

健康長寿に係るイチオシ事業 長瀬町

～健康寿命の延伸は「元気モリモリ体操」から
「キレイに老いるセミナー」で総合的なフレイル予防教室へ～

(1) 事業概要

長瀬町は、一般介護予防事業として、重りを用いた筋トレである「元気モリモリ体操」、口腔・栄養の教室および認知症予防教室など様々な教室を行っている。

今まで、一般介護予防事業は「元気モリモリ体操」を主軸とした運動面の事業と、口腔・栄養面および認知症予防と分野別にそれぞれ企画していたが、今年度初めて、それらを一体化して企画したのが、本事業であるフレイル予防「キレイに老いるセミナー」である。

本事業の実施により、高齢者の医療費、また介護給付費の減少が期待され、健康寿命の延伸に資すると考えられる。

(2) 契機

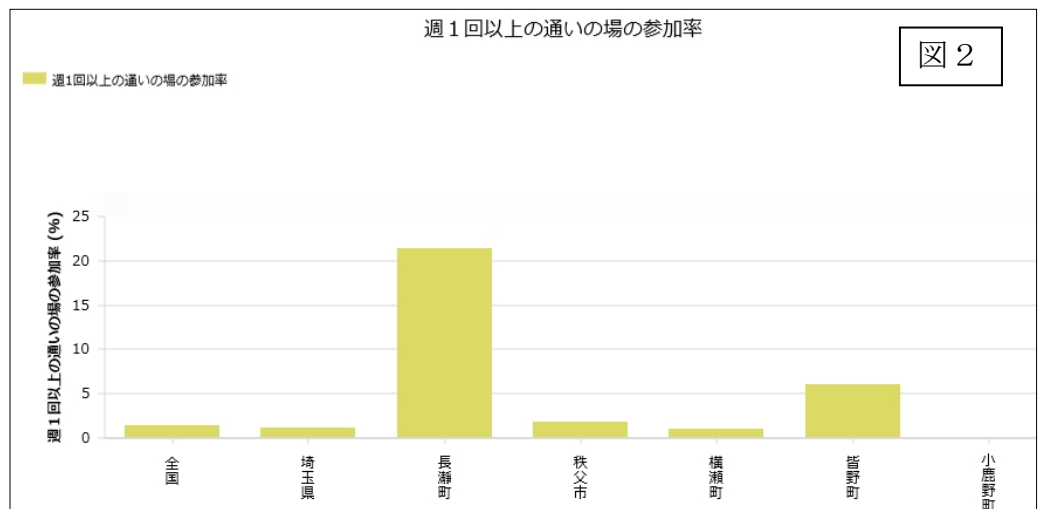
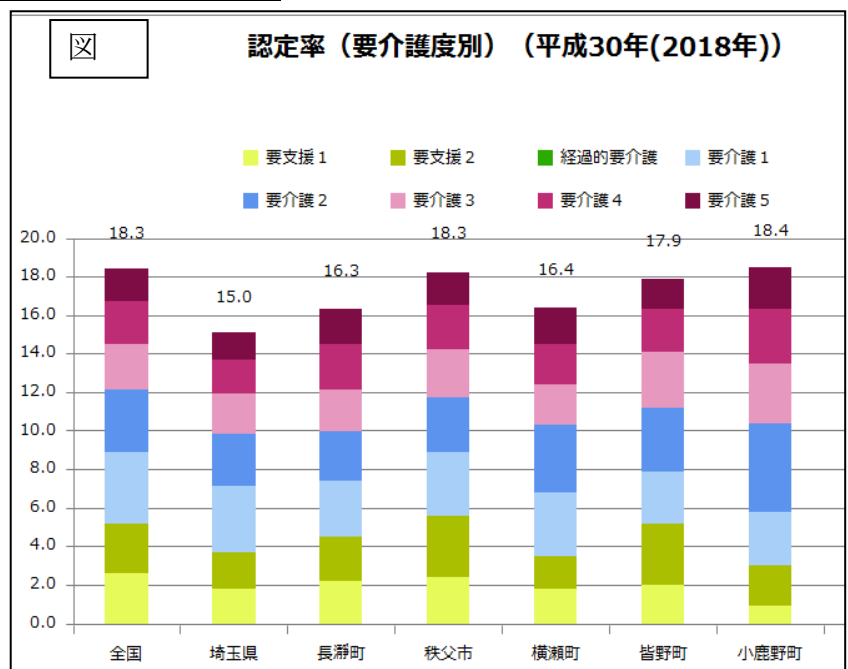
(ア) 「元気モリモリ体操」の介護予防の効果

