

健康長寿に係るイチオシ事業

皆野町

～介護予防事業（健康長寿支援事業）らくらく健康塾～

(1) 事業概要

この事業は、町の高齢者がいつまでもいきいきと元気に自分らしく生活できることを目的に、介護予防事業として発足した体操教室である。ボールやセラバンドを使い、楽しく気軽に続けられる体操教室であり、日常生活動作の継続に必要な体力、筋力及びバランス能力の向上のためバラエティ豊かな体操メニューとなっており、また高齢者の閉じこもり予防や認知症予防のために定期的な外出・交流の機会とし、楽しみやりがいを持ち続けられる教室となっている。



(2) 取り組みの契機

(ア) 高齢化率の上昇

当町は、人口 9,755 人(H31. 4. 1 現在)、全人口に占める 65 歳以上の割合は約 36.5%、うち 75 歳以上人口の占める割合は 18.5%となっている。

(イ) 人生 100 年時代に沿ったライフスタイルの継続

人生 100 年時代、高齢者自らが「からだ」「こころ」及び「周りの人との関係」をバランスよく保ち、健康な状態を保持することが重要である。町の介護保険認定率は 18% (H31. 4. 1 現在) であり、要介護・支援状態にあっても、その能力を十分に発揮できるよう、自立支援及び重症化予防に注力する必要がある。

(3) 取り組みの内容

事業名	らくらく健康塾
事業開始	平成 23 年度
事業概要	一般介護予防事業
開催回数	1 クール = 13 回 (3 クール) 90 分 : 2 クラス (定員 60 人) 120 分 : 1 クラス (定員 30 人)

様式 1

	令和元年度	【参考】平成30年度
予 算	事業委託 3936 千円 送迎委託 1548 万円 報償費 2334 千円 需用費（ボール セラバンド など） 134 千円	事業委託 3888 千円 送迎委託 1548 千円 報償費 2334 千円 需用費（ボール セラバンド など） 134 千円
参加人数	上半期 1 クール 13 回 90 分（2 クラス）：実 50 人 延 506 人 ※前年度からの継続参加 91.3% 120 分（1 クラス）：実 25 人 延 267 人 ※前年度からの継続参加 98%	3 クール 90 分（2 クラス）：実 173 人 延 1669 人 ※前年度からの継続参加 95.3% 120 分（1 クラス）：実 88 人 延 929 人 ※前年度からの継続参加 99.7%
期 間	平成 31 年 4 月～令和 2 年 3 月	平成 30 年 4 月～平成 31 年 3 月
実施体制	シンコースポーツ株式会社に事業委託 町委託として看護師または保健師 1 名 協力者 3 名 送迎希望者にタクシー会社へ業務委託	シンコースポーツ株式会社に事業委託 町委託として看護師または保健師 1 名 協力者 3 名 送迎希望者にタクシー会社へ業務委託

(ア) 教室開始の準備 参加者の募集（平成 31 年 3 月～）

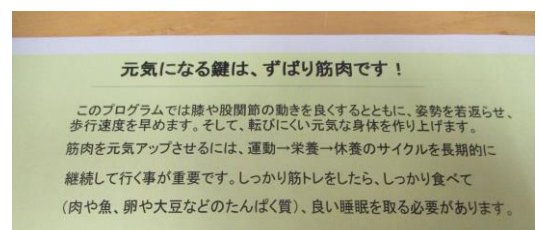
委託先や町総合センターとの日程調整及び会場確保を行い、町広報に参加者募集を掲載。申込者多数のため、安全面を考慮し、抽選を行い 各教室 25 名に限定。

(イ) 「生活筋力向上ゆっくりプログラム」記録シート 出席簿の配布
（平成 31 年 4 月・令和元 8 月・11 月）

カレンダー形式で、日々の運動記録ができる通帳型の記録表を配布した。毎回、自宅で行った体操を記録し提出してもらうことで、参加者が自宅で取り組みを継続できるプログラムを提供している。



記録シートの表紙裏には、「筋肉を元氣アップさせるには、運動→栄養→休養のサイクルを長期的に継続することの重要性、特に栄養の重要性を明記している。



様式 1

(ウ) 参加者の健康チェック (平成31年4月～令和2年3月)

