

健康長寿に係るイチオシ事業 蓮田市 ～はすぴい元気体操～

(1) 事業概要

蓮田市は、県内の市の中でも特に高齢化率が高く、高齢者の健康寿命の延伸は市の喫緊の課題であり、蓮田市全体の活力にも影響するものである。

そこで、介護予防活動をきっかけに、健康寿命の延伸と地域のつながりを強化し、高齢者が支えあい元気に暮らせるまちづくりを目指すため、「はすぴい元気体操」を開始した。

「はすぴい元気体操」は、重錘バンドを使用する筋力トレーニングであり、前後にスローストレッチによる準備・整理体操を組み入れた高齢者の転倒予防を中心とする生活しやすい体づくりのための体操で、高齢者が体力に合わせ、取り組みやすい体操となっている。

開催場所は、容易に通いやすい自治会館などを利用し、運営は市の実施する介護予防サポーター養成講座を修了した「はすぴいスマイルフィット」や民生委員や自治会役員などを中心に各会場で週1回、定期的に行っている。

「はすぴい元気体操」は、住み慣れた地域で住民が主体となり、定期的に行うことで個人の健康寿命の延伸のみならず、地域での見守りや支えあいにつながり、地域づくりとなる効果が期待される。

(2) 契機

(ア) 上昇する高齢化率

蓮田市では、高齢化率の上昇が著しく、介護保険事業開始時である平成12年の高齢化率は12.9%であったが、平成27年の高齢化率は28.4%であり、その後も高齢化率は上昇し続けることが予想されていた。平成31年の高齢化率は31.3%となっている。

表1 蓮田市の高齢化率の推移

蓮田市の高齢化率				
年度	人口(人)	65歳以上 高齢者数(人)	75歳以上 高齢者数(人)	高齢化率(%)
H12	64,852	8,391	3,117	12.9
H15	64,899	10,040	3,783	15.5
H18	64,233	11,721	4,453	18.2
H21	64,083	13,917	5,165	21.7
H24	63,543	15,529	6,233	24.4
H27	62,747	17,825	7,356	28.4
H30	62,137	19,166	8,983	30.8

資料:蓮田市年齢別人口表

様式 1

(イ) 介護予防事業における課題

「はすぴい元気体操」導入以前の蓮田市の介護予防事業は、一次予防では1回で終了の運動教室、二次予防では3か月間限定の教室のみの実施で、終了後の受け皿がなく、次年度に基本チェックリストで対象者となり参加されるかたは同じ顔触れとなることも多かった。

(ウ) 会場確保の問題

市の体育館は1か所、公民館などの公共施設も7か所と限られている。そのため住民の趣味活動などに多く利用されており、どの会場も介護予防事業を開催する会場として確保が困難であった。

(エ) これまでにない手法で事業展開をする必要性

急速な高齢化に、介護予防事業における課題や職員マンパワーの限界、事業予算・会場確保の限界など限られた条件（人・場所・予算）で大勢の住民が元気になれる方法を探す必要性に迫られた。

(3) 内容

事業名	①はすぴい元気体操 ②はすぴいスマイルフィット養成講座
事業開始	平成27年度
事業概要	①高齢者に対して、リハビリテーションの理念を踏まえ、「心身機能」「活動」「参加」の要素にバランスよくアプローチするために、埼玉県理学療法士会監修のテキストを使用し、介護予防に効果のある重錘バンドを利用した体操を行う住民運営の通いの場を支援する。 ②住民が主体となり継続した活動とするため、はすぴい元気体操を支援する介護予防サポーター「はすぴいスマイルフィット」を養成する。
令和元年度	
予算	2,393,951円（①②合算） ・講師等謝礼 300,000円 ・通信運搬費 50,000円 ・消耗品費 633,093円 ・委託料 1,460,858円
期間	平成31年4月～令和2年3月
参加人数	参加者 1,159人 サポーター 227人
会場数	自治会館 27か所、神社社務所 1か所、市管理物件 1か所
開催グループ数	36グループ（28自治会 1団体）
実施内容	・はすぴいスマイルフィット養成講座年2回（各回定員30名）を開催し、介護予防サポーターを養成する。 ・理学療法士（委託先：埼玉県理学療法士会）の技術支援を受けながら、住民主体の通いの場づくりを支援する。（地区の世話役と介護予防サポーターが協力し、活動主体となる。） ・はすぴい元気体操（重錘バンドを使用した体操、ストレッチ体操）の実施

