

いきいき百歳体操を取り入れた地域づくり

さいたま市 保健福祉局

長寿応援部 いきいき長寿推進課

相馬 由美子

平成30年9月29日（土）



本日の内容

- 1 さいたま市の概要
- 2 地域包括ケアシステムについて
- 3 地域支援事業の全体像
- 4 さいたま市の取組み
- 5 多職種・他機関との連携について

さいたま市の概要

【さいたま市の概要】

埼玉県の南東部に位置する県庁所在地



面積：217.43km²

人口：1,299,192人
(平成30年8月1日現在)

高齢化率：22.6%
(平成29年10月1日現在)



さいたま新都心

さいたま市ってどんなところ？



鉄道博物館（北区）



埼玉スーパーアリーナ（中央区）



岩槻雛人形（岩槻区）



大宮花の丘農林公園（西区）



浦和競馬場（南区）



さくら草自生地（桜区）



浦和のうなこちゃん
（浦和区）



大宮氷川神社（大宮区）



旧坂東家住宅（見沼区）



盆栽美術館（北区）



埼玉スタジアム2002（緑区）

さいたま市の高齢者施策に携わる保健師

保健師の現状

H30年度 保健師数：198名 配置部署：38課（所）

いきいき長寿推進課
(介護予防事業の企画調整)

H27年度 1名配属 (介護予防係)
H28年度より2名配属 (介護予防係)

各区高齢介護課

(地域支援事業実施・介護保険認定/給付/賦課徴収等)

