

橋本市介護予防事業

げんきらり～教室成果報告



平成29年3月

橋本市健康福祉部いきいき長寿課高齢福祉係

目次

- 1 はじめに
- 2 橋本市の概況
- 3 橋本市の介護予防体制
- 4 げんきらり～教室の歩み
 - 1) 発足までの活動
 - 2) げんきらり～教室の開始
 - 3) げんきらり～教室の内容
 - 4) げんきらり～教室卒業後における運動継続の場の保証
 - 5) げんきらり～教室の地域展開
 - 6) げんきらり～教室の現在の取り組み
- 5 げんきらり～自主運営教室の歩み
 - 1) 発足までの活動
 - 2) 自主運営教室の開始
 - 3) 自主運営教室の内容
- 6 げんきらり～自主運営教室の運営の工夫
 - 1) 助成金の活用
 - 2) Tシャツの普及
 - 3) マンネリ化の防止
 - 4) 実践報告会の開催
 - 5) 全体交流会の実施
 - 6) メディアの活用
- 7 自主運営教室の拡がりの要因
 - 1) 行政からの支援
 - 2) 指導者の派遣（指導者の交流）
 - 3) 橋本市保健福祉センターのオープン
 - 4) 各養成講座の開催と関連
 - 5) 参加者の個別対応（障がいのある方の対応）
- 8 げんきらり～自主運営教室の効果検証
 - 1) いきいき長寿課による効果検証
 - (1) アンケート調査の結果（別紙アンケート集計一覧参照）
 - (2) 地域の事例の効果、変化
 - (3) 地域づくりによる介護予防の推進
 - 2) 和歌山大学教育学部本山教授による介護予防効果検証
 - 3) 和歌山県立医科大学大学院保健看護学研究科による効果検証
- 9 げんきらり～自主運営教室の今後の発展
 - 1) 達成できていないこと、その実現のために必要なこと
 - 2) 今後の発展方向
- 10 おわり

1 はじめに

平成12年に介護保険制度が創設され、平成18年4月には介護保険法の改正により予防重視のシステムへと変わり「高齢者が住み慣れた地域で安心して尊厳ある生活を継続できるように」を目標に適切な支援を行い、要支援・要介護状態になることを予防することを目指す対策が開始された。

橋本市でも、筋力トレーニングを取り入れた教室を展開するなど、各種の介護予防事業に取り組んできた。介護予防事業の一つとして取り組んできた筋力向上トレーニング事業「げんきらり～教室」が10年を迎えるのにあたり「介護予防のまちづくり」として取り組んできたこれまでの成果と今後の方向性についてまとめたので報告する。

2 橋本市の概況

橋本市は和歌山県の北東部に位置し、北は大阪府、東は奈良県、南は九度山町、西はかつらぎ町に囲まれている(図1)。

平成29年3月末の人口は64,150人、高齢者人口は19,309人で高齢化率30.1%である。

人口は、平成18年3月の旧橋本市と旧高野口町の合併時をピークに減少傾向にあり、平成37年には総人口が58,205人、高齢者人口が20,558人、高齢化率が35.3%になると推計されている。

平成18年3月末の橋本市の介護保険第1号被保険者(65歳以上)14,145人のうち要介護認定者数は3,210人(22.7%)であった。※要介護認定率の全国平均は16.7%、和歌山県平均は19.9%に比べ橋本市は高率となっていた。平成29年3月末では橋本市の介護保険第1号被保険者19,309人のうち要介護認定者数は4,243人(22.0%)であった。介護保険認定率は平成18年3月末から横ばい状態である。平成28年9月末までの要介護認定率の全国平均は18.0%、和歌山県平均は22.4%であり平成18年3月末と比べると上昇している。

橋本市の地域の特徴として109の区・自治会があり、市街地地域、農山村地域、新しい住宅地域に大別され、人口は2人から4,700人、高齢化率は5%から100%と地域差がある。

※要介護認定率：介護保険事業状況報告より算出



図1：橋本市の位置

3 橋本市の介護予防体制

平成13年8月より保健師が健康づくり部門から高齢福祉部門へと配属され、介護予防事業の企画・実施を担うこととなり、筋力トレーニングを取り入れた教室を展開するなど、各種の介護予防事業に取り組んできた。

平成18年3月に旧橋本市と旧高野口町が合併した。平成21年4月にさらなる介護予防対策強化のため、高齢福祉係と地域包括支援センターが一体化し、いきいき長寿課となった。

平成25年1月には保健福祉センターがオープンし、いきいき長寿課は保健福祉センターへ移動した。保健福祉センターは、げんきらり～教室やげんきらり～自主運営教室、ロコモ予防教室を行うなど介護予防事業の拠点となっている。

現在、いきいき長寿課が実施している主な介護予防事業は表1のとおりである。介護予防事業は、筋力向上トレーニングであるげんきらり～教室以外に地域ふれあいサロン事業や介護予防教室、ロ

コモティブシンドローム（以下ロコモ）予防教室を実施している。

表1：現在実施している介護予防事業

平成29年3月末現在

事業	内容
1 げんきらり～教室	高齢者筋力向上トレーニング
2 げんきらり～自主運営教室	げんきらり～教室の地域自主運営版
3 地域ふれあいサロン事業	高齢者が地域で集える継続的な憩いの場
4 介護予防教室	介護予防を知ろう、認知症を知ろう、骨粗鬆症の予防、転倒・尿失禁予防、口の中の健康管理、腰痛・膝痛予防（ロコモ予防）ほか
5 ロコモ予防教室	ロコモ予防のための体操
6 アンチエイジング教室	身体機能・動作能力の改善を目指した運動教室

表2：げんきらり～教室等の経過

	げんきらり～教室	げんきらり～自主運営教室	その他	市の動き
平成13年			ふれあいサロン事業	8月保健師を高齢福祉係に配置
平成14年				
平成15年			体力づくり教室 ↓	
平成16年				
平成17年				
平成18年	↓			3月旧橋本市旧高野口町合併
平成19年				
平成20年				
平成21年				4月いきいき長寿課に名称変更
平成22年			ロコモ予防教室 ↓	
平成23年				
平成24年				
平成25年				1月保健福祉センターオープン
平成26年	↓			
平成27年				
平成28年				
平成29年		↓		

4 げんきらり～教室の歩み

1)発足までの活動

平成15年に転倒予防のための教室として月2回外部の指導員に依頼し、ボールエクササイズを中心とした「体力づくり教室」を開催した。広報で参加者を募集し、市の中央部にある会場に通所するという形態で行った。体力づくり教室は運動プログラムのマニュアルがなく、講師の指導によるプログラムであったため、日々の生活の中で運動する人を増やすためには、講師がいなくても出来る方法や運動の内容が簡単であること等の工夫が必要であった。また、これまでの教室は単発で、どの教室をみても同じような顔ぶれの参加者になることが多かった。

2) げんきらり～教室の開始

平成17年に和歌山県が和歌山大学と共同開発した「わかやまシニアエクササイズ」の推進がはかられた。先駆的に実施していた町に見学に行き、担当者と連絡を取り合うなどして実施に向けた準備を行い、平成17年9月より筋力向上トレーニング事業として「げんきらり～教室」をスタートさせた。わかやまシニアエクササイズは、踏み台等の簡易な器具を用いて行うため、事業の経費負担が軽く、マニュアルの冊子があるため、いつでも、どこでも一人でも行なうことができるようになっている。運動の継続性の高い内容であることから、わかやまシニアエクササイズを取り入れた教室を実施することに至った。