参加者には、参加時と終了時に体重・身長を計測をおこなう。毎回、血圧・脈拍を記録、健康チェックシートにて、体操前の体調を確認する。



(エ) 個人の目標設定 (平成31年4月・令和元年8月・11月)

教室の開始時に個別の運動目標を設定し、指導者から個別にコメントを入れてもらい、継続性を高めて脱落者を防いでいる。また、体重の目標値を具体的に記入することにより、生活改善への意欲への変容できるよう工夫している。

(オ) 体力測定 (平成31年4月～令和2年3月)

測定項目：握力(右・左)・片足立ち(右・左)・5m速歩・タイムアップゴー・長座体前屈(120分コースのみ測定)



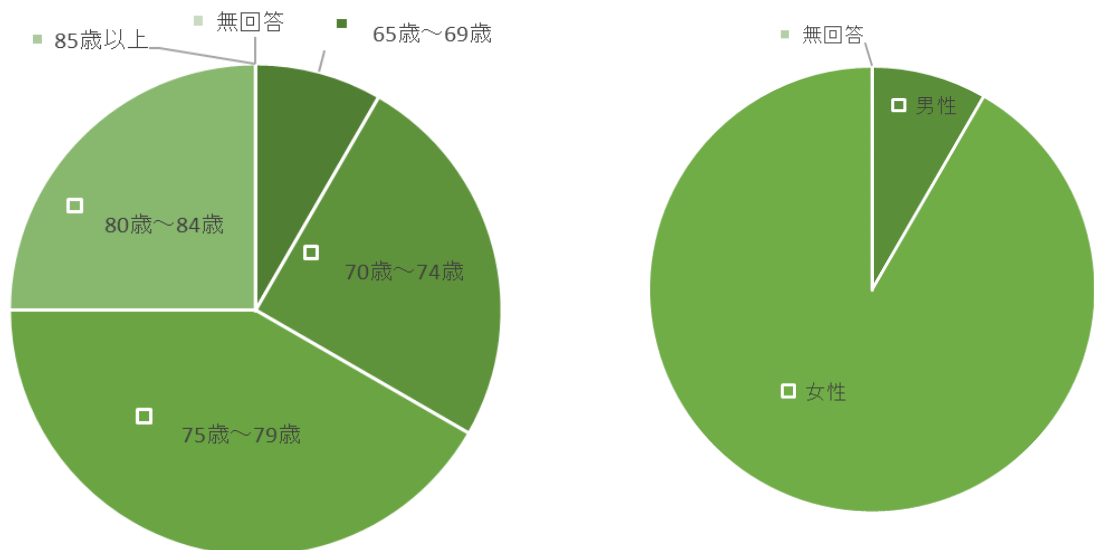
(カ) 記録の分析 (令和2年2月)

記録を集計し、集計結果についてはシンコースポーツと共同で分析し、効果把握を行う。

(キ) 参加者へのフィードバック (令和元年7月・10月・令和2年3月)