各区1名配属

地域支援担当

- 介護予防
- 地域ケア会議
- 生活支援体制整備事業
- 在宅医療・介護連携
- 認知症対策 等

認定担当

- 窓口対応
- 認定調査
- 主治医意見書
- 介護認定審査会
- 調査員研修 等

給付担当

- ケアプラン点検
- 住宅改修
- 福祉用具購入
- 各種減免申請 等

保険担当

- 介護保険被保険者の資格
- 介護保険の賦課及び徴収 等

その他

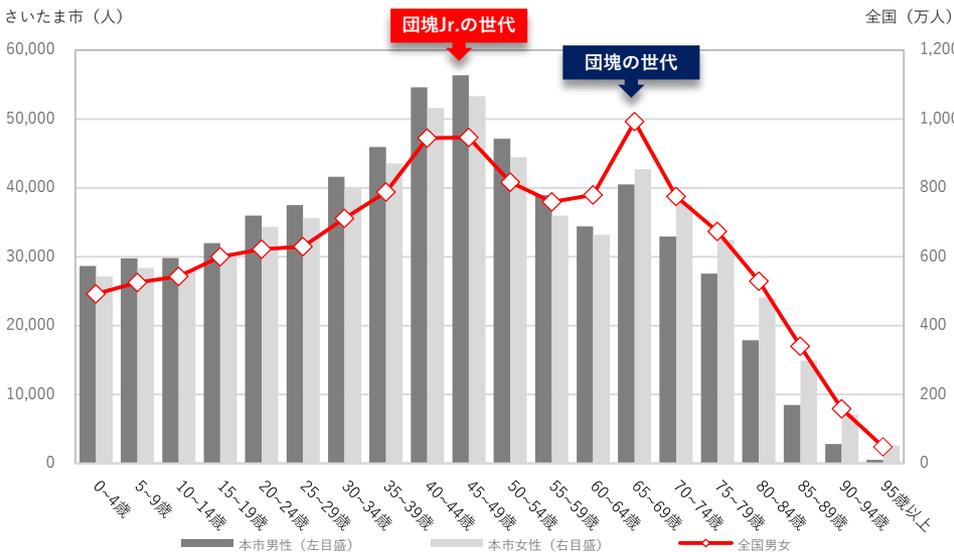
- 高齢者虐待
- 地区診断
- その他

市社会福祉協議会

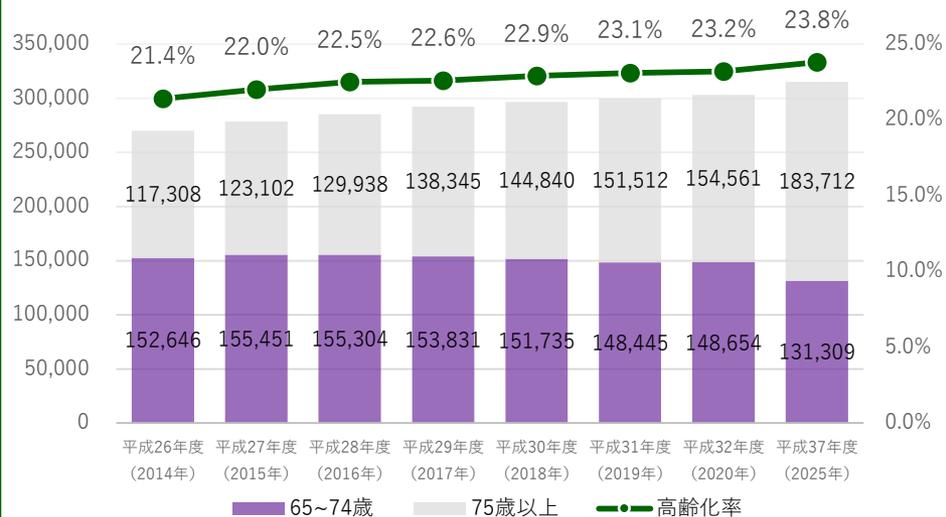
1名 (派遣)