3) げんきらり～教室の内容

教室は毎週1回（1回の実施時間は2時間）開催し、3か月間（12回）で1クールである。プログラムの内容は、健康チェック、準備体操（365歩のマーチ体操）ストレッチ、ステップ台昇降、椅子を使用した筋力トレーニング、筋トレウォーク、整理体操を基本にしている。

1回目と12回目には参加者の体力測定を行い、参加者自身が体力の変化を数字で確認できるようにした。また、内容の充実をはかるため栄養指導や尿失禁予防の指導、さらに口腔指導にも特に力を入れ、毎回口の体操を取り入れている（表3）。

個人の効果判定には問診以外に体力測定による体力年齢、口腔に関する咬合力判定ガムや歯の染め出し検査、唾液嚥下テストなどを行い、保健師による評価、コメントを記入した票を参加者に返却している。

教室を実施する時には、個人データ（既往歴、服薬状況等）と教室全体のデータ（居住地区、体力年齢等）を参考にし、運動だけでなく、教室に来るのが楽しく、仲間づくりができるように注意して運営している。

表3：げんきらり～教室の実施内容（例：平成23年第22期教室）

実施内容	
○毎回実施する内容	
受付・健康チェック（血圧・体重・体脂肪率）・準備体操（365歩のマーチ）・ストレッチ・筋力トレーニング・ステップ台昇降10分・整理体操・口の体操・宿題説明・昼食	
第1回	教室の概要説明・事前体力測定・自己紹介・記録方法について
第2回	体力測定結果説明・ステップ台昇降負荷テスト・口腔機能テスト・市の介護予防について講話
第3回	ブラッシング指導講話
第4回	脳活性化レクリエーション
第5回	尿失禁予防講話及び骨盤底筋体操
第6回	筋トレウォーク①※
第7回	筋トレウォーク②・栄養講話（骨粗鬆症予防）
第8回	筋トレウォーク③
第9回	筋トレウォーク④・口腔指導（口腔内染め出し検査）
第10回	ステップ台昇降負荷テスト・口腔機能テスト

第11回	終了後の自主活動支援研修会 講師 和歌山大学 本山教授
第12回	事後体力測定・今後の注意点・交流食事会

※筋トレウォーク・・・歩く動作をゆっくりと行う筋力トレーニング（下肢筋力やバランス能力を高める）

表4：げんきらり～教室の実績

年度		期間	人数	平均年齢	会場
17	1期生	H17.9～11	16人	68.6歳	橋本市教育文化会館
	2期生	H18.1～3	16人	69.2歳	橋本市教育文化会館
18	3期生	H18.5～7	19人	69.8歳	橋本市教育文化会館
	4期生	H18.9～11	23人	71.9歳	橋本市教育文化会館
	5期生	H18.9～11	17人	72.9歳	橋本市産業文化会館
	6期生	H19.1～3	22人	73.5歳	橋本市教育文化会館
19	7期生	H19.5～7	27人	70.4歳	橋本市教育文化会館
	8期生	H19.8～10	14人	71.7歳	橋本市高野口地区公民館
	9期生	H19.9～11	18人	72.6歳	橋本市教育文化会館
	10期生	H19.12～H20.2	23人	72.3歳	高野口地区公民館
	11期生	H20.1～3	21人	72.4歳	橋本市教育文化会館
20	12期生	H20.4～6	25人	70.0歳	橋本市教育文化会館
	13期生	H20.7～9	24人	70.6歳	橋本市高野口地区公民館
	14期生	H20.10～12	23人	69.8歳	橋本市教育文化会館
	15期生	H21.1～3	22人	70.1歳	橋本市高野口地区公民館
21	16期生	H21.4～7	21人	71.4歳	橋本市高野口地区公民館
	17期生	H21.7～9	26人	70.4歳	橋本市教育文化会館
	18期生	H21.10～12	18人	70.6歳	橋本市高野口地区公民館
22	19期生	H22.9～11	24人	68.9歳	県立橋本体育館
	20期生	H23.1～3	25人	70.0歳	橋本市高野口地区公民館
23	21期生	H23.4～7	18人	68.2歳	県立橋本体育館
	22期生	H23.9～12	24人	69.3歳	橋本市産業文化会館

24	23期生	H25.1.～3	23人	70.1歳	橋本市保健福祉センター
26	24期生	H26.5～7	29人	69.5歳	橋本市産業文化会館
		合計	518人	70.6歳	

4) げんきらり～教室卒業後における運動継続の場の保証

3か月間の教室で運動の効果がみられても、卒業後に運動を辞めてしまうことが多い。そこで、継続して運動することができるように、生活の中に運動の時間を組み入れられるよう自宅でのトレーニングを推奨した。また、毎週書く日誌の交換時にアドバイスを記入したり電話で励ましたりし、運動が継続できるようにした。

一方、教室卒業後の運動継続について参加者の意向を聞くと、運動を継続したいという声が大半であった。1期卒業生に平成18年1月開催の2期の教室に参加してもらう場をつくった。教室の最終回には担当課長が出席し、次の教室を応援してほしいという意向を伝え、2期の教室への参加を勧奨した。勧奨した理由は、自身が学んだ知識と技術を人に伝えることで、さらに自分の力になると考えたからである。また運動を継続実施するための場も保証した。

1期生には最初、保健師が声をかけ役割を担ってもらったが、教室の中で血圧測定の介助や、受付、会場設営の準備や片付け、先輩としての経験談を語るなど、自らが進んで役割を担うようになった。卒業生は、自分が参加している時にはサービスの受け手であったが、継続することで人から喜ばれ、役に立っている自分に自信が付き、サービスの担い手へと変化していった。教室の修了毎に増えていった卒業生は、効果的で楽しい教室なら何とか自分の住んでいる地域で、自分たちの手による教室運営ができないかと考えるようになった。

5) げんきらり～教室の地域展開

平成18年6月、初のげんきらり～自主運営教室（自主運営教室）が古佐田地区の区民会館でスタートした。古佐田地区からげんきらり～教室に来ていた女性3人が、自分の住んでいる地域で行われる自主運営教室なら参加しやすいし、これまで学んだ知識やノウハウを身近な人に伝えられるという気持ちから開催を希望してくれた。

市としては自主運営教室を始めてほしい反面、卒業生以外の参加者にどのように指導するか、ステップ台の確保はどうするか、古佐田地区の方だけに考えてもらってよいのか、また、行政はどこまで支援（マンパワーや予算など）するのがよいのかなど、様々な問題があり迷い悩んだ。そこで高齢福祉係内で話しあい、マンパワーによる支援をしていくことを確認した。

6) げんきらり～教室現在の取り組み

げんきらり～教室の卒業生を増やすため、年間2～4回実施してきたが、平成27年度以降、げんきらり～教室は実施していない。その理由として、地域での自主運営教室が拡がり、1か所に集めて実施する教室では、卒業生の運動継続する場所の確保や既存の自主運営教室での受け入れが難しい（定員オーバーや会場が手狭など）状況が続いていたからだ。そのため各地区で実施する自主運営教室を増やしていくことに重点をおくことにした。