様式 1

	<ul style="list-style-type: none"> ・開始前後に体力測定で効果判定を実施 (運動開始初回、3 か月目、6 か月目、12 か月目、以降 12 か月ごとに支援)
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

(ア) 周知活動

- 広報誌に「はすぴい元気体操」や「はすぴいスマイルフィット養成講座」について掲載し、市民の認知度を高めるように努めている。
- 高齢者が活動するグループ(老人クラブ・サロン)や高齢者を支援する人(自治会・民生委員)などに働きかけ、運動の効果を実感してもらうため、体験型の説明会を実施している。
- 体験型説明会や実際に「はすぴい元気体操」を開催する際に、周知のためのチラシ作りや印刷をサポートする。
- 体験型説明会では、第1部は市の高齢化の現状などから介護予防の必要性や住民主体の通いの場で実施することのメリットなどをパワーポイントで市保健師が説明する。第2部は、「はすぴいスマイルフィット」が中心となり、「はすぴい元気体操」を参加者に体験してもらう。
- 寿大学、市民大学、食生活改善推進員協議会、歩こう会など市内各課と連携を図り、体験型説明会を各種団体に実施し、広く市民周知を図っている。

(イ) 介護予防サポーター「はすぴいスマイルフィット」の養成

- 「はすぴい元気体操」を安全に効果がある実施方法とするため、運動の方法について理学療法士から学び、参加者に伝えることができるようロールプレイを中心に8日間(1日2時間)の講座を実施。
- 養成講座参加者は、広報誌で募集するほか、はすぴい元気体操開催予定の地区から推薦を受けたかたが受講している。(定員は1回につき30名)
- 養成講座修了者は、市内の通いの場において、月1回以上ボランティアとして活動している。
- 養成講座修了後3か月目にブラッシュアップ研修、その他年3回研修会を実施。

表2 養成講座実施状況

年度	H27	H28	H29	H30	R1	合計
養成講座 開催回数(回)	1	2	2	2	2	9
養成講座 修了者数(人)	25	46	54	58	44	227

(ウ) グループの立ち上げ支援

- 開催希望地区に体験型説明会を実施。
- 会場で使用する重錘バンドを用意し、無償貸与する。
- 参加者が自分の体力に合わせ体操ができるように運動記録用紙、体調チェックシート

様式 1

ト、運動ハンドブックを印刷し、ファイルにして参加者に提供。

(エ) 運動の効果測定

- 活動開始の際に、理学療法士が体力測定と結果説明会を実施。個人の年齢平均と比較した結果票を返却する。また、グループの平均や傾向などを解説し、参加者の体操を継続する意欲の向上を図る。
- 運動に不安がある参加者に対し、個人の体力に合った体操となるよう理学療法士が個別相談を行い、今後の取り組みの改善点や留意点を伝えている。

(オ) 自主的な「はすぴい元気体操」の実施

毎週1回、同じ曜日、同じ時間に住民が主体となり、体操を実施。

- 各自で体調チェックシート、運動記録用紙に記録を行い、その日の体調に合わせて重錘バンドの重りを増減し、筋力の維持・向上を図る。
- はすぴいスマイルフィットを中心に安全に効果のある体操となるように実施。



(カ) 定期的な現地支援

運動開始初回、3か月目、6か月目、12か月目、以降12か月ごとに理学療法士と保健師が現地支援（体力測定・結果説明会）を行う。

(キ) はすぴいスマイルフィット研修会の実施

年3回、研修会を実施し、支援スキルや活動意欲の向上を図る。

表3 研修会実施状況

開催時期	内容	講師
R1.6月	・講義「高齢者に多い要請や救急を予防するには」 ・実技「応急手当やAEDについて」	蓮田市消防署職員
R1.11月	・講義と演習「オーラルフレイル予防をご存じですか？～介護予防の始まりはお口の健康から」 ・演習「はすぴい元気体操の実際」	歯科衛生士 理学療法士
R2.3月	・講話「フレイル予防と社会参加」 ・演習 準備・整理体操と「はすぴい元気体操」 運動支援の実際	生活支援コーディネーター 理学療法士