「元気モリモリ体操」は、介護保険の認定率を低く抑えられている一因であると考えられる理由は3つある。

第一に「元気モリモリ体操」は平成17年から開始し、現在は町内13カ所で、年間回数464回、参加者：実294人、のべ5,799人(H30年度末)が参加している。町の高齢者人口は2,560人であり(平成31年2月末、住民基本台帳より)、「元気モリモリ体操」参加者は町の高齢者人口の11%を占めている。

第二に、町の介護保険の認定率(図1)は、16.3%で、秩父郡市内では一番低くなっている。

第三に、週1回以上の通いの場の参加率(図2)



様式 1

において、全国平均および秩父郡市内が5%前後の中、当町は20%を越えている。

このことから、「元気モリモリ体操」は、介護保険の認定率を下げる一因である事が考えられることができる。今後よりいっそう介護予防の推進を行うため、総合的なフレイル予防の計画の主軸に「元気モリモリ体操」を置くこととした。

(イ) 介護予防の単分野実施から複合的实施へ

平成30年度まで口腔・栄養教室を合同で実施していたが、毎年参加者が少なく、参加者の獲得に苦慮していた。特に口腔だけでは、集客が見込めない現状があった。そこで、「元気モリモリ体操」を主軸とする講座と様々なテーマ（栄養、口腔、認知症予防など）を複合的に実施することで、集客率を上げる工夫を行った。

(ウ) 介護予防ボランティア「元気はつらつサポーター」の意識改善

「元気はつらつサポーター」は、平成18年度から発足している「元気モリモリ体操」を運営するボランティアである。その役割の実際は、町の「元気モリモリ体操」運営の補助的役割を担っている部分が多く、自主的に企画をする意識が生まれづらい現状がある。そのため、今回の教室をサポートの研修と位置づけ、サポーターそれぞれが「介護予防は自分達の手でやっていく」という気づきを促すような要素を入れたグループワークを内容の一部に盛り込んだ。

(エ) 民間企業等や有識者等の活用

今年度、当町ではじめてとなるフレイル予防教室の開催にあたり、様々な民間企業や有識者等の活用を企画の段階から行った。

第一に、町の社会福祉協議会の協力を得て事業名「キレイに老いるセミナー」の考案と、対象を絞ったわかりやすいチラシを作成した。

第二に、講師は、秩父郡市内の3つの企業（2病院より理学療法士と管理栄養士、町内の社会福祉法人より社会福祉士）と1人の有識者（町内在住の歯科衛生士）に依頼し、企画の組み立ての段階からそれぞれと打ち合わせを行い、アイデアを募った。

第三に、町的生活支援体制整備協議体に、認知症予防の講義の中で、寸劇の実演の協力要請を行った。

第四に、事業の周知として、公民館と連携し、公民館事業の参加者にも参加依頼を行った。

(3) 内容

事業名	フレイル予防教室「きれいに老いるセミナー」
事業開始	令和元年度
事業概要	町の一般介護予防事業であり、「元気モリモリ体操」を中心とした運動面を主軸に、栄養、口腔、認知症予防および町の現状や社会資源の紹介とグループワークをおこない、総合的なフレイル予防教室を実施した。また、介護予防ボランティア「元気はつらつサポーター」の研修も兼ねて、意識