さいたま市の状況

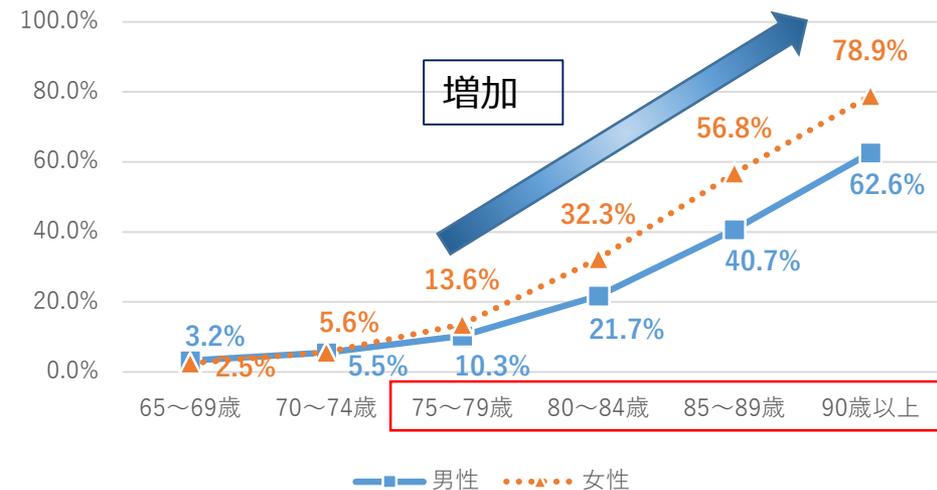
性別・年齢階級別人口分布



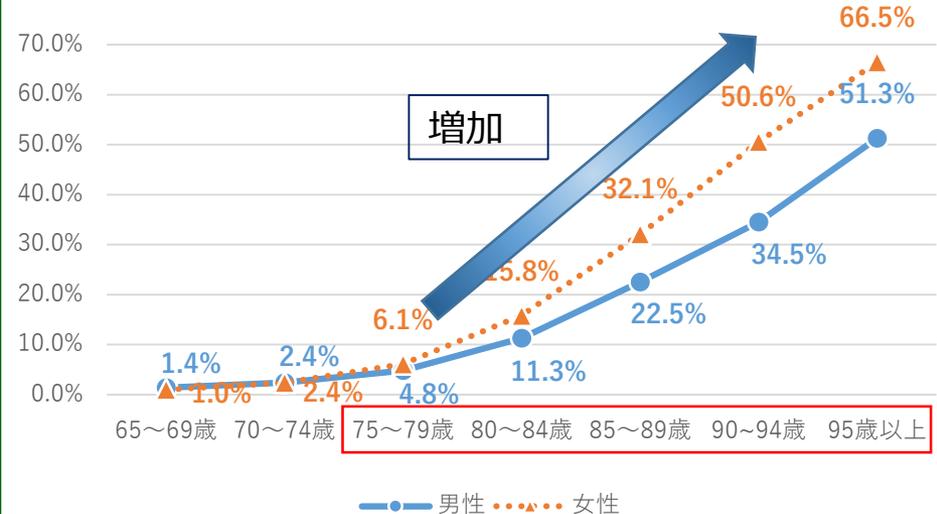
高齢者人口の推移



要支援・要介護認定者の状況



性別・年齢階級別認知症有症率の状況



さいたま市の地域包括ケアシステムの全体像

地域包括支援センター
ケアマネジャー
相談業務やサービスのコーディネート



病気になったら・・・



医療

地域の診療所

- かかりつけ医
- 地域の連携病院

通院・入院



通所・入所

介護が必要になったら・・・



介護

介護サービスの提供

- 施設・居住系サービス
- 在宅系サービス
- 介護予防サービス

住まい 住み慣れた 我が家

- 自宅
- サービス付き
高齢者向け住宅等



認知症の方



いつまでも元気に暮らすために・・・



- ますます元気教室
- 健口教室
- いきいきサポーターとしてボランティア活動

生活支援・介護予防

自治会・民生委員・老人クラブ・NPO・ボランティア等

地域支援事業の全体像

<改正前>

介護保険制度

<改正後>

【財源構成】
国 25%
都道府県 12.5%
市町村 12.5%
1号保険料 22%
2号保険料 28%

【財源構成】
国 39.0%
都道府県 19.5%
市町村 19.5%
1号保険料 22%

介護給付 (要介護1~5)

予防給付 (要支援1~2)
訪問看護、福祉用具等
訪問介護、通所介護

**介護予防事業
又は介護予防・日常生活支援総合事業**
○ 二次予防事業
※運動器の機能の低下が心配される高齢者向け
○ 一次予防事業
※運動に支障のない高齢者向け

包括的支援事業
○ 地域包括支援センターの運営
介護予防ケアマネジメント、総合相談支援業務、権利擁護業務、ケアマネジメント支援

任意事業
○ 介護給付費適正化事業
○ 家族介護支援事業
○ その他の事業

介護給付 (要介護1~5)

予防給付 (要支援1~2)

新しい介護予防・日常生活支援総合事業
(要支援1~2、事業対象者)
○ 介護予防・生活支援サービス事業
・ 訪問型サービス
・ 通所型サービス
・ 生活支援サービス (配食等)
・ 介護予防支援事業 (ケアマネジメント)
○ 一般介護予防事業

包括的支援事業
○ 地域包括支援センターの運営
(左記に加え、**地域ケア会議の充実**)
○ **在宅医療・介護連携推進事業**
○ **認知症施策推進事業**
(認知症初期集中支援チーム、認知症地域支援推進員等)
○ **生活支援体制整備事業**
(コーディネーターの配置、協議体の設置等)

