

第5回日本地域理学療法学会学術大会
パネルディスカッション

住民運営による体操教室立ち上げ支援プログラム 「元気がでる体操教室」に関する報告

高橋伸太郎¹⁾, 岡本務¹⁾, 出口功¹⁾, 大村周平¹⁾, 石原李香¹⁾
高幣民雄¹⁾, 田沼昭次²⁾, 磯貝昌之³⁾, 川名桃代³⁾, 高橋真紀子³⁾



- 1) たてやま整形外科クリニック
- 2) 安房房地域医療センター
- 3) 館山市高齢者福祉課

はじめに

千葉県館山市



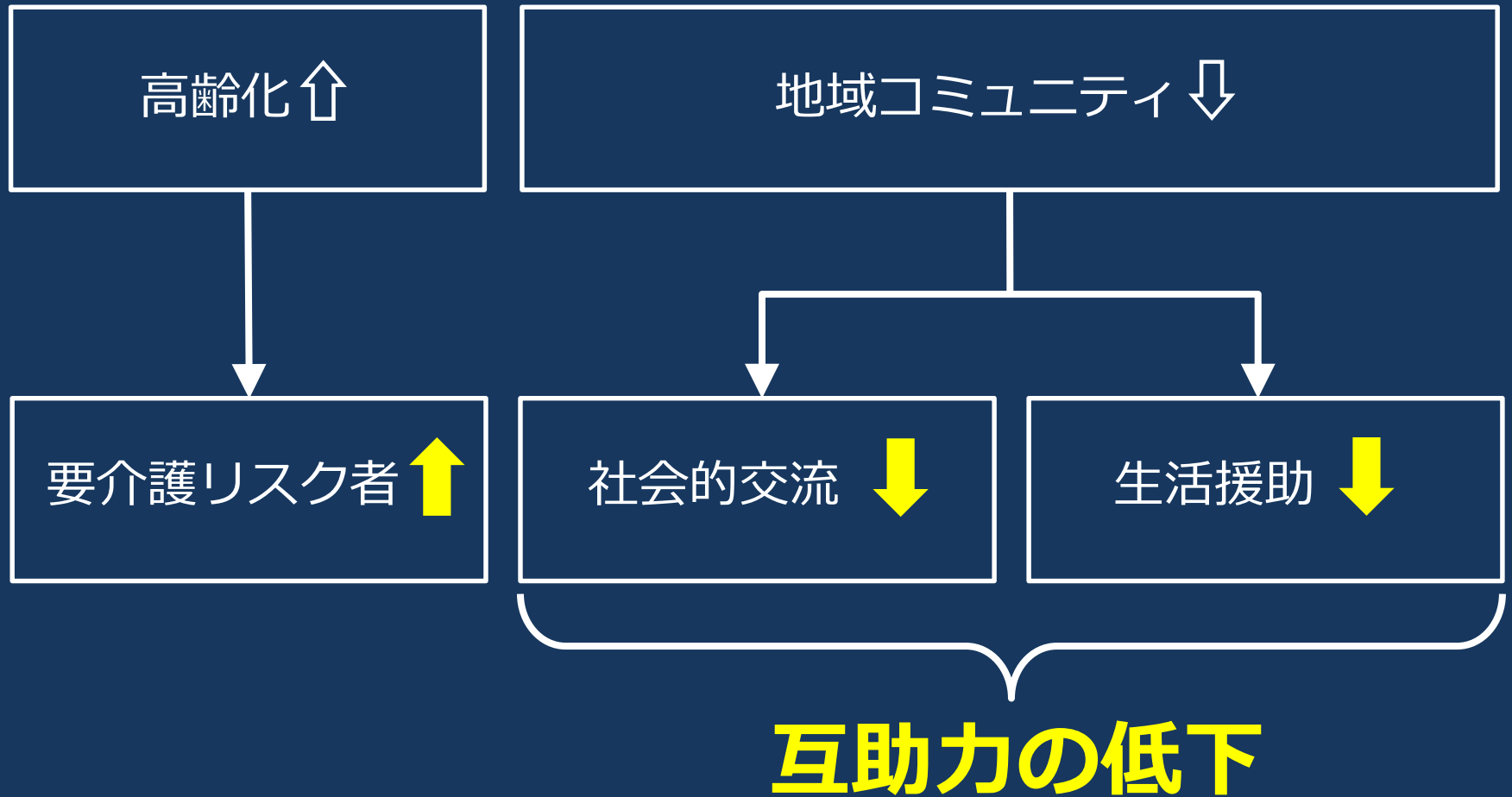
人口 | 47,484人

高齢者人口 | 17,968人

高齢化率 | **38%**

地域コミュニティ | **衰退**

館山市の問題点



館山市の方針

体操をきっかけにした

住民運営の通いの場を市内**150ヶ所**に展開

要介護リスク者 **↓**

社会的交流 **↑**

生活援助 **↑**

住民同士で**支えあえる**地域づくり

立ち上げ支援プログラムの開発

介護予防推進リーダー



保健師



立ち上げ支援プログラム

元気がでる体操教室

元気がでる体操教室

基本コンセプト

誰でも参加

住民だけで継続

プログラムのポイント

住民運営に向けた

動機づけ

住民だけで続けられる

環境づくり



地域展開

2年間の取り組みの成果

すべてのグループで

介護予防活動の**継続**

互助活動への発展

説明と同意

対象者には本研究の趣旨や目的、
画像や研究結果の取り扱いなどについて
十分に説明し、発表の同意を得た

方法