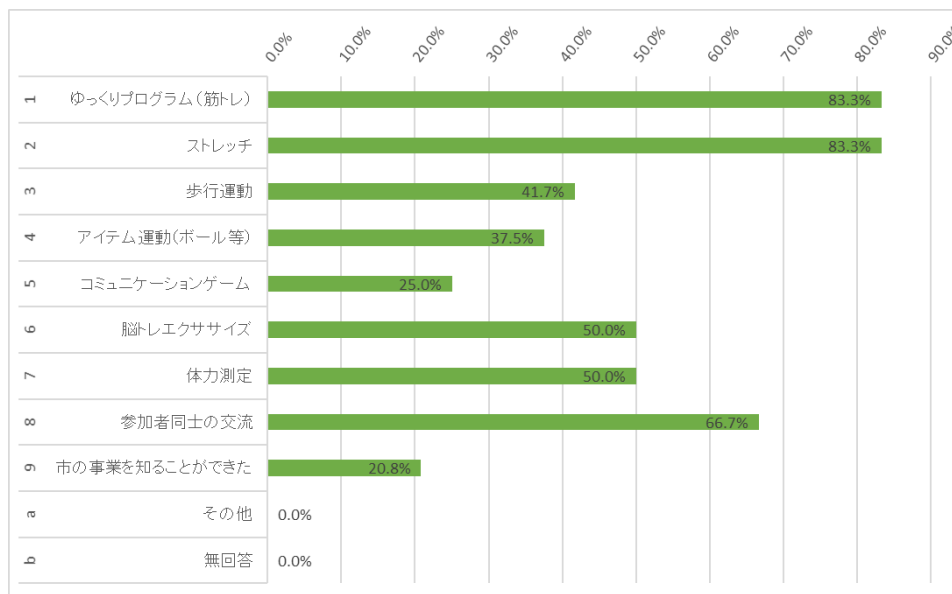
全体の分析結果及び各参加者の記録分析表を各参加者へ配布。

(ク) アンケート実施 (令和元年5月～令和2年3月)



様式 1

参加して役に立ったと思う内容は何ですか？(複数回答可)



(4) 事業効果

(ア) 生活機能向上

参加者に開催時と終了時に「基本チェックリスト」をチェックしてもらい、生活機能について評価している。各項目すべてにおいて、支援該当者数が減少しており、生活機能の向上がみられる。

基本チェックリスト項目	開催時 該当者	終了時 該当者
運動器の機能向上	4	3
栄養改善	1	0
口腔機能向上	7	3
閉じこもり	9	5
認知症予防	13	11
うつ	7	6

※基本チェックリストの判定は、次の基準で該当者を抽出した。

運動器の機能向上 3項目以上 栄養改善 2項目以上
 口腔機能向上 2項目以上 閉じこもり 1項目以上
 認知症予防 1項目以上 うつ予防 2項目以上

(イ) 体力維持・向上

教室の開催時と終了時の体力測定の結果を比べると、握力のみ僅かながらに下降がみられるが、他の片足立ち、5m速歩、タイムアップゴーの下肢筋力の項目について大きく改善している。

特に、右片足立ちは大幅な改善が見られ、転倒予防など生活機能の向上に大きく役立っている。


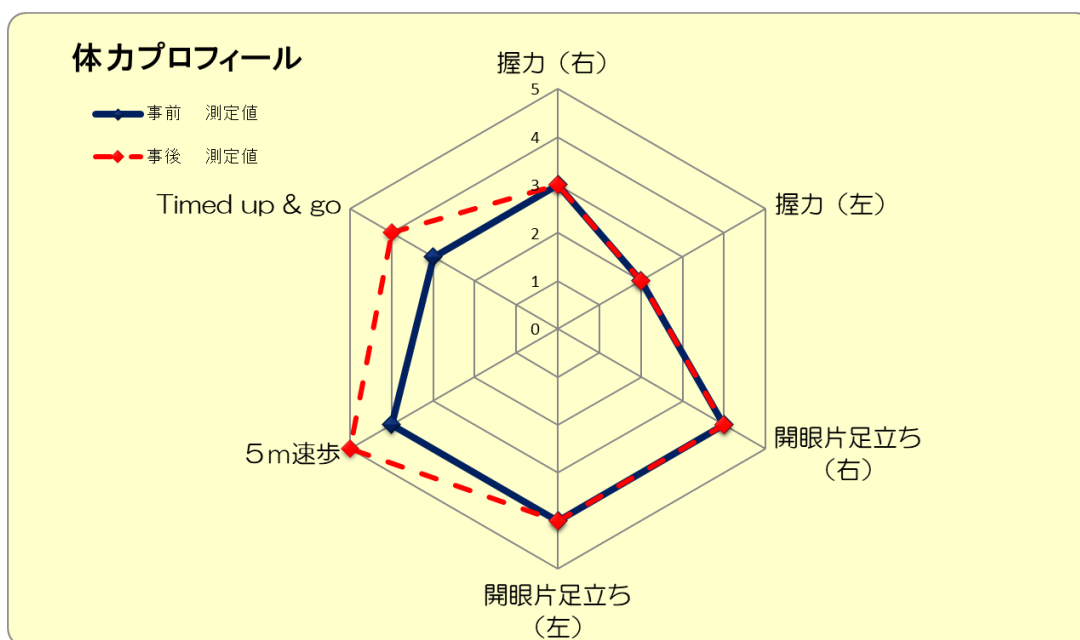
氏名	全体平均					
☆	体力測定結果表					
項目	握力(右) (最大筋力)	握力(左)	開眼片足立ち(右) (静的バランス)	開眼片足立ち(左)	5m速歩 (直線歩行)	Timed up & go (3m折り返し)
要因	筋力		平衡性		歩行能力	複合動作能力
事前測定値	24.8kg	22.3kg	34秒	37秒	2.3秒	6.0秒
ランク	3	2	4	4	4	3
事後測定値	24.5kg	21.3kg	46秒	38秒	2.2秒	5.9秒
ランク	3	2	4	4	5	4
変化値	-0.3kg	-1.0kg	12秒	1秒	0.1秒	0.1秒
結果	↓	↓	↑	↑	↑	↑