任意事業
○ 介護給付費適正化事業
○ 家族介護支援事業
○ その他の事業

改正前と同様

事業に移行

全市町村で実施

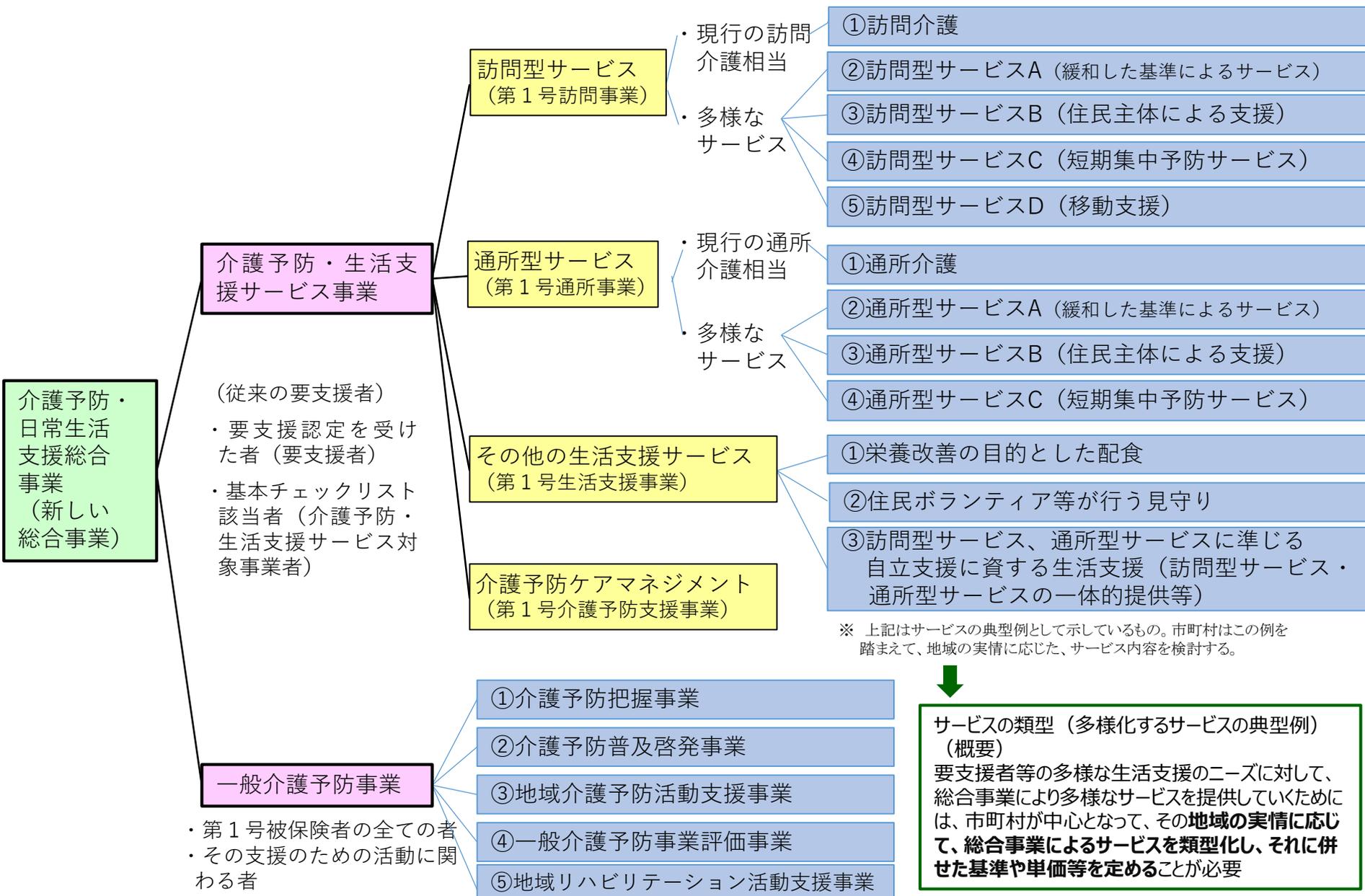
多様化

充実

地域支援事業

地域支援事業

【参考】介護予防・日常生活支援総合事業（新しい総合事業）の構成



※ 上記はサービスの典型例として示しているもの。市町村はこの例を踏まえて、地域の実情に応じた、サービス内容を検討する。

↓

サービスの類型（多様化するサービスの典型例）（概要）
 要支援者等の多様な生活支援のニーズに対して、総合事業により多様なサービスを提供していくためには、市町村が中心となって、その**地域の実情に応じて、総合事業によるサービスを類型化し、それに併せた基準や単価等を定めることが必要**

本市における介護予防と社会参加の位置づけ

介護予防

- ▶ 自分のしたい活動や普通の生活を継続することで、結果的に介護予防に
- ▶ 自発性・参加意欲・継続性の確保

市民の自助努力と
助け合い

日常生活支援

- ▶ 要支援者等の生活支援ニーズに応えるため、NPOなどの多様なサービス主体による実施
- ▶ 従来の訪問介護及び通所介護等との連携

高齢者の社会参加

- ▶ 社会参加が自らの生きがいや介護予防に
- ▶ 居場所づくりやリハビリテーション専門職等の支援による高齢者の環境へのアプローチ
- ▶ 自主活動の促進

生活支援体制の整備

NPO、企業など多様なサービス提供者の確保に加え、元気な高齢者が「支える側」として身近な地域での生活支援の担い手として活躍できる場所を確保するための支援体制の整備（コーディネーターの配置、協議体の設置等）