様式 1

	改革のきっかけ作りをした。（全4日間）	
	令和元年度 フレイル予防教室	【参考】平成30年度 口腔栄養教室
予 算	5万6千円 ・理学療法士謝金（4回分） 4万円 ・管理栄養士謝金 8千円 ・歯科衛生士謝金 8千円	1万6千円 ・管理栄養士 8千円 ・歯科衛生士 8千円
参加人数	延べ115人 前年度からの継続参加は新規事業のため無し	15人
期 間	令和元年9月～12月（全4回）	平成30年8月（全1回）
実施場所	多世代ふれあいベース長瀬	保健センター

(ア) 事業の方向性の検討（平成31年4月～令和元年5月）

昨年の介護保険のデータ等や昨年までの事業の課題をもとに、事業の方向性の検討を課内で行う。

(イ) 事業の打ち合わせと企画（令和元年6月～7月）

講師となる民間企業や有識者等と打ち合わせし、企画を検討する。

(ウ) 参加者の募集（令和元年7月～8月）

7月末の町内回覧で参加者の募集を行った。また、公民館事業の参加者にチラシ配布をした。「元気はつらつサポーター」には定例会で周知を行った。

(エ) 事業の実施（令和元年9月～12月）（全4日間）

1日目（9月4日）参加者：32人

運動講話（理学療法士）＋栄養講話（管理栄養士）

2日目（10月2日）参加者：36人

運動講話（理学療法士）＋認知症サポーター養成講座（社会福祉士）

3日目（11月15日）参加者：28人

運動講話（理学療法士）＋口腔講話（歯科衛生士）

4日目（12月9日）参加者：19人

運動講話（理学療法士）＋町の現状と社会資源の紹介、主体的な介護予防活動についてのグループワーク（町保健師）



(4) 事業効果

(ア) 介護予防事業の集客率の良さ

この講座は、今年度新規のため、医療費データ等においてどれだけの効果が図れた

様式 1

かはまだ不明である。しかし、本事業において1～2日目の参加者数は、昨年の倍以上、3日目においても倍に近い参加者を獲得することに成功した。

教室の単分野での実施に比較して、総合的に教室を行うことは、より多くの町民に知識を普及啓発でき、健康寿命の更なる延伸に繋がると考えられる。

(イ) 主体的な介護予防の意識付け

介護予防ボランティア「元気はつらつサポーター」に、主体的な介護予防活動に向けてグループワークを行ったことで、自主的な活動の促進の意識付けができたと考える。

最終日のサポーター参加者（アンケート回答者）	10人
「自分達の筋トレクラブをよくしていこうと思う」と答えた人	9人

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 介護認定率等からの分析結果と現行の事業から事業展開を検討したこと

介護予防の効果の一因として「元気モリモリ体操」があるため、今後の事業展開の軸に据えた事業展開を考えた。口腔・栄養だけでは集客が難しいため、運動を主軸とした内容に、栄養、口腔、認知症予防の内容を盛り込んだ複合的な内容の教室として実施した。

(イ) 企画の段階から民間企業等や有識者の意見を取り入れたこと

役場だけでなく、企画の段階から、民間企業や有識者の意見を聞き、集客が得られるような内容を検討したことで、今までの参加者数の倍近くの参加人数を毎回獲得する事ができた。

(ウ) 町に限らない社会資源の紹介

社会福祉協議会と、企画や広報を連携しながら行った。また、町の生活支援体制整備協議体への協力要請や、社会福祉協議会で行うサロン事業の運営方法の紹介等を行うことにより、住み慣れた地域で自立した生活を続けることができる「地域包括ケア」の推進の機会を提供することができた。

(エ) 地元のFM局の活用

事前に記者クラブへのプレスリリースを行っていたため、地元FMの取材が来た。このことで広く、本事業がPRできたと思われる。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 予防効果が見えにくい

次年度では、個々の体力測定の数値や国保データベースを活用して、効果が見える形で行えると良い。

様式 1

(イ) 継続的参加ができる企画の再検討

本事業は1～3日目で、昨年約2倍の参加者の獲得に成功したが、4日目では昨年度同様の参加者に留まってしまった。内容を検討し、継続して参加してもらえよう、アンケート結果を参考に次回に向けて再検討したい。