5 げんきらり～自主運営教室の歩み

1) 発足までの活動

平成13年に介護予防事業を強化推進するために高齢福祉係に保健師が配置された。高齢福祉係では、高齢者への個別の生活支援サービス（緊急通報装置設置事業や配食サービス）の事業が中心であった。そこで、保健師は相談のあったケースの家庭訪問を開始し、介護予防のために何が必要かを見極めようとした。しかし、保健師一人での個別の相談対応だけでは、件数や支援内容に限界があった。このような状況を改善するには、地域に出向いて支援活動する必要があると考えた。また、高齢者の場合、移動手段や距離を考慮すると地区（区・自治会）毎に出向く方が、支援を必要としている方に支援を届けることができると考えた。

平成13年に始めた介護予防教室を地区中心に展開していくことにし、保健師、在宅介護支援センターの職員、民生委員、老人クラブのメンバーで介護予防教室の企画会議を行い、目的の確認や教室の内容（介護予防について、転倒予防、口腔機能向上、認知症予防など）を決めた。

保健師は教室終了後も教室の内容を継続して実施してほしいと思い、毎回の教室で、引き続いてリーダーとなって実施してくれる方を探しながら、「教室の参加者で運営して欲しい」と声をかけた。リーダーになる人が一人では負担が大きいと考え、2、3人の参加者に教室終了後の活動について問いかけを行った。問いかけを続けた結果、教室終了が近づく頃に、参加者は「これで終了するのはさみしい」という声上がり、その後も継続していくようになった。

2) 自主運営教室の開始

げんきらり～教室の地域展開（P5）でも述べたように、平成18年6月に古佐田地区でげんきらり～自主運営教室がスタートした。

運動指導員（市職員）が毎週1回3か月間指導に出向き、卒業生だけでなく婦人会や老人会にも参加を募った。参加者約20人に指導する傍ら、保健師とともに運営についての助言を行った。また、より長く続けていくための工夫として、参加者を楽しませる歌体操やレクリエーション、運動時のバックミュージック曲を紹介したり、節目のときには写真撮影会等をしたりして、側面的にサポートしている。

3か月間の運動指導の終了後は、月1回市より依頼した外部の講師を派遣している。毎週講師を派遣しないことにしたのは、地域の人が自分たちで運営し、受け身ではなく積極的に自分たちの住んでいる地域から「寝たきりをなくそう」を合い言葉に、一人一人が運営に協力できることを期待したからである。



自主運営教室が1ヶ所発足したことを知り、自分の地域でも開催したいと思う教室卒業生に、自主運営教室の開催方法や行政の支援内容を教えた。また市の様々な介護予防事業の場や、老人クラブや民生委員の会議などで、発足していない地域の関係者に自主運営教室を立ち上げの気運をもたらすために自主運営教室ができたことを広報するようにした。

3) 自主運営教室の内容

自主運営教室はげんきらり～教室に準じた内容とし、会場にある限られた備品を使い実施した。

内容は準備体操（365歩のマーチ）立位ストレッチ、筋力トレーニング、ステップ運動、歯きらり体操、座位寝て行うストレッチ、その他（オリジナル体操、リズム体操、レクリエーション、脳活性化トレーニングなど）とし、各自主運営教室で決定してもらった。

6 げんきらり～自主運営教室の運営の工夫

1) 助成金の活用

わかやまシニアエクササイズでは、ステップ台を使用した昇降運動を行うが、市のステップ台を貸出したり、購入のための補助はしていない。

そのため社会福祉協議会が所有するステップ台を借りるために毎週車で運搬をしていたが、負担も大きいとの話が出てきた。何とか自分たちで購入できないか、各教室のリーダーが検討し、インターネット等を駆使して財団等の助成金を申請し、補助金でステップ台や血圧計等を購入した。また、そのノウハウを新しく立ち上がった教室にも情報提供し、各自主運営教室との情報交換により多くの団体がステップ台を購入している。



2) Tシャツの普及

連帯感を醸成するために、げんきらり～教室参加者でデザインを募り、作成した。自己負担で購入しているが、同じものを着ることで、他地区の知らない人でも、スーパー等でTシャツを着ている人に出会えば声をかけるようになった。Tシャツを洗濯して干してあるのを見てもうれしく思うなどの意見も聞かれる。



3) マンネリ化の防止

毎週同じメニューで運動を継続しているとどうしてもマンネリ化してくる。教室で創意工夫して食事会、ウォーキング、花見会などを実施している。また、市いきいき長寿課からも出前講座（介護予防教室）を実施したり、他市町との教室の訪問交流なども行っている。



美浜町と交流



海南市と交流



救急救命講習



有田川町（旧金屋町）と交流



紀美野町と交流

自主運営教室が始まって、平成28年度には10年の節目となり、それに合わせ何か新たに取り組めるものはないかとの意見が多く寄せられたことや、教室参加者のモチベーションアップを図り、新たな参加者が新規教室の立ち上げ手になるよう、げんきらり～教室オリジナル体操「げんきらり～体操」を作成した。「げんきらり～体操」については各教室でトレーニングの一環として行うとともに、動画を撮影し、市ホームページに掲載している。

また、年1回定期的に体力測定も実施している（10教室/40教室）。

測定種目は握力、30秒スクワット、開眼片足立ち、長座位体前屈、10m歩行、10mジグザグ歩行、腿上げ10回、起き上がり動作を実施している。自分の体力を知ることによって日々のトレーニングの成果を確認し、体力維持のモチベーションアップに繋がっている。



4) 実践報告会の開催

介護予防のまちづくり実践報告会

各自主運営教室、ふれあいサロンの発表と表彰式

(平成21年11月11日)

介護予防の街づくりミニシンポジウム

(平成22年11月12日)

介護予防応援隊発表 (平成26年3月4日)

橋本市げんきらり～自主運営教室10周年成果報告会 (平成29年3月23日)

毎回、和歌山大学本山教授に講演していただいている。



5) 全体交流会の実施

年1回実施していたげんきらり～教室代表者会で、自主運営教室数も増え、教室もマンネリ化してきているのではないかとの意見が出てきた。また、他の自主運営教室と交流できないかとの意見があった。そこで実行委員会を発足し、平成23年9月に第1回げんきらり～教室全体交流会を実施した。

各自主運営教室の代表者を実行委員とし、オリジナル体操の発表や簡単なゲームをし、1日交流できるようなイベントを実施した。

自主運営教室数、参加人数も増え送迎やけが等のリスクも高くなったことから 第4回以降は実施しないことに決定し、今後は別の形での交流を検討している。



第4回げんきらり～教室全体交流会 集合写真

	第1回 (H23)	第2回 (H24)	第3回 (H25)	第4回 (H26)
参加教室数	19	26	31	30
参加人数	418	598	675	724

6) メディアの活用

自主運営教室が増えてくると、和歌山大学本山教授からの紹介で、テレビや雑誌の取材も増え、他市町村からの視察の問い合わせも増えた。取材を受ける自主運営教室は、できるだけ重ならないように順番に回るようにした。



7 自主運営教室の拡がりの要因

平成18年自主運営教室がスタートし毎年その数が増え、平成28年度末には40教室になった。(図2) また、教室数の増加に伴い参加者数も増え、平成28年度には1年間の参加延べ人数37,736人になっている(図3)

