの無料貸し出し
- 最初4回の技術支援



会場、椅子、テレビ、  
ビデオデッキ、参加者は  
住民が用意

# 活動をサポートする 体制づくり

- ボランティア(いきいき百歳サポーター)の養成

これまでに約1000人

➤ サポーターお世話役交流会の地区ごとの開催

➤ 年に1回体操参加者が一堂に会する「いきいき百歳大交流大会」の開催

住民の力で体操  
が发展



# ◆ 体操会場の多様化

# 公民館



# 養護老人ホーム(地域交流室)



# 神社





# 商店街の空き地



# 個人宅ガレージで





個人宅で

祝300力所



◆ 体操がかけがえの  
ないものに

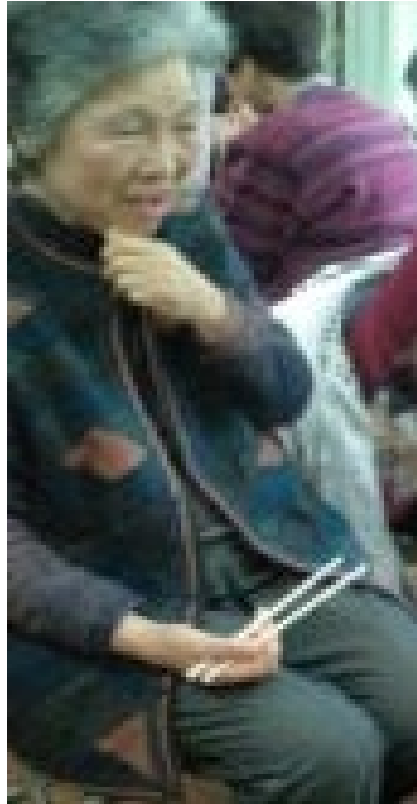


# 茶話会





# 食事会





合唱



折り紙  
教室





# 完全皆勤賞！皆勤賞！ 