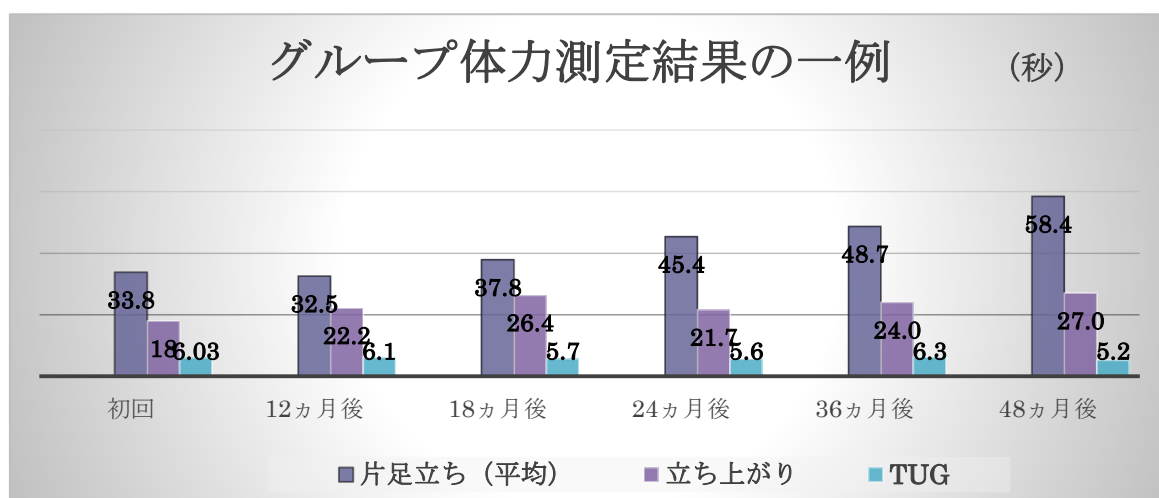
様式 1

(4) 事業効果

(ア) 運動の効果

- 効果判定のために実施している体力測定では、開始したグループすべてにおいて運動機能の向上が確認されている。
- 参加者のアンケートから「歩く距離が伸びた。」「階段を上りやすくなった。」など運動の効果が実生活で感じられるようになったほか、「姿勢がよくなった。」「言葉が明瞭になった。」「顔色がよくなった。」など周囲から言われたというかたも出てきた。

図 1 グループ体力測定結果



※TUG (タイムド・アップ・アンド・ゴー) = 3m往復歩行テスト

(イ) 参加者の増加

- 初年度 4 グループ 109 人でスタートし、令和元年度は、現時点で 36 グループ 1,159 人が参加している。参加者が運動効果や住み慣れた地域で楽しく定期的に通える場所があることを家族や知人などに伝え、参加者が増えている。同じ地区でグループが増えたほか、開催していない地区から「自分たちの地区でもやりたい。」と希望する地区が出てきた。
- 市内自治会の連合会において体験型説明会を実施したところ、自治会の高齢化対策として立ち上げを希望する地区が多数となった。

表 4 参加状況の推移

年度	新規立ち上げグループ数	グループ数	参加者実人数 (人)	高齢者人口 (人)	参加率 (%)
H27	4	4	109	17,825	0.6
H28	9	13	332	18,349	1.8
H29	9	22	676	18,784	3.5
H30	8	30	982	19,166	5.1
H31・R1	6	36	1,159	19,371	6.0

様式 1

(ウ) 介護予防サポーター「はすぴいスマイルフィット」の活動の広がり

- 会場内でサポーターの存在がわかりやすく、サポーターとしての活動意欲向上のためにオリジナルTシャツを作成し、養成講座修了時に渡している。サポーターとしての自覚が芽生え、意欲的に活動に参加する人が多い。
- サポーターの年齢層は40代から80代で、中心となっているのが70代のメンバーである。ブラッシュアップ研修のアンケートでは、サポーター自身の健康増進となっているほか、参加者との交流からやりがいや生きがいを感じているサポーターが多数おり、介護予防になっている。