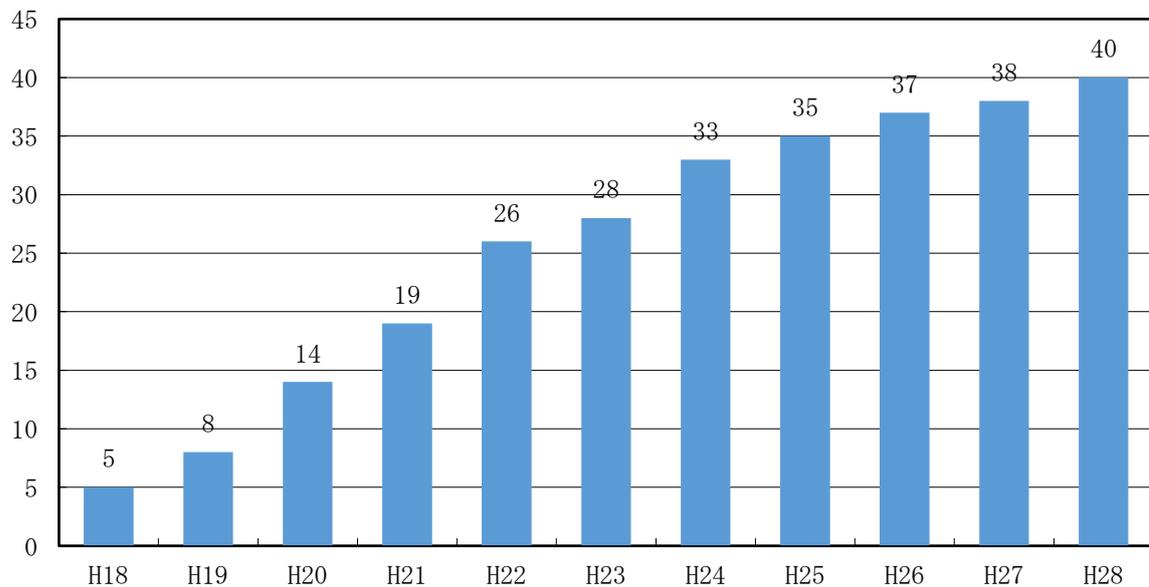


図2 自主運営教室数の変化

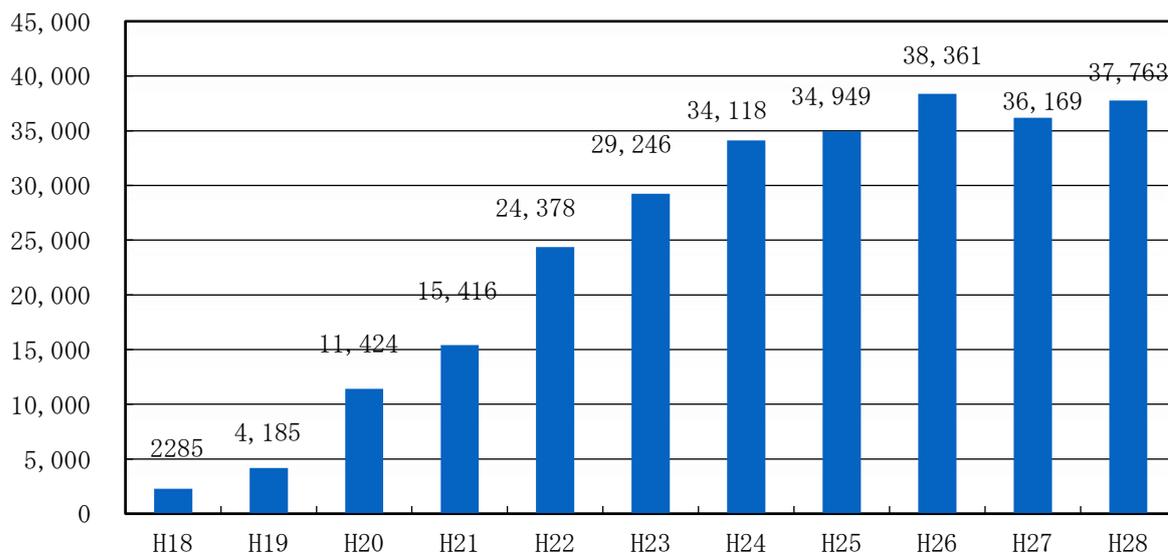


図3 年度別参加延べ人数

1) 行政からの支援

立ち上げ当初3か月間は、必ず市職員が地域の会場へ出向き、わかやまシニアエクササイズの基本を指導し、以降スムーズに自主運営ができるような体制を作っていた。平成18年以降、自主運営教室が少しずつ広がっていく中で「行政の職員が毎週地域へ来てくれるなんて、今までではなかった」と言われることも多く、住民にとって市が身近に感じるようになった。

職員としても「現場の生の声」を聞く機会が多く「なんでも言ってください。」と声を掛けていった。高齢福祉分野以外の相談も受けることもあったが、必要な部署へ紹介し、できるだけ地域との関係を作るように心掛けた。

2) 指導者の派遣（指導者の交流含む）

自主運営教室立ち上げ3か月後からは、市から「わかやまシニアエクササイズ指導者養成研修」を受講した指導者に派遣依頼し、同じ教室を1年間担当してもらっている。指導者が1年間（2年間の場合もあり）同じ教室を受け持つことで、参加者の様子をより知ることができ、参加者と関係を築くことでフォローが必要な方の発掘にもつながっている。

指導者には、毎月の指導内容、地域の様子などについて報告書を提出してもらっている。

げんきらり～教室指導者研修交流会を年1回実施することで、指導内容の確認や指導での苦勞、工夫など情報交換を行っている。わかやまシニアエクササイズが基本になっていることを確認するとともに、「次（来年）は違う人が指導する」ことを念頭において、指導者によって指導内容が異なることがないように意思統一を図っている。指導内容が基本からオリジナルになりがちな指導者には他の指導者の指導を見学に行ってもらおうなどしている。

3) 橋本市保健福祉センターのオープン

平成25年1月に保健福祉センターがオープンし、いきいき長寿課が保健福祉センターへ移動した。介護予防の拠点としてげんきらり～教室の開催や自主運営教室、ロコモ予防教室を行っている。保健福祉センターで実施している「橋本自主運営教室」、「火の鳥」は、ともに市内自主運営教室の拠

点となる教室になっている。自分の住んでいる地域にまだ自主運営教室がない方や他の地域の自主運営教室の代表者も多く参加している。

広範囲の地区から集まることで、情報交換の場になっており、市からの情報も伝えやすい状況にある。また新しく自主運営教室を立ち上げようとする地区の方が、まず拠点の教室に参加し、運動の基本や教室運営のノウハウを学んでから地元へ帰るといった流れができている。

また、保健福祉センター1階ホールに全体交流会の写真を展示することで、子供からお年寄りまで誰でも見ることができ、げんきらり～教室や自主運営教室の宣伝になっている。写真を見て孫がおじいちゃん、おばあちゃんが写っているところを探したり、近所の人同士でお互いを探しあったりするなどしている。