対象



65歳以上の高齢者を中心とした館山市住民

立ち上げ支援の流れと実施期間

モデル地区立ち上げ

平成28年2月



広報・普及啓発活動

新聞や市の広報誌への掲載
保健推進員への研修 など



立ち上げ支援 | **21箇所**

平成28年5月から平成29年10月



アンケート・聞き取り

立ち上げ後6ヶ月から12ヶ月

会場設定

K集会所



自宅から近く
行事で集まりなじみがある



集会所・公民館など

K区民館



通い続けやすい場所

元気がでる体操教室



参加者募集
回覧板
住民同士の声掛け

内容

1. 講義
2. 検査・測定
3. 体操指導

回数 | 全4回

講義



住民運営

館山市の人口問題

専門職不足

立ち上げ支援の期間・内容

週1回の活動

介護予防・寝たきり予防

互助活動

安心して暮らせる地域づくり



動機づけ

検査・測定

記入式検査



基本チェックリスト
Life-Space Assessment

運動機能検査



Timed Up and Go
立ち上がりテスト
2ステップテスト
握力

検査・測定

結果のフィードバック



週1回の体操継続への動機づけ

元気がでる体操

理学療法士が指導



コンセプト

誰でも参加
住民だけで継続

体操の内容

ストレッチ
筋力トレーニング
コグニサイズ

誰でも参加できるための工夫

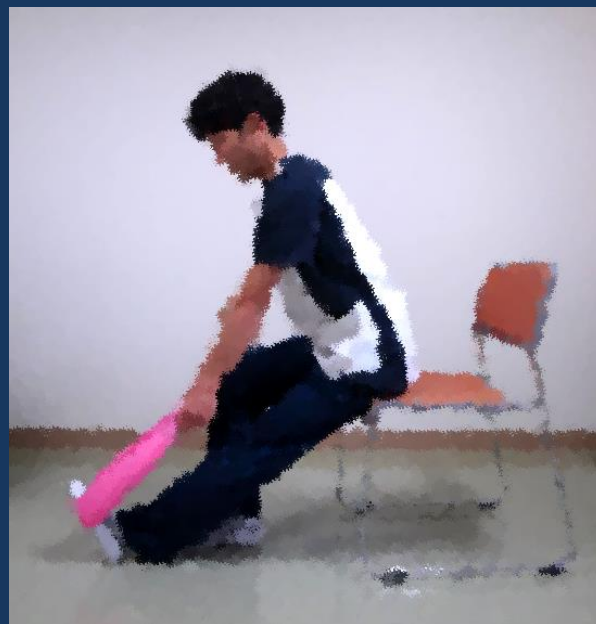
通常の方法



腓腹筋ストレッチ(立位)

+

別法



腓腹筋ストレッチ(座位)