表2 平成 30 年度 火曜日 90 分コース体力測定結果



グラフ1 平成 30 年度 火曜日 90 分コース体力測定結果

また、平成 26 年度の教室と平成 30 年度の教室の体力測定の結果を経年的に比較すると、教室終了後の項目が改善されていることがわかる。

継続者の多い中、教室の高齢化を考えると、運動機能の向上に非常に効果的な体操教室となっている。

平成26年度				平成30年度			
項目		握力（右）握力（左） （最大筋力）		項目		握力（右）握力（左） （最大筋力）	
事前	測定値	23.5kg	21.8kg	事前	測定値	24.8kg	22.3kg
事後	測定値	23.8kg	22.0kg	事後	測定値	24.5kg	21.3kg

右握力が 0.7Kg 上昇！

項目		開眼片足立ち （静的バランス）	項目		開眼片足立ち （静的バランス）
事前	測定値	36秒	事前	測定値	34秒
事後	測定値	41秒	事後	測定値	46秒

片足立ちが 5 秒増加！

平成26年度				平成30年度			
項目		5m速歩 （直線歩行）		項目		5m速歩 （直線歩行）	
事前	測定値	3.1秒		事前	測定値	2.3秒	
事後	測定値	3.1秒		事後	測定値	2.2秒	

5m速歩が 0.9 秒改善！

項目		Timed up & go （3m折り返し）	項目		Timed up & go （3m折り返し）
事前	測定値	6.6秒	事前	測定値	6.0秒
事後	測定値	6.5秒	事後	測定値	5.9秒