4) 各養成講座の開催と関連

平成19年度からスタートした和歌山県委託事業で和歌山県社協主催「シニアのためのボランティアデビューお助け講座」のメニューの一つに「わかやまシニアエクササイズサポーター養成講座」があり、修了生には和歌山大学介護予防地域支援プロジェクトより修了証と認定証が発行された。修了生は地域でリーダーとなり、認定証が継続している証になりモチベーションアップにつながった（受講対象者はげんきらり～教室卒業生）。

平成21年度で上記事業が終了したため、平成27年度からは橋本市独自でげんきらり～教室リーダー養成講座を開催している。げんきらり～教室を修了していない方にも受講してもらい、次期代表者やリーダーを担ってくれそうな方を中心に募集し開催した。



5) 参加者への個別対応（障がいのある方の対応を含む）

自主運営教室へ参加している方で、代表者や指導者から気がかりな人がいるなどの情報があれば、保健師が家庭訪問等を行い、必要に応じて介護保険認定申請を行い、サービス利用に繋げている。

また、高血圧の人については医療機関の受診を勧め、日頃から自分の血圧に関心を持ち自分の値を把握してもらうよう指導している。

視覚障がいのある方が参加されたことをきっかけに、障がいのある方の介護予防という視点で考える機会となった。障害者連盟総会でわかやまシニアエクササイズを体験し、障がい者の方にも広げていきたいという思いから、視覚障がいのある50代の女性が、げんきらり～教室に参加された。

体力測定を実施すること一つにしても、安全に無理なく行うためにはどのような準備が必要かなど、スタッフ間でも話し合いを重ねた。このことをきっかけに、障害者連盟会員を対象にした介護予防教室も実施することができ、その後も教室へ聴覚障がいのある方が参加され、現在も自主運営教室

で運動を継続されている。自主運営教室では、手話のできる方が一緒に参加して通訳しながら、全体交流会の発表（踊り）も一緒に出場された。

また、パーキンソン病を患いながらも参加している方もいる。教室参加は最初難しいかもしれないが、介護保険制度を利用する方がいいのではないかと思いつきながら、周りの方々が積極的に声をかけ、頑張つて最後まで参加された。本人もまだ、介護を受ける身体ではないとの強い思いから、自分なりにできる動きを選びながら行っていた。教室の最終日に奥さんから「本人の意思で無理に参加させていただいたが、皆が励まし、やさしく接してくれ、皆の言葉に支えられて自信に繋がった」と話があった。教室終了後は、地域の自主運営教室に参加された。

障がいのある方への対応を模索していた中、橋本市障害者連盟の会長から「普通の人と同じようにしてほしい。できない所だけ手助けして、何もかも手厚くする必要はない。」と言われたことで職員も、参加者も「地域で支える」という意識が強まった。

介護が必要となった方も、障がいのある方も地域の仲間、一員であり、誰でもいつでも参加できる教室づくりをすることが地域づくりにつながることを改めて考えるきっかけとなった。

8 げんきらり～自主運営教室の効果検証

1) いきいき長寿課による効果検証

(1) アンケート調査の結果（別紙アンケート集計一覧参照）

平成28年10月に各自主運営教室の代表者にアンケート調査を実施した。「設立経緯やきっかけ」の質問では、げんきらり～教室卒業生を中心、あるいは老人クラブを主体にした教室が当初5年ぐらいは多かったが、6年目以降には立ち上がっていない地区から「〇〇地区がやっているなら、うちも・・・」と立ち上げる教室が多くなってきたことがわかった。

「参加者にどのような効果がありましたか」の質問では「体力の維持向上」が72%、「腰や膝の痛みの緩和」「孤立化の防止」がともに41%と、行動範囲が広がったり疲れにくくなったなど参加者一人ひとりの体調の改善が大きいことがわかった。

「地域にどのような効果がありましたか」の質問では「地域交流の拠点作り」が46%、「仲間意識が上がり、コミュニケーションが増えた」が23%、「地区の行事等に積極的に参加」が21%「ふれあい支えあいの雰囲気作り」が36%だった。

「運営の工夫、大事にしていること」の質問では、「月1回教室終了後お食事会を開催してコミュニケーションを図っている」「みんなが自覚を持つため当番制にし、その日は前列へ出て体操すると決めている」「参加者のほとんどが80歳以上になってきているので、運動量に気を配っている」「5週ある月は「健康吹き矢」を行い楽しみも取り入れている」「笑顔が絶えない教室であることをモットーにしている」など、運動以外に楽しみを作り、継続できる工夫をしているのがよくわかった。

「教室を実施してどのような点に満足し評価していますか」また「課題等がありますか」の質問では年1回の体力測定等で「自分の体力の把握ができる楽しみが意識向上に役立っている」「新規加入者や参加者の減少が課題になっているが、教室を維持することに意義がある」「設立以来無事故で教室運営ができていることに満足している」という意見もあった。



みんなで協力してステップ台の運搬



教室終了後の掃除



(2) 地域の事例の効果、変化

●城山台地区の広がり

平成20年6月に「げんきらり～城山台教室」として城山台4丁目でスタートした。城山台地区は、開発されて35年以上になる新興住宅地で、急激な高齢化を迎えている（図4）。

一人暮らしや高齢者のみの世帯が増え、近所との関係も希薄になりつつあったところ、げんきらり～教室卒業生が発起人となり、城山台住民なら誰でも参加が可能で、丁目に関係なく参加できる自主運営教室をスタートさせた。その後、1丁目教室、2丁目教室火曜コース、金曜コース、3丁目教室と全丁目に立ち上がり、新しく教室ができる時は、他の丁目でリーダーになっている人が助っ人として参加し、軌道に乗るまでは見守り、助言をしている。立ち上げ時の代表者が亡くなった時には、会員が通夜・告別式の手伝いをし、家族も「今までこんなに地域の方に大事にされていたのか」と驚かされていた。「それまでは毎週どこに行くのだろうとしか思っていなかったが、皆に必要とされて出かけていたということを知ってから知った」とのことだった。