誰でも参加

住民だけで体操を続けるための工夫

パネル



CDガイド



+



指導者がいなくても

住民だけで継続

運営での役割分担



役割分担

会場の開閉
出欠確認
パネルの設置
CDの操作
後片付け
掃除 など



主体的な取り組み

結果

活動状況



全グループが
住民運営による
介護予防活動を**継続**

開催頻度

-  **週1回 | 11グループ**
-  月2回 | 6グループ
-  月1回 | 5グループ

1)館山市高齢者福祉課. 自主化した体操教室. 2018年3月

元気がでる体操の実施風景



参加者

総参加者数 | **478人**

男性103人、女性375人

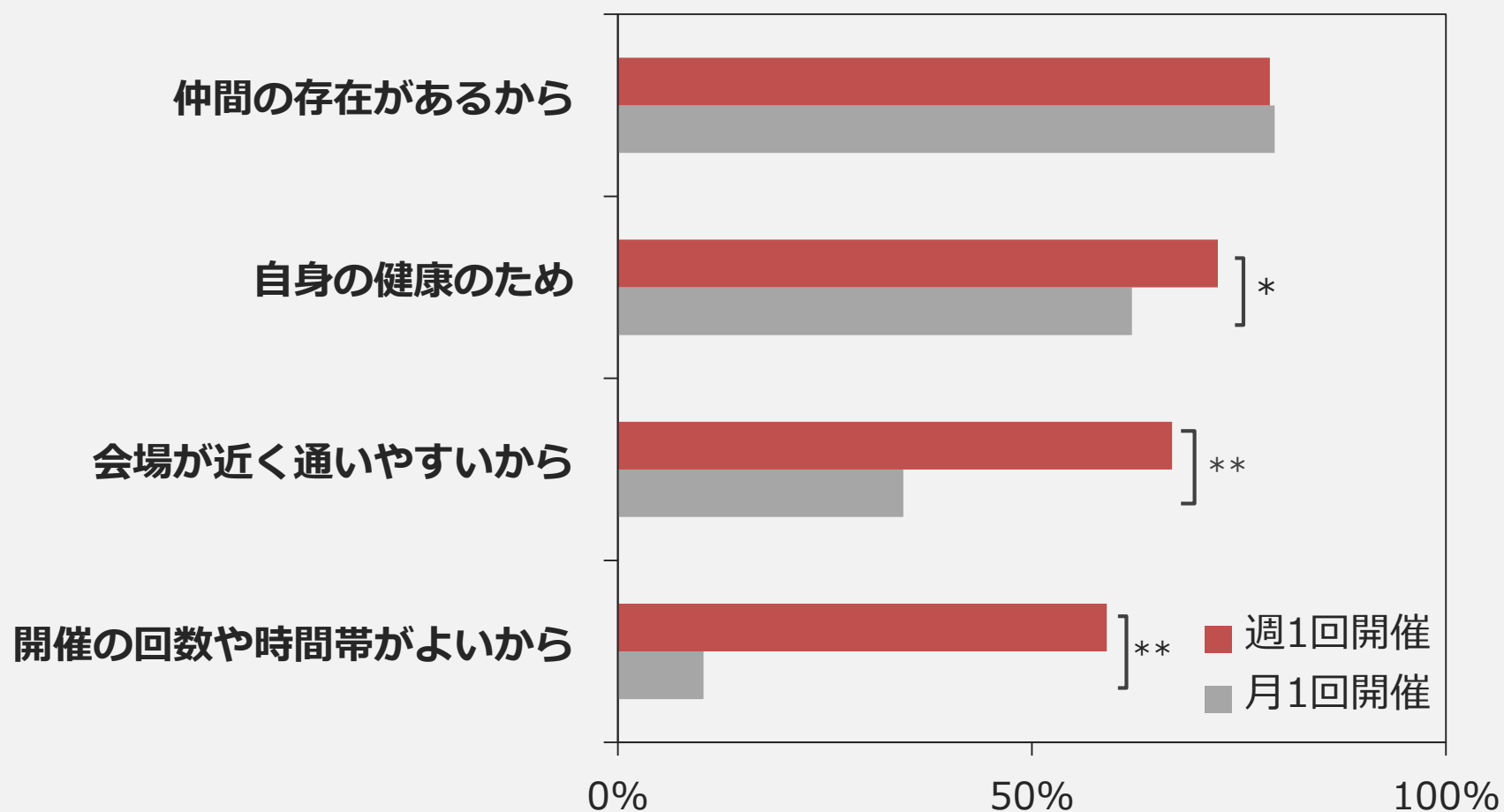
平均年齢 | 74.5歳(94～51歳)

2次予防事業対象者等の参加状況

	元気がでる体操教室	平成26年度 2次予防事業
2次予防事業対象者(人)	205	62
要支援認定者(人)	23	—
要介護認定者(人)	10	—
合計	238	62
65歳以上高齢者のうち 2次予防事業対象者等である 参加者の割合	1.3%	0.4%

