

島 本 町

高齢者が「いきいきと」生活できる町を目指して

はじめに

平成17年度の介護保険法の一部改正により、平成18年度から市町村が地域支援事業として介護予防事業に取り組むこととなりました。当時、本町においては要支援・要介護1が認定者の半数を超えていた状況を踏まえ、介護予防を重点的に取り組んでいく必要があると考えていました。町として介護予防事業をどのように進めていけば良いかを検討する中で、方向性を見出せずいた折、茨木保健所から介護予防に先駆的に取り組み、地域での展開も進んでいた高知市の「いきいき百歳体操」の紹介を受けて、平成17年12月に保健師3名が現地を訪ね、その取組を学んできました。

高知市が先駆的だったのは、「いきいき百歳体操」の中身だけでなく、介護予防事業の展開は、「特定高齢者にとらわれず一般高齢者対策として、介護予防の必要な人は要介護認定者も含め『地域に住む人』という視点で支援していく」という考え方でした。また、介護予防は地域包括支援センターだけでなく、地区担当保健師の地域活動として行い、両者が一緒になって「介護予防でまちづくり」を行うという考え方でした。

本町では、地域包括支援センターを直営で設置しており、地区担当保健師との連携が図れるなどのメリットがあります。介護予防の取組については、このメリットを最大限活用して、高知市と同じ視点に立って進めていくことにしました。

地域展開は住民の力で

「いきいき百歳体操」は、高知市が考案した筋力づくり運動です。おもり（おもり）を手首、足首につけて運

総人口	29,311人	男 14,133人	女 15,178人
65歳以上 (高齢化率)	5,458人 (18.6%)	男 2,344人	女 3,114人
後期高齢者(75歳以上)	2,371人	男 873人	女 1,498人

島本町人口、高齢化率 H19.6

動を行うもので、高齢者の場合、週に1～2回実施します。本町では、平成18年1月からあらゆる機会（特に高齢者が集まる機会）を捕らえて普及啓発に努めてきました。また、地元医師会や社会福祉協議会、民生委員児童委員協議会などにも介護予防について説明を行うとともに、平成18年2月には地域で「いきいき百歳体操」を支援する「サポーター育成講座」



図1 いきいき百歳体操ちらし

いきいき百歳体操を軸に介護予防に取り組む

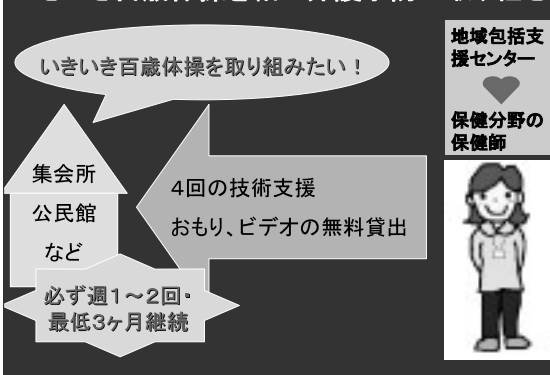


図2 地域展開方法

を始めました。そして、「いきいき百歳体操」を軸に介護予防に取り組み始めてから6ヶ月を経過した頃から“地域で「いきいき百歳体操」に取り組みたい”という声が上がることになったのです。

住民の方々から声が上がると、地域包括支援センター又は地区担当保健師がその地域へ出向き、最初の4回は体操の意味や注意事項を説明する技術支援を行います。（図1、図2）週1～2回の体操を3カ月間続けることを条件に、^{おもり} 錘とビデオを無料で貸し出し、その後の継続は住民の方々に任せています。高齢者が徒歩により10～15分で行けるところに活動拠点があることを目指しており、平成19年7月現在で町内21箇所まで広がっています。（図3、写真1）



写真1
集会所の様子



4つある小学校区に複数の拠点があり、300人以上の高齢者（65歳以上高齢者人口の5%以上）が参加しています。平成19年2月には、それぞれの地域の参加者が交流する「いきいき百歳体操交流大会」を開催し、各地域の自慢を披露しました。（写真2）

地域包括支援センターでは、このような交流大会やサポーター育成講座を開催し、また、拠点の世話役となる住民の方々からの相談を受け、地域が自主的に活動しやすいように、かつ、長く活動を続けられるように支援しています。



写真2 交流大会写真

介護予防でいきいきと暮らせるまちに

「いきいき百歳体操」とは、単に体操をすればよいというものではなく、地域の人と一緒に自分たちの身近な場所（拠点）で行うことにより、地域とのつながりが生まれ、身体的効果のみならず、精神面での相乗効果も期待できます。地域の高齢者全体を視野に入れた対策として、今後も地域の方とともに介護予防でまちづくりに取り組んでいきます。

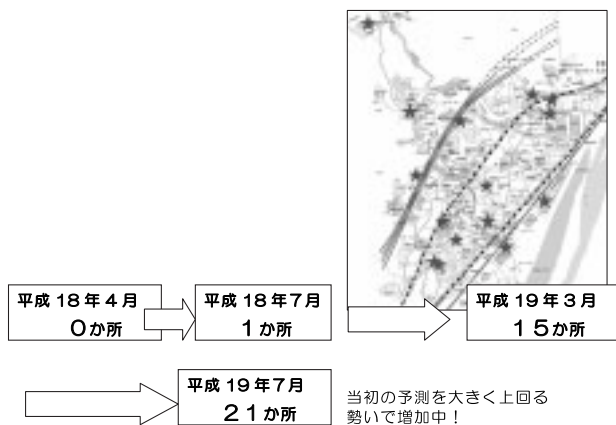


図3 地域展開の広がり