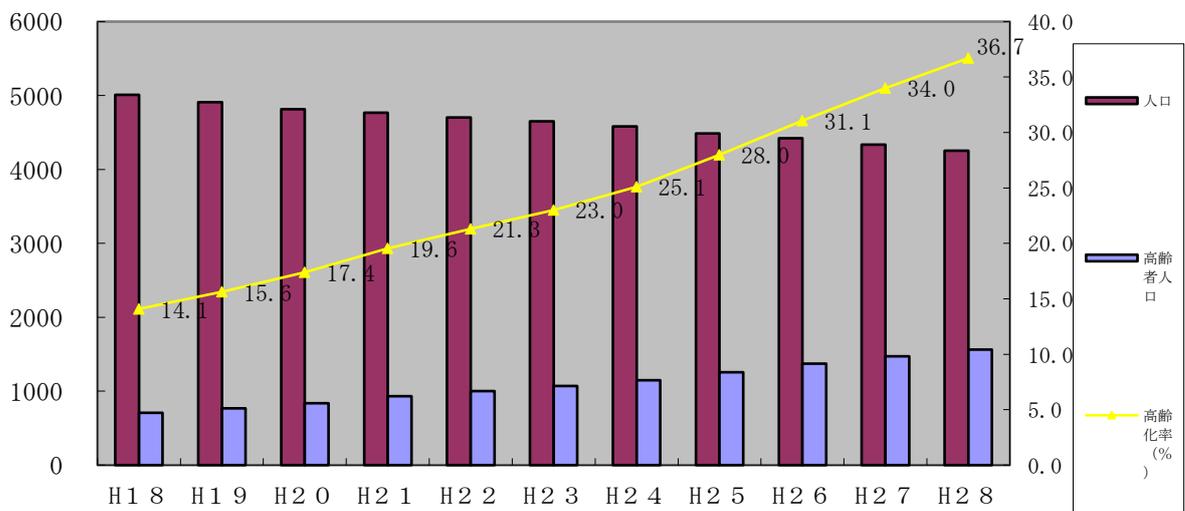


図4 城山台地区高齢化率の変化

●大野地区の取り組み

大野地区では自主運営教室、地域ふれあいサロン、自主防災会があり、団体が連携して地域ぐるみで高齢者を支える取り組みができています。住民の誰もがお互いのことをよく知っており、地域の目標『1. 歩こう 2. 転ぶな 3. 風邪引くな 4. つけよう筋力 5. いかそう脳活 集う仲間と笑顔交えて 楽しい地域で無病息災 介護予防はみんなの目標』を合言葉にしている。また、自主防災組織を立ち上げ非常食の試食や、災害用トイレを新聞紙などで作るなど、いざという時に必要な生活能力を高めるノウハウを、地域の力に変えている。地域の昔からの習慣が残っており、地域ふれあいサロンでは、集会所で大人数の食事を作ることも災害時に役立つと考え、食事づくりも行っている。

子どもたちとの交流 (地藏盆)

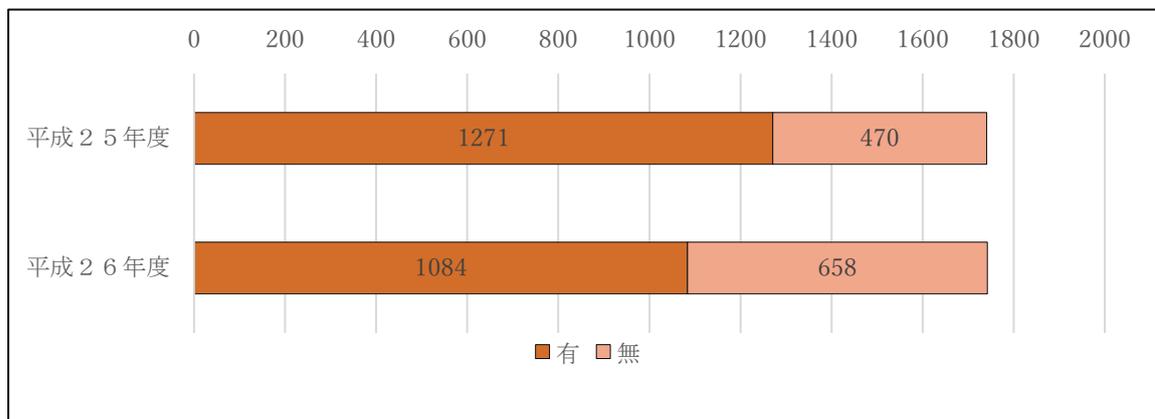


(3) 地域づくりによる介護予防の推進

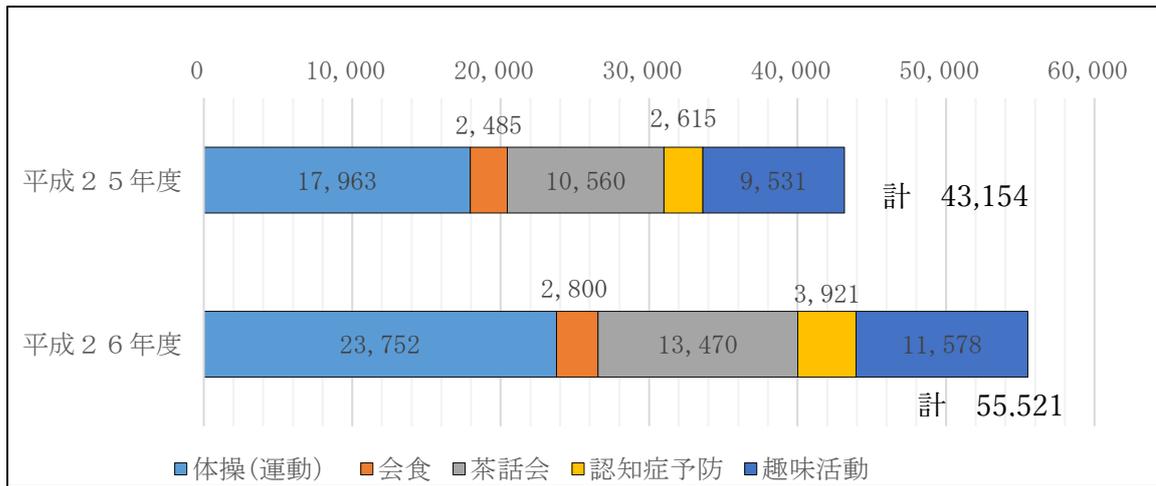
平成18年度に介護予防事業が始まった当時、厚生労働省が推奨する「介護予防」は心身機能を改善することを目的とした機能回復訓練に偏りがちで、社会参加を促す取り組みは十分ではなかった。

平成24年度に厚生労働省は「地域づくりによる介護予防」として、高齢者が主体となって行う介護予防活動を広く展開し、人と人とのつながりを通じて参加者や集いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進しました。

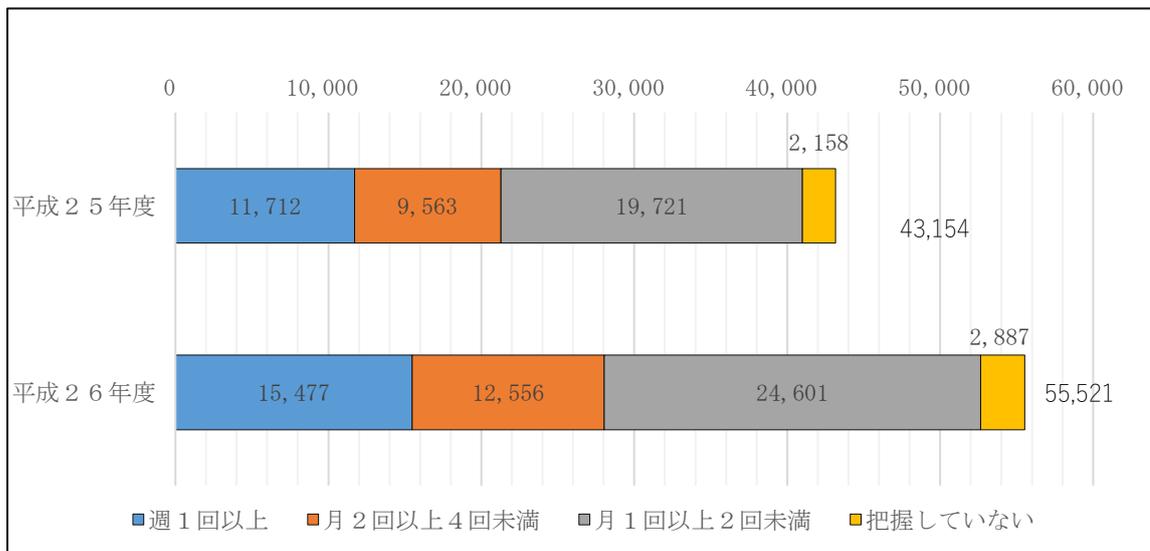
平成26年度介護予防事業及び介護予防日常生活支援総合事業(地域支援事業)の実施状況に関する調査結果(下記グラフ1. 2. 3参照)では、通いの場のある市町村が増加し、活動内容別では運動を実施している場が最も多く、開催頻度では週1回以上が増加している。厚生労働省の調査結果では、社会参加の割合が高い地域ほど転倒や認知症、うつリスクが低い傾向にあると発表された。