1)館山市高齢者福祉課. 自主化した体操教室. 2018年3月

活動継続の理由と開催頻度



** : $p < 0.1$ * : $p < 0.5$

互助活動への発展

社会的交流

挨拶

茶話会

食事会

旅行

手芸教室



生活援助

送迎

買い物

ゴミ出し



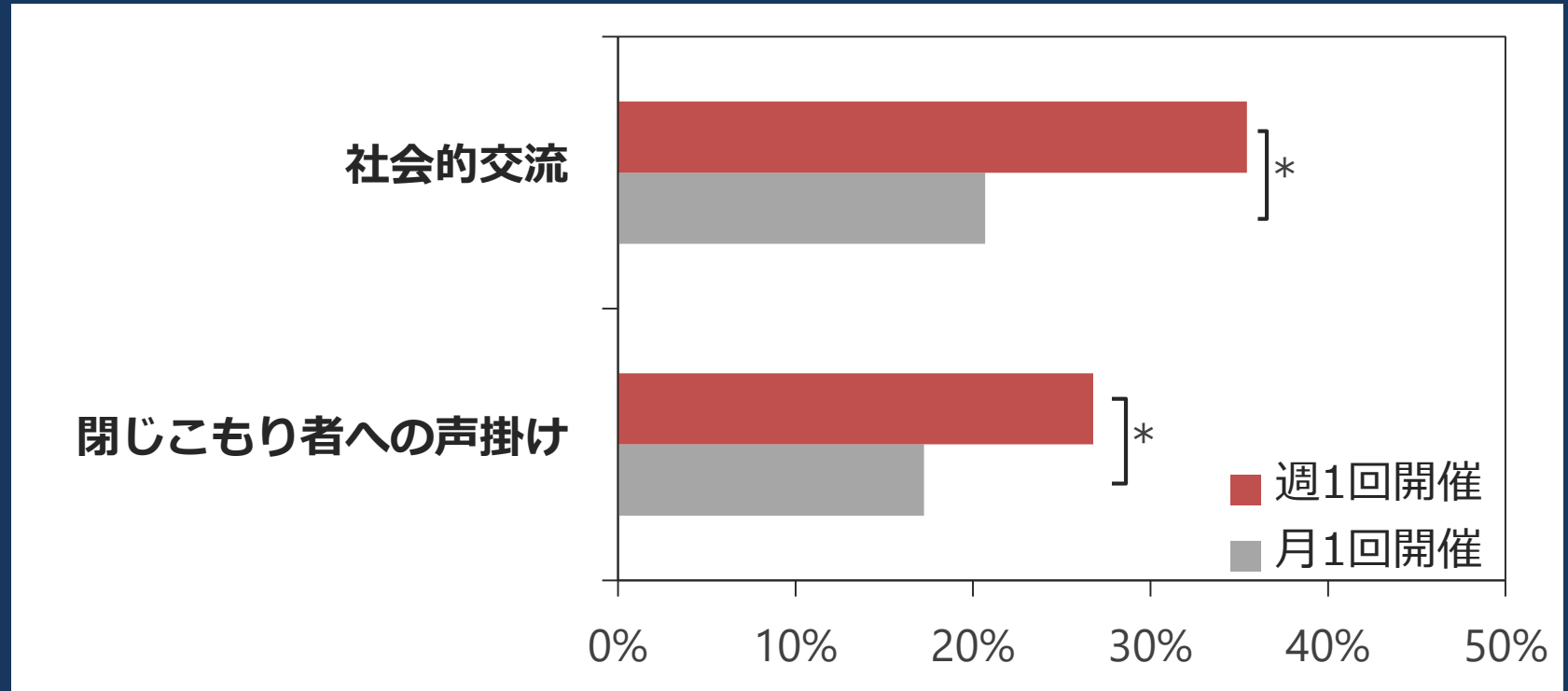
その他

見守り

閉じこもり者
への声掛け



互助活動への発展と開催頻度



* : $p < 0.5$

考察

住民運営の通いの場の特長

従来の介護予防事業とくらべ

参加者数が**多く**

誰でも参加でき

住民による運営で

継続性があり

互助活動への発展がする

週1回の
活動が重要

住民運営に移行できた要因