96歳女性 5m歩行 チャレンジ！



いきいき百歳体操の効果

高知市 いきいき百歳応援講座（2002）より

対象

67歳から96歳の22名（内2名中断）
未認定・非該当8名、要支援6名、要介護Ⅰ6名

期間

週2回 3か月間

方法

準備体操、7種の重りを使った筋力運動、整理体操

評価

前後の運動能力、自覚的健康観、生活状態の変化

効果

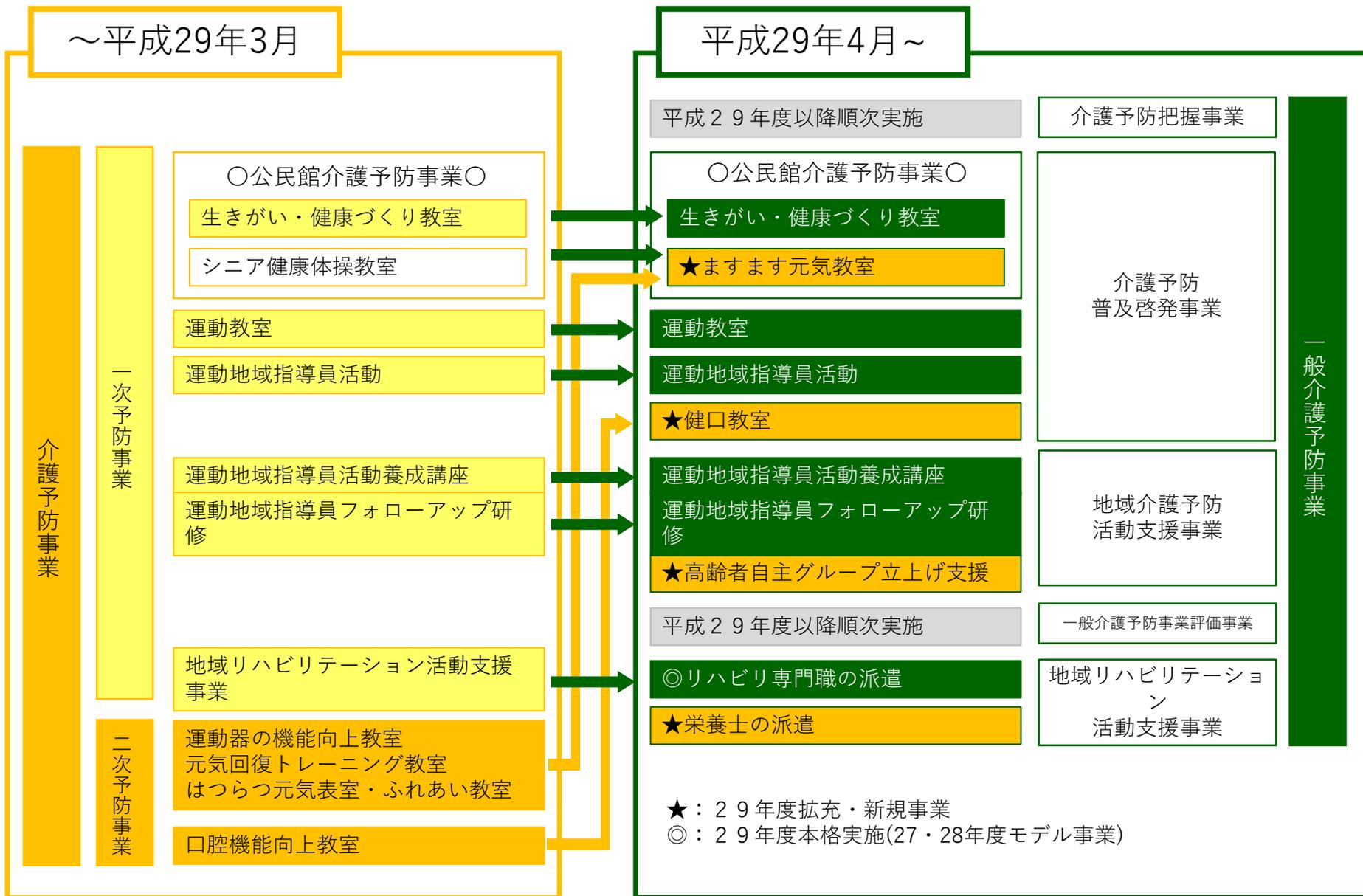
平均右膝伸展筋力	前	6.8 k g	⇒	後	16.1 k g
平均5m歩行時間	前	10.6秒	⇒	後	6.0秒

