

健康長寿に係る先進的な取組事例

美里町

～高齢者いきいき対策事業～

(1)取組の概要

美里町には23の行政区があり、各地区に集会所や公民館などの施設が整っており、ここを高齢者が気軽に集まれる「憩いの場所」として事業をスタートさせた。高齢者の社会的孤独感の解消を図り、介護予防推進の一環として行政主導型で始めたものであるが、当初から地域主体の活動であることを前提とした。行政は、高齢者が自主的に、また地域助け合いの中で継続して自発的な活動となるよう支援している。地域包括支援センターは、介護予防を目的とした健康体操や脳活性化トレーニング、またレクリエーションなどを実施しており、保健センター保健師による血圧測定や健康相談も併せて実施している。

高齢者にとっては、良きコミュニケーションの場となっており、また介護予防を継続推進していくことで健康を維持でき、要介護状態になることを防止できると考えている。

(2)取組の契機

(ア) 交流機会と居場所の減少

かつて、高齢者の間で「茶のみ」という日常的にみられた風景が少なくなった。これは、ひとり暮らし高齢者等の心身の衰えからくる閉じこもり高齢者が増えたのが一要因であると考えた。

(イ) 介護予防の重要性

事業開始時期、介護予防重視型の方針が打ち出され、65歳以上の高齢者を対象とした事業の施策検討が進められていた。

(ウ) 地域のつながり

地域高齢者が自ら活動することで、高齢者同士はもちろん、周囲で支える人と共に地域を創る必要性を感じていた。

(エ) 取組の内容

事業名	高齢者いきいき対策事業
事業開始	平成18年度

	平成25年度	平成24年度
予 算	13万円 ・個人ファイル購入 3万円	17万円 ・新規実施地区補助金 5万円

	・体操等教材の購入 10万円	・個人ファイル購入 2万円 ・体操等教材の購入 10万円
参加人数	3,300人(見込み)	3,160人
期 間	平成25年4月～平成26年3月	平成24年4月～平成25年3月
実施体制	町内の集会所等27ヶ所で実施 各行政区の区長・役員、地区老人クラブ、民生委員、ボランティア、地域包括支援センター、保健センター	町内の集会所等28ヶ所で実施 各行政区の区長・役員、地区老人クラブ、民生委員、ボランティア、地域包括支援センター、保健センター

① 年間計画を調整（平成25年2月）

各行政区の代表者と実施日など年間計画を調整した。これにより、介護予防の取り組み内容や支援方法を決定した。

② 自主的な介護予防への取り組み（平成25年4月～平成26年3月）

活動内容は地区の自主性を第一に考え、参加高齢者が気軽に楽しく継続できる内容にすることを心がけている。介護予防においては、年度ごとにテーマを設け、平成24年度は運動機能の維持・アップとし、平成25年度は高齢者ができる筋力トレーニングを実施している。

実施回数は、各地区とも月一回のペースで、活動時間は1時間30分程度である。地区ごとに違いはあるが、おもに次のような流れで実施している。



- (1) 高齢者の交通事故防止や消費者被害防止などの話。
- (2) 筋力アップを図るため、特に下半身の強化を目的とした高齢者のための全身運動を行っている。
- (3) 脳活性化トレーニングとして、指運動や絵のまちがい探しなどを行っている。
- (4) お茶を飲みながら雑談（コミュニケーション）。
- (5) ボールを使ったレクリエーションは、参加者全員で実施している。
- (6) 口腔機能の向上を図るため、嚥下障害に関する話や口腔体操、また参加者全員で童謡や唱歌を合唱している。
- (7) 保健師による血圧測定と健康相談を実施。

(オ) 取組の効果

① 地域共助

継続して実施することで、参加者同士が声を掛け合ってくるのはもちろん、会場が遠い方には、役員やボランティアが車で送迎する地区もあり、地域での助け合いの体制ができています。

	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度
実施地区数	23 ヶ所	26 ヶ所	27 ヶ所	28 ヶ所	27 ヶ所
延べ実施回数	130 回	217 回	263 回	241 回	158 回
延べ参加者数	2,103 人	3,478 人	4,039 人	3,160 人	2,024 人

※ 平成 25 年度は 11 月 30 日現在。

② 地方自治体にとっての効果

事業で実施している健康体操や脳活性化トレーニングなどは、高齢者の介護予防・健康づくりに効果大であるが、もっとも大きな効果は、高齢者が自ら進んで事業に参加することで、社会的孤独感と閉じこもりが解消でき、人と人の温かい交流の輪ができてきている点である。また、保健師による健康相談や血圧測定を定期的に行うことで、時には疾病の早期発見につながり、必要に応じて医療機関への受診を促している。

(カ) 成功の要因、創意工夫した点

① 気楽な居場所づくり

誰もが気楽に集まれる場所づくりを目指した。活動メニューもできる限り多く用意し、関係機関や地域ボランティアの協力により、楽しく活動できる場とした。

② ファイル・血圧表を個人管理

参加者全員に名前入り個人ファイルと血圧表を渡している。健康体操や歌詞などの配布物を自分でまとめてファイルに綴り管理することで、単発参加ではなく継続的に参加する意識が高まる。

(キ) 課題、今後の取組

① 予防効果の検証

今後、モデル的地区を選定し、予防効果等を検証していきたい。

特に運動器の機能低下を防ぐメニューを取り入れ、実施前後で体力測定をするなどし、その効果（評価方法は検討中）の検証をしていく予定である（平成 26 年度からモデル地区で実施予定）。

② 男性の参加率が低い

全参加者の 7 割以上が女性であり、男性の参加者が少ない状況にある。男性に参加してもらえる活動内容づくりが課題となっている。

③ 参加者数の減少

平成24年度は、前年度より実施回数及び参加者数が減少した。一回あたりの参加者数も15.4人から13.1人と減少している。これは新規参加者が少ないのと、長い間、参加していたかたが病気や高齢になって参加できなくなったのが要因の一つと考えている。今後は、新規参加者を増やすべく呼びかけをしていくと同時に、健康長寿を見据えた魅力ある活動メニューを考えていきたい。

④ 活動サポーターの養成・支援

実施地区が増え、行政がすべての活動を支援することは困難な状況にある。活動をサポートできる人材の養成を図っているが、自ら実践できるまでには至っていない。今後は、活動マニュアル・事例集（仮称）を作成するなどし、サポーターの活動支援をしていきたい。

本年度中に、高齢者のいきいき活動をサポートできる人材（応援団）を養成し、組織による共助体制づくりを進めていく。