会場で独自に発行



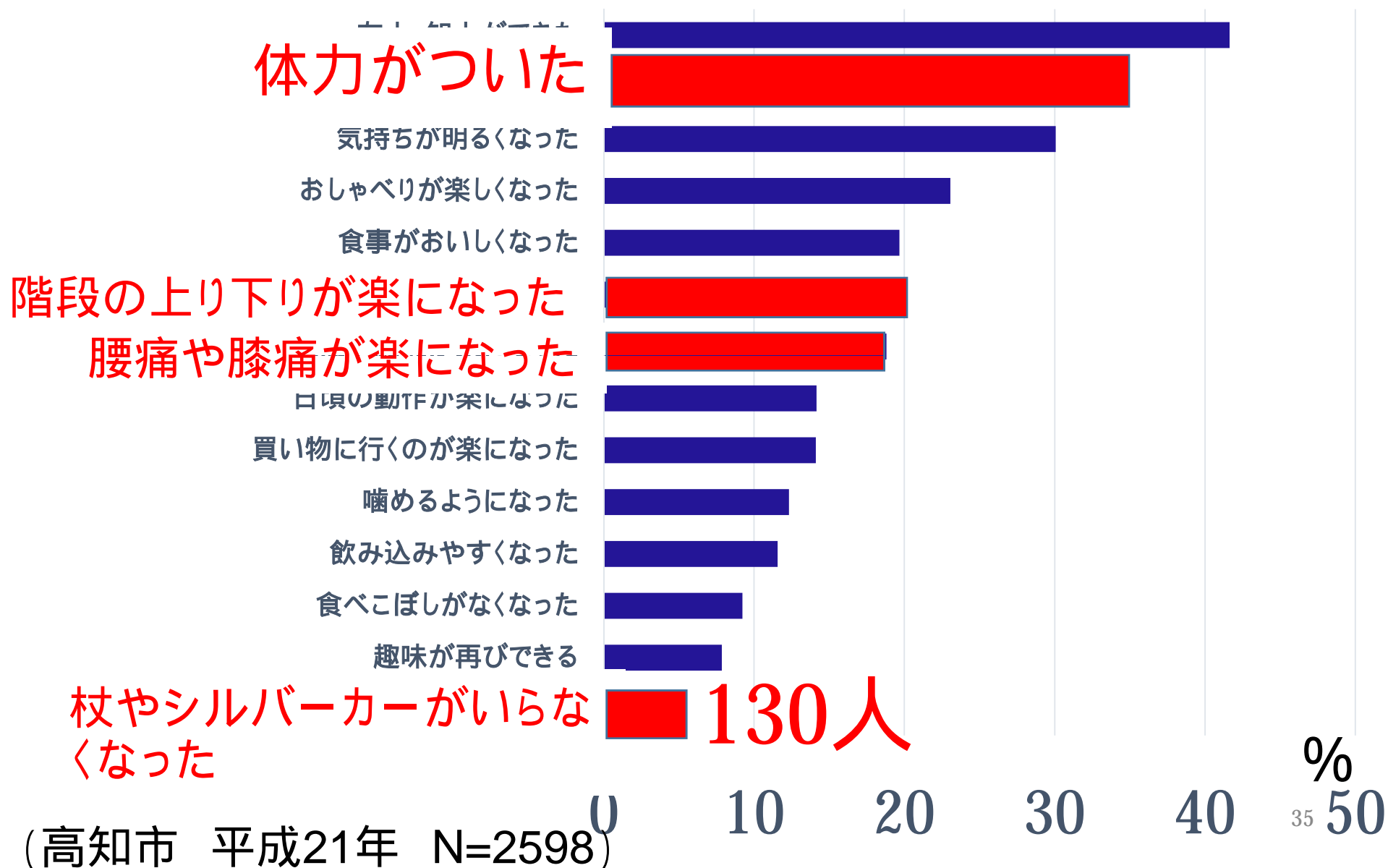


# 体操終了後に避難訓練を実施



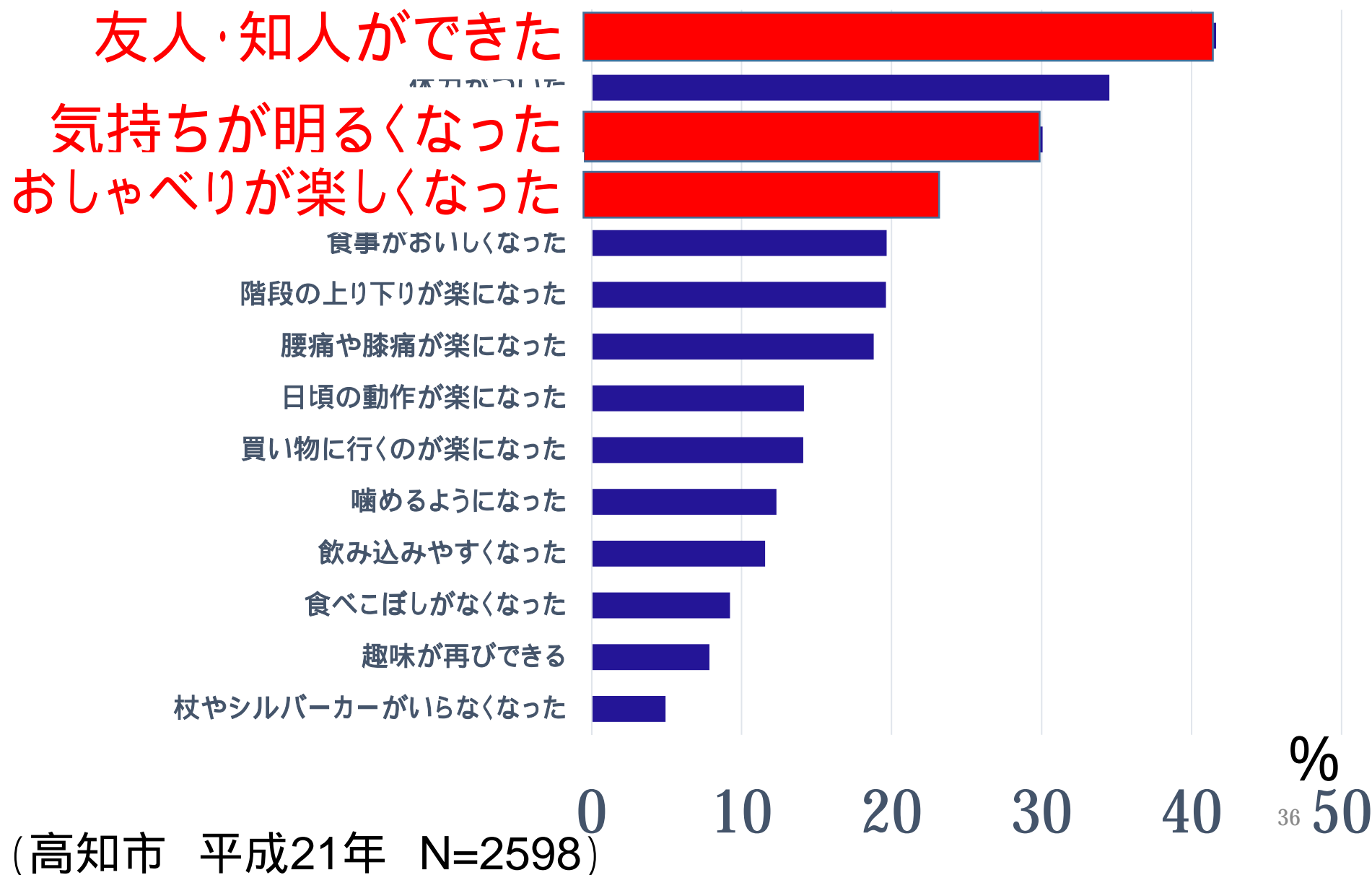
# 地域での体操の効果

# 体操を始めてからの変化