96歳女性 5m歩行 チャレンジ！

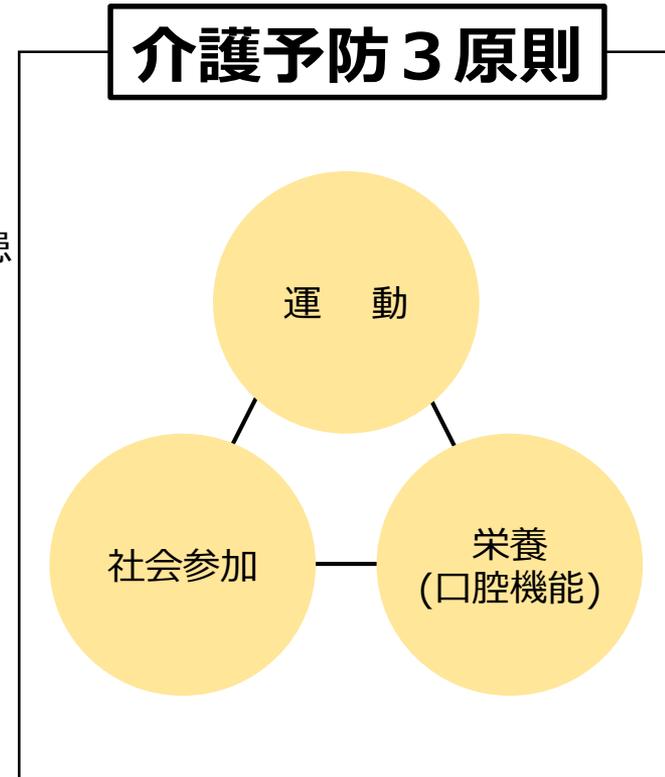
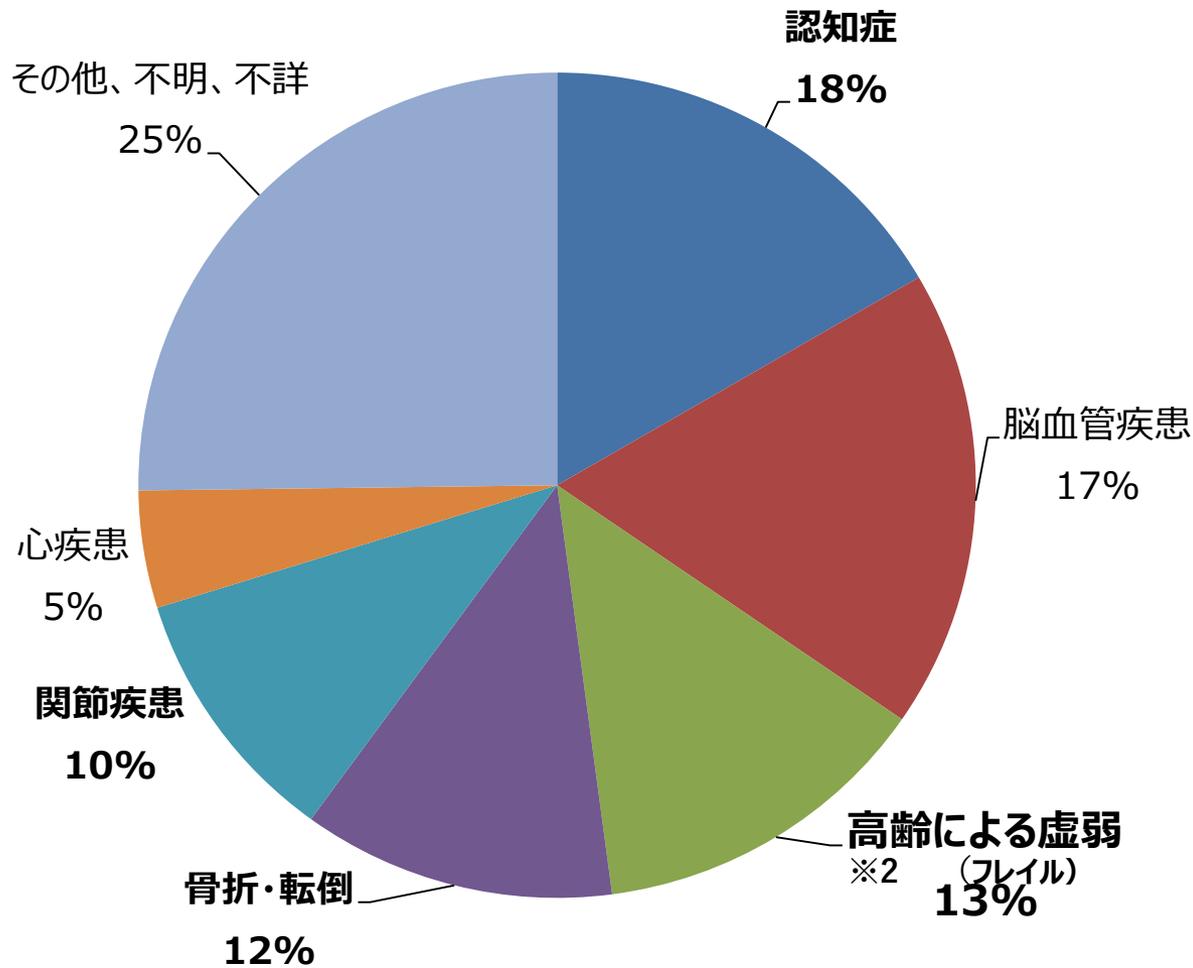