グラフ1 全国における通いの場の有無別市町村数



グラフ2 全国における活動内容別の通いの場の箇所数



グラフ3 全国における開催頻度別通いの場の箇所数

橋本市においては、すでに自主運営教室が発足した平成18年度から「地域づくりによる介護予防」を目的で取り組んできている。その目的は介護予防事業の変遷と合致しており事業展開の方針は間違っていないことを確認した。

10年間続けていくことができたのは、参加者が主体となり運営に尽力されてきた賜物だと考える。寒い日には、早く来て会場を温めておくなどの細かい心遣いや、会場の準備や片付け、参加の声かけ、当日の運営に健康に役立つための資料作成、楽しく過ごすためにテレビや本などから情報収集し参加者のモチベーションを上げるなど様々な工夫をしながら運営に携わってこられた。

地域の自主運営教室が居場所になり、見守り機能を発揮する場(互いの家を行き来しあったり、誘って出かけたり、教室の欠席理由を把握していたりする)となったりすることで地域の助け合いにつながっている。

2) 和歌山大学教育学部本山教授による介護予防効果の検証

一人で運動するより集団で行う方が要介護認定率を約半分以下に抑制し、介護給付費も抑制できることがわかった。すなわちコミュニケーションを高める地域の活性化が重要である。

家に閉じこもることなく、15分程度歩いて通えるところに集まる。運動を中心に会話や食事会、レクリエーシ

ョンなど通いの場を市内いたるところに創設し、定期的な活動として地域住民がリーダーとなる。行政のマンパワーと財源は限られており、それを効率よく地域住民主体に構築することが大切である。

橋本市においては、平成 24 年度に、本山教授と医療統計学専門の和歌山大学松田忠之名誉教授に、橋本市の介護予防事業の効果について調査研究を依頼した。

報告によると、げんきらり～自主運営教室で運動を継続することが要介護認定率を明らかに抑制しているだけでなく、介護保険給付費の抑制にも影響していることがわかった。

【要介護認定率】

平成 19 年 4 月から 3 月末までの介護認定の状況を「げんきらり～教室」参加者と不参加者として比較した結果、教室に 3 ヶ月以上参加している者の認定率は 14.4%と不参加者の認定率は 23.6%と比べて抑制されていた。

【介護保険給付費】

平成 19 年 4 月から平成 24 年 3 月末まで介護保険資格を有する者のうち介護保険給付情報を持つ者を「げんきらり～教室」参加者と不参加者にわけ保険給付額の推移を比較した。その結果、65 歳から 74 歳までの教室参加者の保険給付額は、不参加者に比べて 239 万円(10 年間で一人当たり)少なくなっていた。さらに 75 歳から 84 歳までの教室参加者の保険給付額も、不参加者に比べて 249 万円(10 年間で一人当たり)少なくなっていた。

これは介護が必要となっても「自主運営教室」に参加すると、20 年間で一人当たり約 500 万円もの保険給付額の増加を抑制できることを意味している。

3) 和歌山県立医科大学大学院保健看護学部研究科による効果検証

【背景と目的】

橋本市では、高齢者の運動教室(以下、教室)終了後、高齢者が主体となり運営する運動サークル(以下、サークル)の発足・参加を促している。サークルは、運営での役割や、レクリエーション等による参加者同士の交流の活性化により、精神的、社会的効果は得られやすいと予測する。しかし、先行研究において、サークル参加者の特徴や、健診データも含めた身体面、精神面、社会面からの変化を検証したものは少ない。

そこで、本研究はサークルの有用性を検証し、効果的な介護予防事業を推進するための基礎資料を得ることを目的に、サークル参加者の特徴とサークル参加による健診データの変化と質問紙による身体的、精神的、社会的健康および生活機能の変化を明らかにする。

【対象と方法】

1. 対象者

対象は、調査時の平成 26 年 2 月にサークルに登録している 65 歳以上の女性全員 731 名とした(以下、参加群)。対照群は、市内に住む 65 歳以上の女性の中から要介護認定者を除き、年齢を合わせ無作為抽出した 1,678 名とした(以下、非参加群)。

2. 調査方法

記名自記式質問紙調査で、初回調査を平成 26 年 2～3 月に、追跡調査を平成 27 年 2 月に実施した。対照群の選定、調査の実施は市の担当者が行った。市の担当者が同意の得られた者の質問紙と特定健診(以下、健診)データを匿名化した後、その提供を受けた。

和歌山県立医科大学倫理委員会の承認後に調査を行った。

3. 調査項目

質問紙調査の項目は、属性、運動習慣、主観的健康度、ロコチェック、WHO-5 精神健康状態表簡易版(以下、S-WHO-5-J)、主観的生活満足度、高齢者抑うつ尺度 5 項目短縮版、社会活動の数、社会活動に関連する過ごし方満足度尺度(以下、社会活動満足度)、老研式活動能力指標(以下、活動能力)、さらに参加群にはサークル参加状況とした。

健診データの項目は、平成 21、23、25 年度の BMI、腹囲、血圧、中性脂肪、HDL・LDL コレステロール、HbA1c(NGSP 値)、メタボリックシンドローム判定を用いた。

5. 分析方法

1) 分析対象者

サークル参加者の特徴を明らかにするため、初回調査で有効回答の得られた参加群 394 名(有効回答率 53.9%)、非参加群 757 名(45.1%)を分析対象とした。

健診データや質問紙調査項目の変化を検討する際は、初回調査の有効回答者のうち、平成 21、23、25 年度の健診データすべてが揃い、かつ、1 年後の追跡調査でも有効回答が得られた参加群 52 名(以下、追跡参加群)、非参加群 114 名(以下、追跡非参加群)を分析対象とした。追跡参加群において、教室修了者かどうかで健診データや質問紙調査項目の変化に差がなかったため合わせて用いた。

2) 分析方法

属性と運動習慣の項目は、対応のない t 検定、 χ^2 検定、Fisher の正確確率検定を、それ以外の項目は、共分散分析、Mantel-Haenszel 検定を実施した。

健診データの 5 年間の変化、質問紙調査項目の 1 年後の変化は、分割プロットデザインによる共分散分析(参加の有無×時間)、McNemar 検定、McNemar-Bowker 検定を実施した。質問紙調査項目の変化において交互作用が有意であった場合は、各群で対応のある t 検定を行った。