動機づけ

広報・普及啓発活動

立ち上げ支援

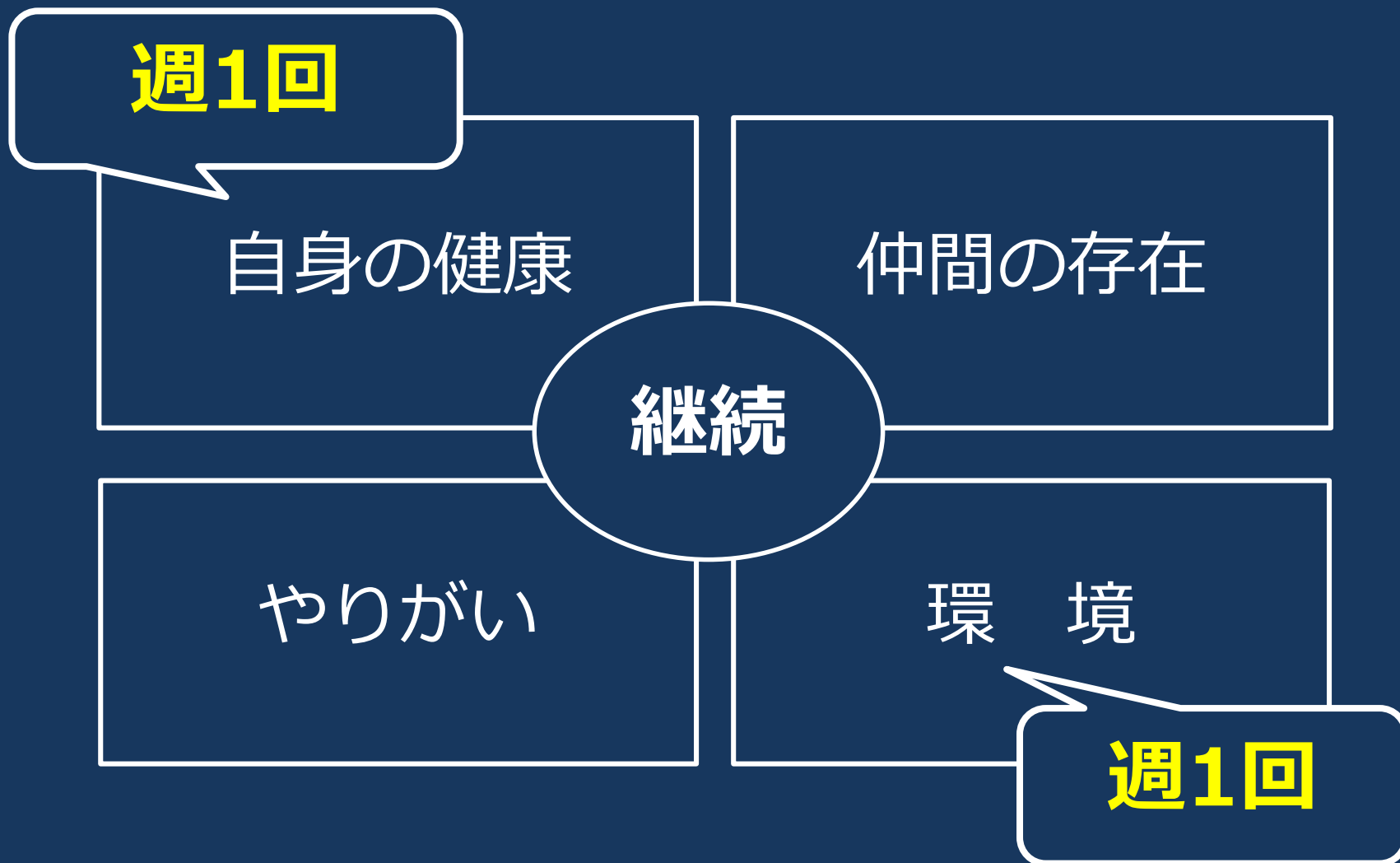
環境づくり

会場

体操プログラム

住民運営への移行

住民運営の活動を継続できた要因



介護予防推進リーダーの役割

介護予防推進リーダー
理学療法士



プログラム開発

体操指導

住民運営に向けた

動機づけ + 環境づくり

まとめ

「元気がでる体操教室」は、
継続的な住民運営の介護予防活動と
互助活動の発展につながる

住民運営には、**動機づけ**と**環境づくり**が重要である

互助活動の発展には**週1回**の開催が必要である

介護予防推進リーダーは、
プログラム開発や**体操指導**を通して、
動機づけや環境づくりに貢献できる