(エ) 地域づくりの効果

- 住民が主体となり、定期的に継続して開催されているため、会場で参加者同士の交流から地域課題について話し合われることもある。実際のケースでは、あまり利用されていなかった神社の社務所を借りて、毎週はすぴい元気体操を開催したことにより、建物の老朽化について改修を望む声が上がリ、住民が資金を調達し、大規模な改修工事が実現した事例があった。
- 参加者に認知症のかたも参加されている。サポーターや他の参加者が送迎や参加中のサポートなどを行っているケースがある。また、はすぴい元気体操に参加したことで認知症状が進んでいることに家族が気づき、認知症初期集中支援チームの対応を検討するに至ったケースもあり、地域での見守りや支えあいになっている。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 住民のやる気を引き出すための仕掛けを実践した

- アドバイザー（理学療法士）や保健師がパワーポイントを使って、運動の効果や介護予防、地域づくりに大切なことなどについて視覚的にわかりやすく説明を行った。また、蓮田市の統計資料の活用や事業の様子（写真）を入れ、住民が身近に我が事として受け止められるよう工夫した。

(イ) 参加者が継続的に取り組めるような支援を行った

- 定期的に行う体力測定後の結果説明会では、アドバイザー（理学療法士）から自宅でも自主的に取り組むことができる体操などについてピンポイントレッスンをを行った。
- 参加者のうち、理由が不明な欠席者については、民生委員、自治会役員、介護予

様式 1

防サポーターなどが電話または訪問し、途中脱落者を防ぐよう努めた。

(ウ) 介護予防サポーター「はすぴいスマイルフィット」の資質の向上に努めた

- 養成講座では、個人の習熟度をスタッフが共有し、受講者の個性に合わせて指導を行った。また、毎回グループ演習のメンバーを入れ替えるなど受講者全体の資質が向上するように努めた。
- 養成講座の自主練習帳を作成し、養成講座を休んだ場合は、アドバイザーが補講を行うなど欠席による習熟度の差が少なくなるように努めた。
- 運動効果だけではない地域づくりの視点を養うグループワークをいれた。

(エ) 地域住民とはすぴい元気体操の効果について共有した

- 民生委員や自治会長など地域の中心となっている支援者に対し、体験型の事業説明会を行うことではすぴい元気体操の効果を実感する機会を提供した。また、地域の高齢化問題や災害時の避難などに体作りや地域の見守りが大切であることを共有できた。それにより「自分たちでやろう」という意識が高まった。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 新規立ち上げグループの伸び悩み

はすぴい元気体操は、背もたれのある椅子を使うため、古くからある集会所では、和室で座布団に座るところがあり、導入が難しくなっている。また、定期的な開催が他の利用団体との兼ね合いで会場確保が難しい場合もある。まずは、開催可能と思われる集会所のある地域に体験型説明会の機会を提案し拡大を目指していく。

また、地域ごとに相互交流による参加が図られるような方法を検討していくなどグループ数の増加に努めたい。

(イ) 会場まで行くことが困難な高齢者の存在

自分の地区の開催会場まで徒歩や自転車で来ることが困難な高齢者もいる。

今後は、小規模なグループへの対応についても検討したい。そのため、介護予防サポーター「はすぴいスマイルフィット」の養成を継続し、小規模な会場にも対応できるように準備していきたい。

(ウ) 介護予防効果の検証ができていない

はすぴい元気体操参加者と参加していないかたとの要介護・要支援認定率の差や介護給付費が抑制されているというような統計的な効果検証を行っていない。

開始から5年を超えるため、今後は検証作業も検討し、はすぴい元気体操が元気な高齢者の増加と地域づくりにつながっていることを検証したい。

(エ) 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に向けての取り組み

これまでの健康増進や疾病予防、介護予防の取り組みについては、介護予防サポーター「はすぴいスマイルフィット」の研修会においてテーマとして取り上げ、健康増進課管理栄養士等も講師となり、はすぴい元気体操開催グループ参加者への伝達を行

様式 1

った。

今後は、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施にむけて、国保年金課、健康増進課、長寿支援課、在宅医療介護課など関係各課で協働し、事業の拡大・展開を目指していきたい。

|