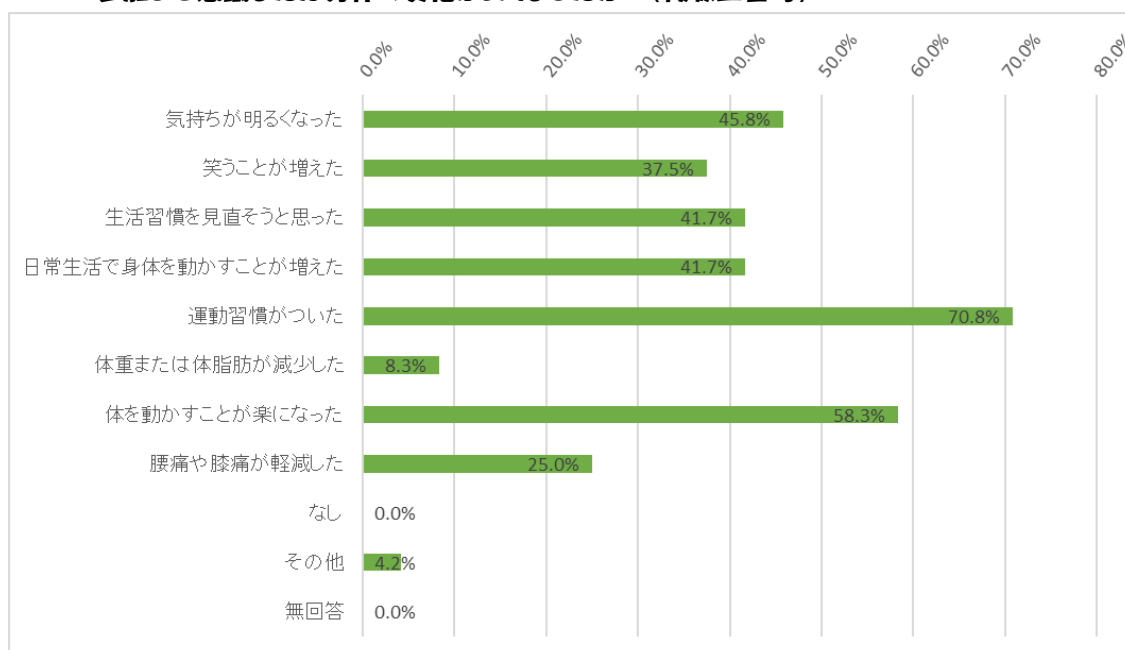
タイムアップゴーが 0.6 秒改善！

様式 1

(ウ) 主観的効果

終了時のアンケート調査では、70%の参加者が「運動習慣がついた」と回答し運動の継続性が意識づけられた。

参加して意識または身体の変化がありましたか？(複数回答可)



(エ) ご近所型介護予防体操（いきいき100歳体操）との連動

参加者の多くが、運動の継続性を希望し、地域での自主的な介護予防体操へ参加している。参加者の5%の方が「介護予防サポーター」（支え手）として、ご近所型介護予防体操の中心となり、地域で活躍している。

(オ) 生活習慣病の予防効果

日常的に軽度な運動をすることで、生活習慣病の予防効果があると考えられる。これまでの2年間では、肥満の予防効果があるのではないかとこのデータがでている。

	令和元年度	平成30年度
分析対象者数	44人	56人
開始時BMI平均	26.1	25.6
終了時BMI平均	24.1	25.3

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 口腔機能向上教室の開催

教室の第1回目に、歯科衛生士による口腔機能向上教室を開催し、運動機能のみならず、生活習慣病予防への観点も取り入れている。

(イ) 長年の継続性をもった事業により、自助共助の意識を持った安定感のある事業

目新しい施策に点々とすることなく、同じ形態で平成23年度から事業を継続していることで、参加者のニーズや意見を取り入れやすく、経年的な変化も見られ安定感のある事業となっている。

様式 1

(ウ) スタッフの介護予防となっている

会場準備、片付け、受付、体調確認などボランティアが担い、元気な高齢者が参加者を支えることにより、高齢者同士の支えあいの場となっている。

(エ) 移動手段の確保

会場へのアクセスを民間タクシー会社へ送迎委託することで、山間部に住む交通手段がない高齢者も参加しやすく、閉じこもり予防となっている。

(オ) ボールやセラバンド等を使った楽しい体操

参加者全員にボールとセラバンドを無料で配布し、自宅でも簡単に継続して行える体操を健康運動士が指導している。

(カ) チャレンジポイント事業との連携

「み～なチャレンジ」ポイント事業との連携により、健診の受診・健康意識の向上へ寄与している。

(キ) 健診担当との連携

健診事業担当との連携により、健診結果で運動機能向上が必要な対象者に参加を提案することで、糖尿病性腎症予防のための運動継続を連携して行っている。

(ク) 健康情報の提供

参加者に対して、感染症予防、フレイル予防や、認知症予防、詐欺被害予防、交通事故防止など、時節にあった最新の情報を提供するように努めている。

(ケ) 欠席者への継続支援

教室を3回以上欠席したものについては、保健師が声かけ心身の状況を把握し、継続的に支援ができるよう配慮している。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 生活習慣病の予防効果が見えにくい

次年度では、特定健診データなどとの関係も考慮する。

(イ) 医療費抑制効果が見えにくい

次年度では、参加者及び参加者と年齢・性別が同じ方の医療費を調査し、比較検証するようにしたい。

(ウ) 抽選による参加の継続の断念と参加者のかたよりがみられる

安全面を考慮し参加者を25名に限定しているが、継続希望が多く申込者が殺到し、抽選を行っている。また、参加者は80代が多く新規者は各教室3~5名ほどにとどまる。現在、地域の「ご近所型介護予防体操」事業を推進しており、教室と連動して参加者が体調や生活スタイルの変化に合わせて選択できるよう、マップづくりなどを考えている。