【結果】

1. 参加群の特徴

参加群のサークル参加期間は 3.5 ± 2.1 (平均±標準偏差) 年で、週 1~2 回、ゆったりとした運動強度で行う者が多かった。参加群は、年齢が有意に高く、一人暮らしの者、経済的ゆとりのある者が有意に多く、仕事をもつ者は有意に少なかった。体を動かすことが好きな者は有意に多かった。運動頻度は参加群では週 1~2 日が多く、非参加群では週 1 日未満が多かった。参加群は、主観的健康度、S-WHO-5-J、主観的生活満足度、社会活動の数、社会活動満足度、活動能力が有意に高く、抑うつ傾向疑いの者は有意に少なかった。

2. サークル参加による身体的、精神的、社会的健康および生活機能の変化

追跡参加群のサークル参加期間は 4.0 ± 2.2 年で、教室修了者は 53.2%であった。

健診データでは、全項目において交互作用はなかった。質問紙の項目では、S-WHO-5-J、社会活動満足度は交互作用を認め、追跡参加群は維持、追跡非参加群は低下していた。主観的生活満足度も交互作用を認め、追跡参加群は増加、追跡非参加群は維持していた。追跡参加群で、運営に関与している者は 90% 以上を維持し、サークルの運動を自宅で行っている者は増加していた。

【考察】

1. 参加群の特徴

参加群は一人暮らしの者が多く、一人暮らしの高齢女性は自身の健康維持に注意を払い、積極的に参加していると考えられる。身体的、精神的、社会的健康や生活機能は良好であった。

2. サークル参加による身体的、精神的、社会的健康および生活機能の変化

健診データを含む身体的健康と活動能力は、両群で変化に差はなかった。サークルの参加期間が平均 4 年であることから、サークルの運動負荷量では身体的影響を及ぼすまで至らなかったが、参加期間の延長により、両群間の差が開いてくる可能性も考えられる。活動能力は両群とも比較的自立度の高かったことが影響していると考えられる。S-WHO-5-J の維持には運動による直接的な刺激、運動の楽しさや参加者同士の交流、運営での役割等が、生活満足度には運動実施や友人関係が、社会活動満足度の維持にはサークルへの満足感が影響している可能性が考えられる。

サークル参加は精神的、社会的な刺激を定期的に受ける機会となり、精神的、社会的健康状態が維持、向上すると考える。今後も教室修了者には積極的にサークルの発足・参加を、修了していない者にはサークルの参加を促すことが肝要である。

【結論】

サークルの参加群 394 名、非参加群 757 名を対象に参加群の特徴をみると、参加群は一人暮らしの者や経済的ゆとりのある者が多く、仕事をもつ者は少なかった。身体的、精神的、社会的健康、生活機能が良好であった。

追跡参加群 52 名と追跡非参加群 114 名で、健診データの 5 年間の変化をみると、すべての項目で差はみられなかった。質問紙による身体的、精神的、社会的健康および生活機能の 1 年後の変化をみると、サークル参加により精神的、社会的健康が維持・向上する可能性があることが明らかになり、介護予防においてサークルの精神的、社会的健康への有用性が示唆された。

辻本宏美、山田和子、森岡郁晴、運動サークルに参加する高齢女性の特徴および健康状態と生活機能の変化、日本衛生学会誌 2017;72:66-76

9 げんきらり～自主運営教室の今後の発展

1) 達成できていないこと、そのために必要なこと

・自主運営教室の効果を知らせる必要がある。広く啓発することで新しい参加者の拡大につなげていきたい。自主運営教室の成果を確認できるものとして、体力測定の実施や参加者の人数、また、アンケート結果を市ホームページに掲載し、「げんきらり～体操の動画」の配信などメディアも有効活用していきたい。

・身体的な症状の効果があるとわかっていても住んでいる地域の教室に参加することに、煩わしさを感じている人も多い。自分の住んでいる地域に自主運営教室があっても、そこには行かず別の自主運営教室に参加する人が増えている。行きたい所にいける選択肢があるのはよいことだが、地域の自主運営教室は仲の良い人同士の輪がすでにできているなど、入りにくさを感じている人もいる。さらには、介護保険制度における通所系サービスが充実しており、介護保険事業所のサービスだと気楽に参加できることに利用のしやすさを感じている人もいる。このように、地縁組織によるつながりに抵抗のある人が今後も増えることが予想される。地域包括ケアシステムでは、地域住民の助け合いの必要性を強調しており、出前講座(介護予防教室)や老人クラブ活動を通して啓発していきたい。

・参加者の年代層として前期高齢者(65 歳～74 歳まで)のなかには、自主運営教室は自分が行く年齢ではない、年寄りの行くところという声も聞く。また、橋本市の場合、生涯現役で農作業に従事されている方も多く、忙しいから行けないと言う方もいる。しかし、生活習慣病の予防のため、膝痛や腰痛予防のため運動習慣

をつけることが必要であることの啓発を行っていきたい。

・自主運営教室に参加していても、病気になったり、膝痛や腰痛の痛みなどにより他の参加者と同様の運動ができなくなってきた人もいる。みんなに悪い、迷惑をかけたくないからという理由で、欠席がちになりいつのまにか参加しなくなっている(できなくなっている)場合がある。そのような人向けの座ってできる内容のプログラムを紹介参加できる幅を拡大していきたい。

2) 今後の発展方向

厚生労働省は、生活の質を高く維持するためには65歳以上の10%に相当する人が介護予防のための地域づくりに参加することを目標としている。現在、橋本市の自主運営教室参加率は6.44%(H28年度末)であり、目標数値に達していない。運動の効果や自主運営教室の効果を広報し、参加人数を増やす。

また、自主運営教室は39か所(1教室休会中)、地域ふれあいサロンは44か所あるが、109ある区・自治会の中で実施地区は51地区(46.8%)である。自主運営教室では、トレーニングの情報だけでなく、地域の中で起こっている日常生活の様子や助け合いの情報が交わされており、アンケート調査でも「地域交流の拠点づくりになっている」と回答した教室が46.0%あった。教室への参加が困ったときの助け合いの場になっていることから、『行きたいときに、行きたい人が気軽に参加できる場』を増やしていくことが必要である。

10 おわりに

行政が主導で教室を開催するのではなく、地域住民自らが運営していこうとする姿や、自らの生活や行動の変容、人の役に立つことの喜びに目覚めていったことが地域づくりにつながっていった。このことが「介護予防のまちづくり」として取り組んできたこれまでの自主運営教室の成果である。

本報告をまとめるにあたりご指導・ご助言・ご協力いただきました、和歌山大学教育学部体育学博士本山貢教授、和歌山県立医科大学大学院保健看護学研究科山田和子特任教授、辻本宏美氏、げんきらり～教室指導員、げんきらり～自主運営教室参加者のみなさまに厚くお礼申し上げます。

参考文献

和歌山大学教育学部教授博士 本山貢：わかやまシニアエクササイズ実践マニュアル、和歌山県、2005.3

和歌山県立医科大学大学院保健看護学研究科 山田和子教授、辻本宏美氏：橋本市運動と心身の健康状態との関連調査結果報告書



橋本市介護予防事業
げんきらり～教室成果報告

発行：橋本市健康福祉部いきいき長寿課高齢福祉係
〒648-8585 橋本市東家1丁目1番1号
電話番号 0736-33-3705 F A X 0736-34-1652

編集：岸部 利美、城 雅代、西 早由里