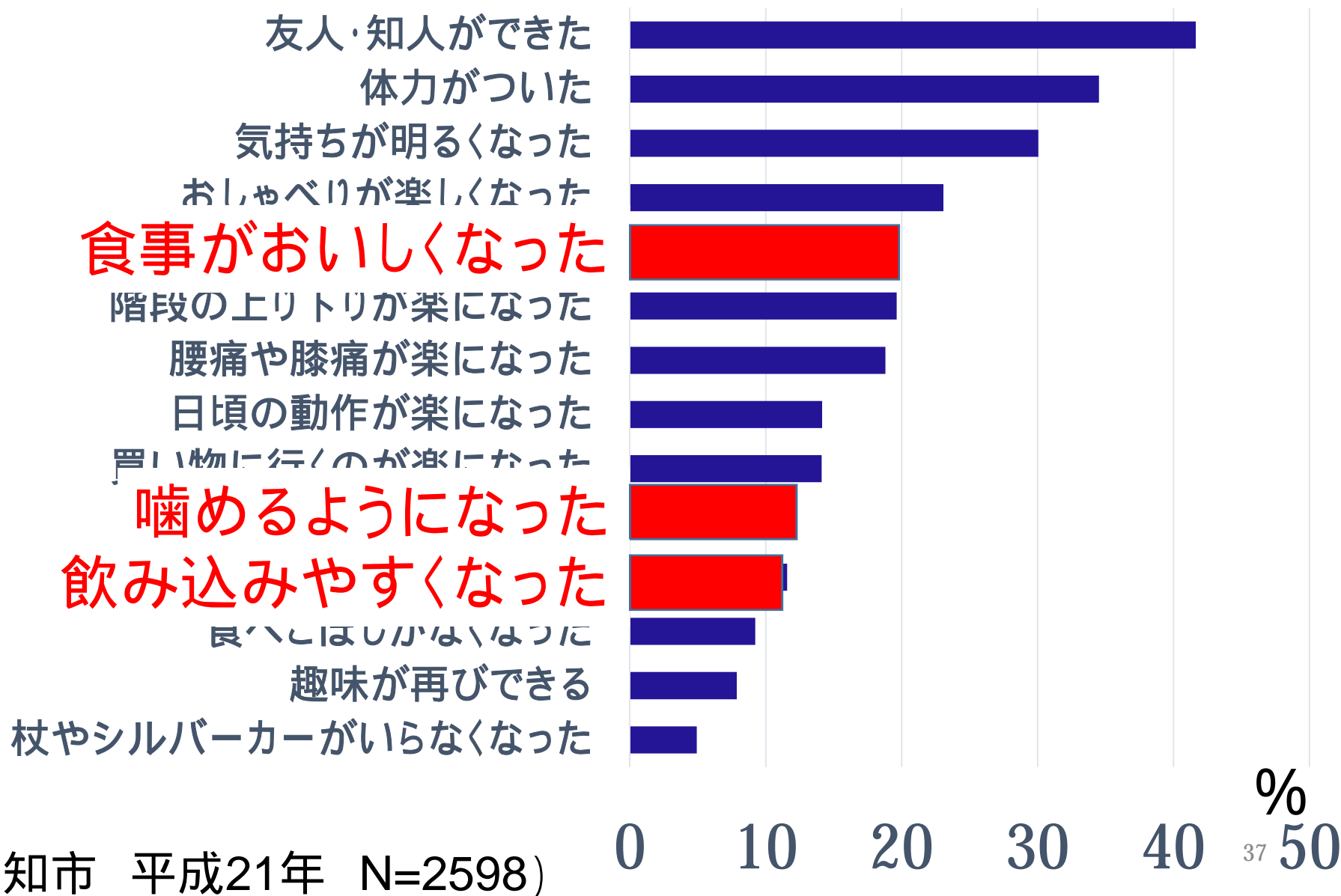


# 体操を始めてからの変化

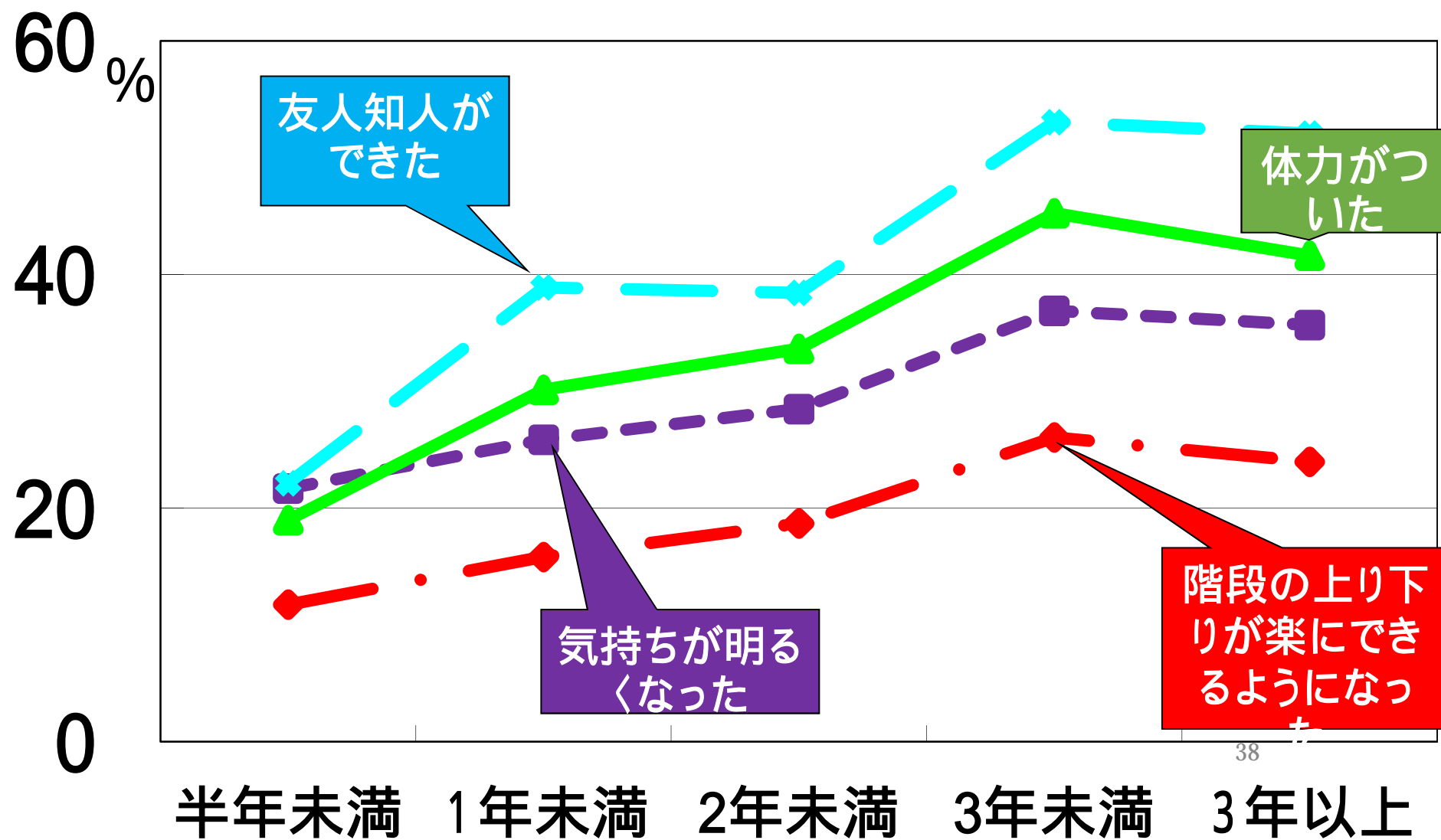




# 体操を始めてからの変化



# 体操を始めてからの変化



体操継続期間別 (高知市 N=2598)

