

健康長寿に係る先進的な取組事例

新座市

～元気アップトレーニングの推進～

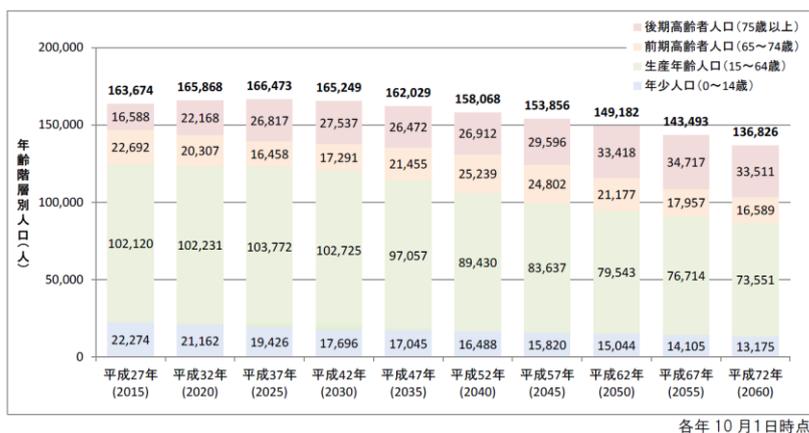
(1) 取組の概要

新座市では、身近な場所で住民同士が効果的な介護予防体操を行う取組を推進しており、その立上げ支援を行っている。実施するグループには、参加者のモチベーションが維持できるよう市内医療機関のリハビリテーション職による定期的な体力測定及びアンケート調査を行い、効果を実感できるよう個人結果票を渡している。測定結果及びアンケート調査の結果については、市内医療機関において今後分析をし、更なる改善に努めていく。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢者数の増加

新座市では、平成31年度には、後期高齢者数が前期高齢者数を上回ると予測されており、介護サービス給付費の増加が見込まれることから、行政主導での事業実施だけでなく、市民が日常的に健康の保持・増進に取り組めるよう促す場が必要であった。



新座市の
人口推計

(イ) 認定率の増加

平成28年度時点の認定率は約15.0%であり、今後も増加する見込みである。

(ウ) 市民の介護予防・健康づくりへの関心が高い

平成26年度から介護予防普及啓発事業として介護予防教室等を実施しており、平成28年度に要介護1～5を除く65歳以上の市民を対象に実施した「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」においても対象者の約8割が介護予防や健康づくりに関心を示していた。(前回調査から約10%向上)

(エ) 既存のサークル活動が多い

市内におけるサークル活動等が多く、普段から意欲的に活動されている高齢者が多数いる。



(オ) 既存の介護予防事業の効果検証がされていない

既存の介護予防事業は頻度が少なく、普及啓発の場とはなっているが、介護予防の効果検証が難しいとい現状があった。

(3) 取組の内容

事業名	地域介護予防活動支援事業
事業開始	平成27年度
事業概要	介護予防や健康づくり活動への関心が高まっている市民グループを対象に、効果検証されている体操を紹介する。実施するグループには、定期的に市内医療機関のリハビリテーション職による体力測定及びアンケート調査を行うとともに、測定値について経過を記載した個人結果票を渡している。

	平成30年度	【参考】平成29年度
予算	95万円 ・記録シート印刷 1万円 ・サポーター講座44万円 ・リハビリテーション職派遣 50万円	51万円 ・記録シート印刷等 3万円 ・サポーター講座 14万円 ・リハビリテーション職派遣 30万円
参加人数	460人 ・前年度からの継続参加370人 ・継続者割合80%	370人
期間	平成30年4月～平成31年3月	平成29年4月～平成30年3月
実施体制	介護保険課、市内医療機関1	介護保険課、市内医療機関1

(ア) 取組の周知

- ・ 出前講座の実施
- ・ 町内会、老人クラブ連合会の集まりで取組の紹介
- ・ その他、地域包括支援センターや市民から相談や情報提供があった際に、説明会を実施

(イ) グループ活動への支援

- ・ 活動開始から4回程度、体操の実施方法の指導を行う。
- ・ 体操のハンドブックを参加者に提供
- ・ 活動開始から3か月間は使用備品を貸与（重錘バンド）
- ・ 定期的に体力測定を実施し、個人結果票作成。
測定項目：握力、開眼片足立ち、CS30、5M歩行、TUG
個人結果票記載項目：各項目の数値・年齢別5段階評価・過去の測定数値
- ・ 個人結果票返却時には、結果票の解説及び体操指導を行う。

(ウ) 使用備品について

体操には、重錘バンドを使用するが、県外からの発注に限られていたため、市内授産施設で作成できるよう調整した。

(エ) 結果の分析

体力測定の結果については、市内医療機関と共同で分析し、効果把握を行う予定。

(4) 取組の効果

(ア) 身体機能の向上

これまでの結果では、開始から3か月は効果があらわれているが、それ以降は著しい改善は見られていない。

なお、性別・年齢別・初期状態別に測定評価を比較したところ、CS30（立ち上がり機能）については、全体的に改善しているという結果が得られており、全年齢で大腿の筋力が向上したことがうかがえる。

(イ) 心理状況の変化

参加者からは外出及び人と話す機会が増えたことにより、日常生活に張り合いが出てきたという声が多い。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) グループの自主性に任せたこと

説明会や出前講座後、実施の判断はグループに任せることで、その後の運営についても主体的に行うようになった。

(イ) 実施の手軽さに努めたこと

使用する備品（重錘バンド）について、県外での販売に限られていたため、授産施設で生産してもらえるよう調整したことにより、市内でも容易に手に入れられるようになった。

(ウ) リハビリテーション職の知見を活用したこと

事業の実施に当たっては、市内医療機関のリハビリテーション職の助言を受け実施した。的確なアドバイスをいただくことで、市内全域での効率的な展開方法や具体的な実施手法について助言をいただき、事業結果をまとめることができた。また、今後改善すべき点や課題を明確化することができたため、次年度の事業計画に反映することができた。

(エ) 介護予防ボランティアへの周知

取組に関心を持ってもらう市民を増やすため、地域の健康づくり活動を普及推進する介護予防ボランティア（にいぎの元気推進員）にも周知した。

取組に興味を持ち、グループ活動に参加して、継続的な運営に協力していただ

いる。

(6) 課題、今後の取組

(ア) 医療・介護データの検証が行われていない。

今後は、体力測定のみではなく、医療費や介護サービス給付費における検証も考慮したい。

(イ) 実施グループ数の伸び

各グループの活動は、継続して行われているが、増加割合が緩やかになっている。既存のサークル活動等が積極的に行われているため、実施会場の確保が難しい。今後は、実施会場の幅を広げる等によりさらにグループ数を増やしていきたい。

特に、男性の参加者が少ないことから、今後は男性の参加者が増えるよう周知していく必要がある。