体操の広がり

# 体操会場は310箇所

300箇所

200

100

0

平成

15

16

17

18

19

20

21

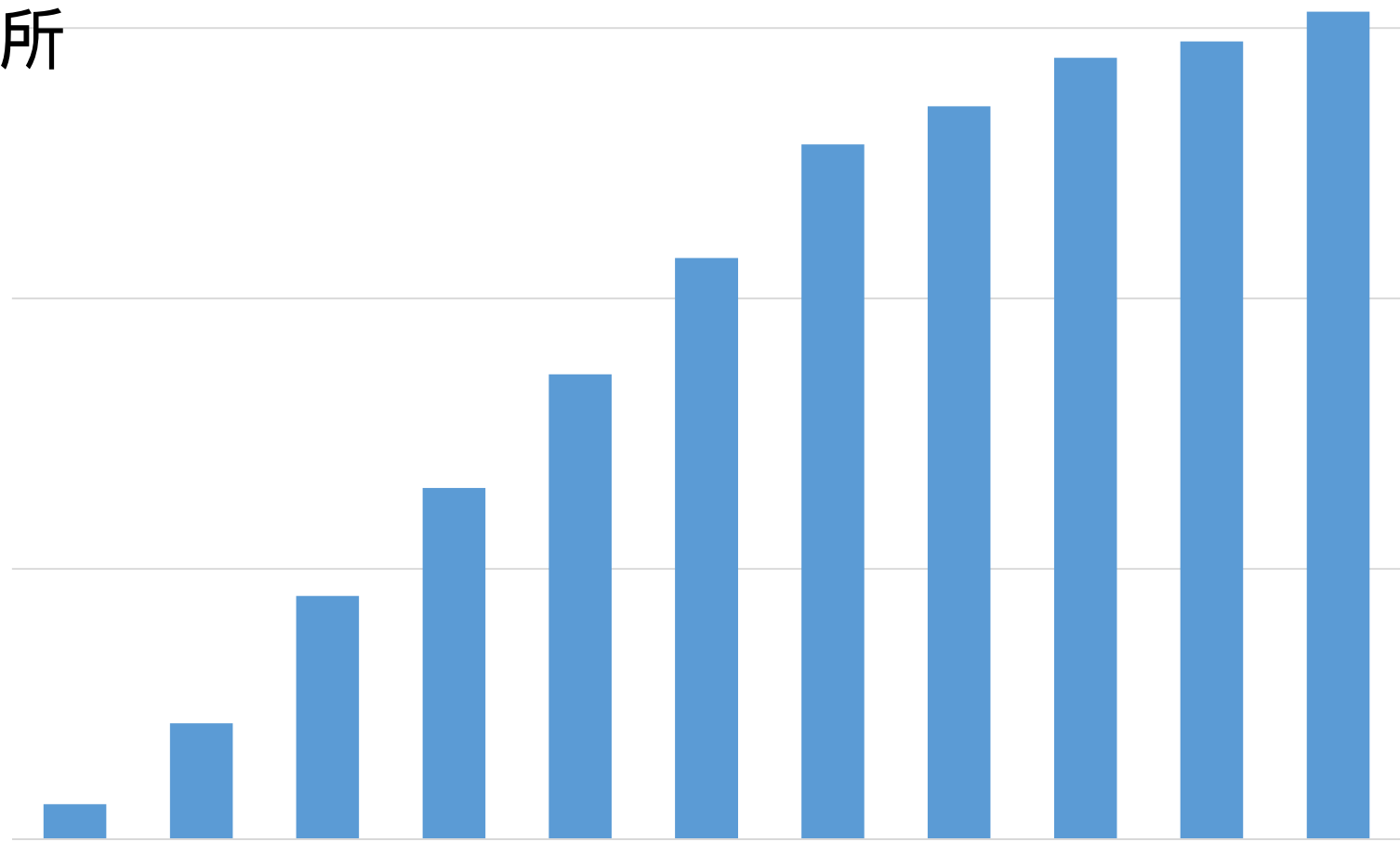
22

23

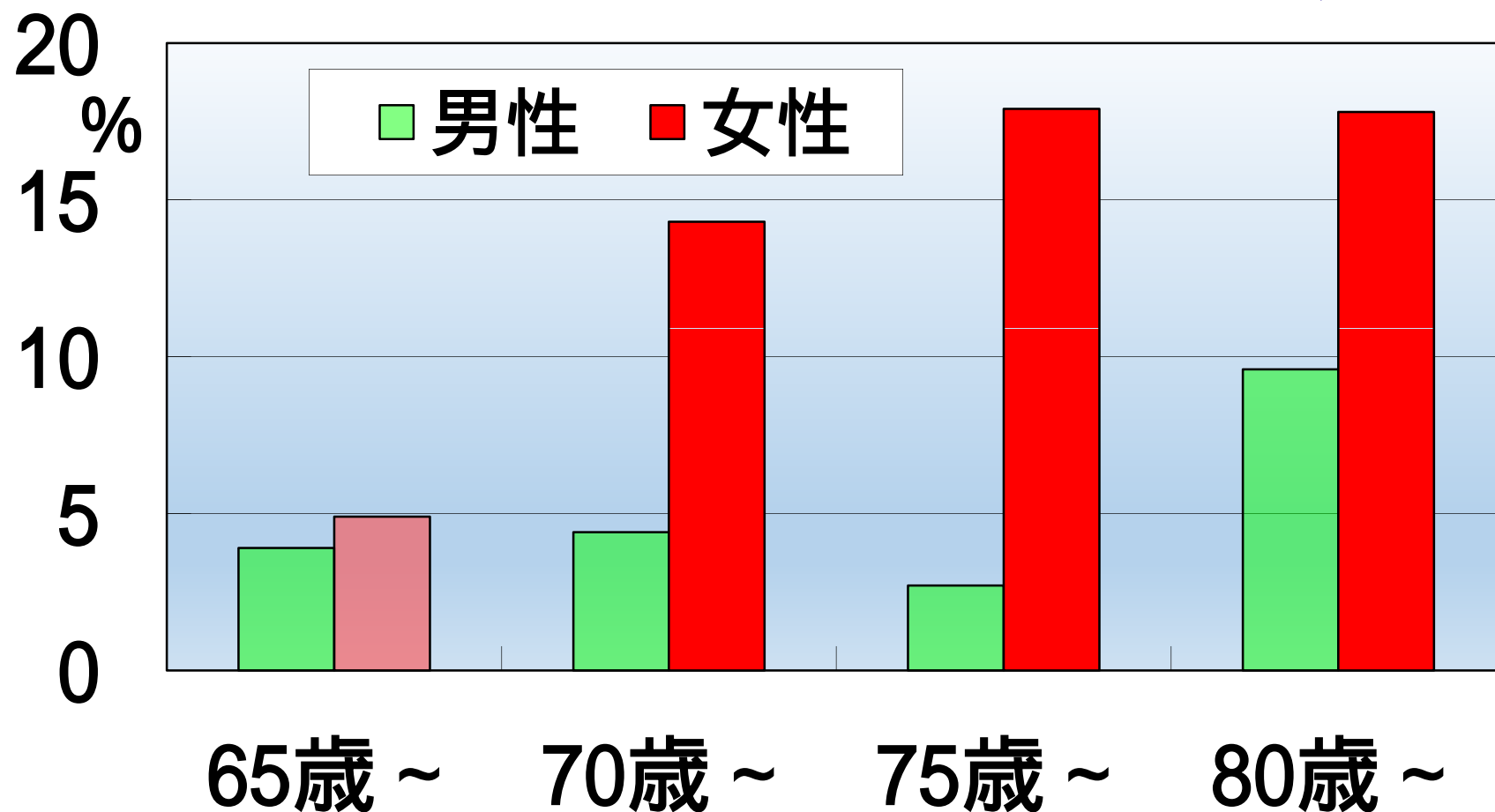
24

25

年度末

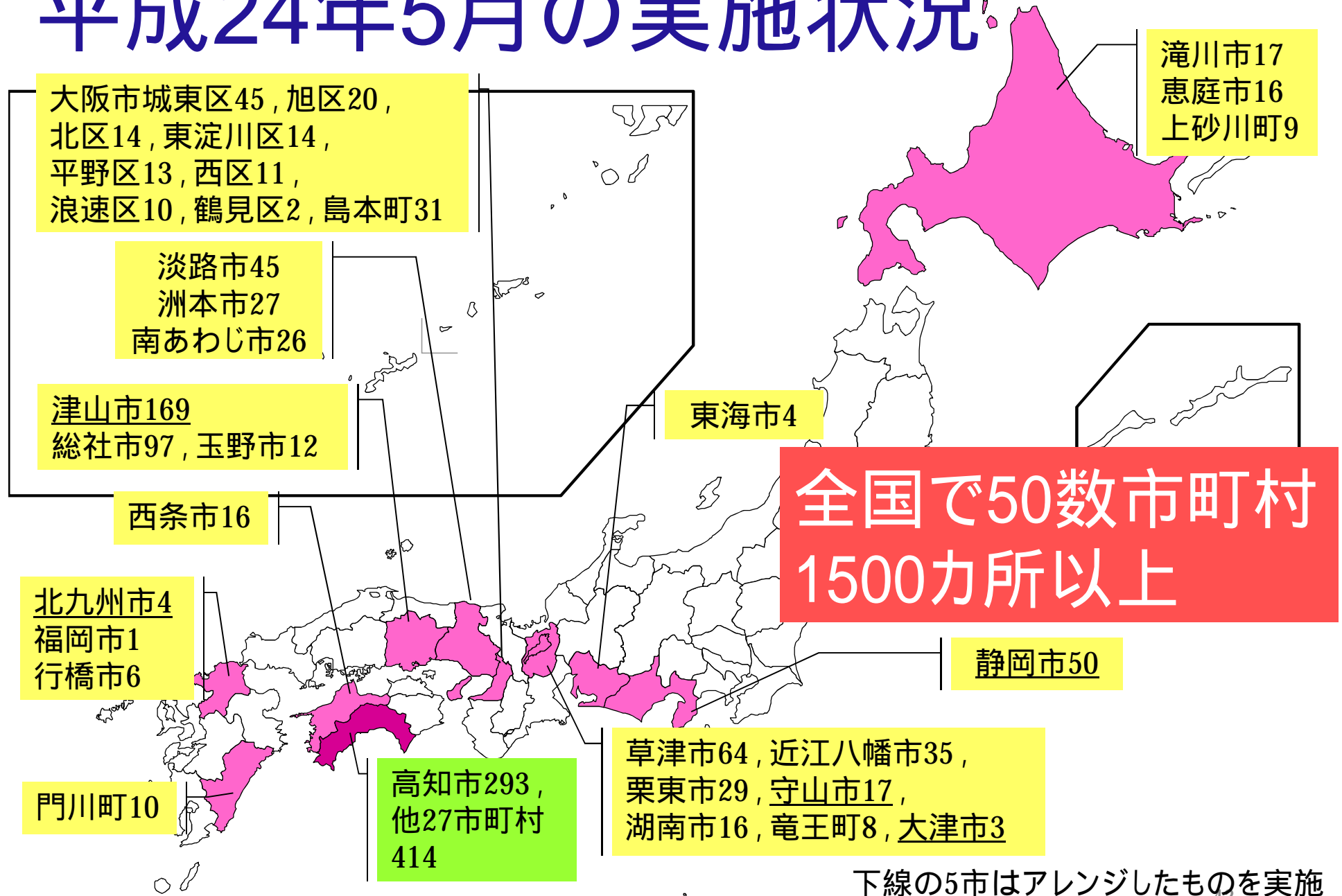


# 70歳以上の女性の十数%が 「いきいき百歳体操」に参加



(高齢者アンケート調査 介護保険非認定者 N=1148 平成23年高知市)

# 平成24年5月の実施状況



# 地域づくりによる 介護予防推進 支援モデル事業

389



「行政なんかに任し  
ておけない」



# 住民主体だからこそで きる活動

□いきいき百歳大交流大会  
実行委員会

□NPO法人いきいき百歳  
応援団



# 住民主体だからこそで きる活動

□いきいき百歳大交流大会  
実行委員会

□NPO法人いきいき百歳  
応援団

# 平成23年12月発足

- ◆各会場の交流を図るための  
新聞発行
- ◆サポーター・お世話役の継  
続意欲を高める研修会の開  
催
- ◆市内・県内外の体操仲間と  
の交流会



## 応援団が出会った“お元気さんたち!”



93歳

「鏡村大利」の  
**井上照香さん**

体操会場のお世話役さん  
です。動きも軽快で若い  
若い。



101歳

「高知大神宮」の**東條松枝さん**

毎朝、自分で野菜 350 g を茹で様々にお  
料理して食べています。耳も目も頭もシャ  
キです。



ガレージでの  
体操です



83歳



「鏡村草峰」の  
**種田初子さん**

家のガレージを提供。体  
操後の参加者との交流が  
楽しいそうです。

最高齢  
105歳!!



「横浜グリーン団地」の**寒川英子さん**

96歳



# いきいき百歳新聞

第5号

2014年6月20日 発行

発行  
NPO法人いきいき百歳応援団

事務局  
高知市はりまや町1丁目9-3  
TEL088-884-4050

# 発行部数13,000部



# お世話役・サポーター研修会





# 応援団と兵庫県淡路市との交流会





# 応援団と兵庫県淡路市との交流会



70人が来高！

南国～土佐を  
～後にして～

高知市の99  
歳が自己紹介  
を





終わり

ご静聴ありがとうございました