**百歳体操
3ヶ月間実施後**

介護予防事業（一次・二次）から一般介護予防事業への移行（平成29年4月～）



介護が必要となった原因



出典：平成28年国民生活基礎調査

※1 平均寿命に関連する4大死因 悪性新生物、心疾患、肺炎、脳血管疾患

※2 フレイルとは、加齢とともに心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態。（厚生労働省 第2回在宅医療及び医療・介護連携に関するWG資料より）

みんなで健康寿命を延ばそう

住民が主体となったグループによる介護予防の推進

参加意欲



週1回以上の定期開催

自発性



徒歩15分以内
で行ける場所

参加者による自主グループの開催

体操の要素



継続性



介護予防をきっかけに

- ・地域でのつながり
- ・地域での見守り
- ・地域での支え合い



出典：三菱UFJリサーチ&コンサルティング
『新しい総合事業における移行戦略のポイント解説』

ますます元気教室

目的：生活習慣病の予防や転倒予防に向けた筋力トレーニングなどに加えて、社会活動への参加や生きがいづくりといった要素にもバランスよく働きかけ、幅広く介護予防について学ぶ

毎回実施する内容

- いきいき百歳体操（おもりを使った体操）、ロコトレ
- 仲間づくりにつながるよう、参加者同士のコミュニケーションの時間

日替わりメニュー

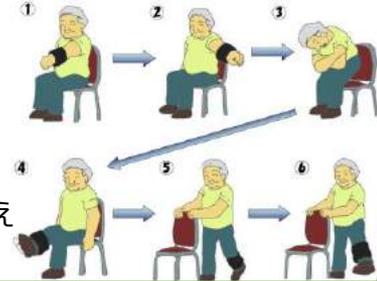
- 座学の内容：認知症の症状、予防のための生活、転倒予防、フレイル予防
- 実技：コグニサイズ、体力測定（結果説明）
- 情報提供：市の事業や地域情報のお知らせ

【いきいき百歳体操】

- ・準備体操
- ・6種類の体操
- ・整理体操

【効果】

足腰や肩の筋肉を鍛え
転倒しない体づくり



重さを変えられる重錘バンド
→本人が効果を実感
ステップアップの楽しみ

教室終了後は、参加者同士でいきいき百歳体操を取り入れた、グループ活動を目指しています

内容：6日間1コース。（市全体170コース）

会場：市内公民館（59か所）

その他：
・介護予防受託業者により教室開催。情報提供や自主化支援については、区役所高齢介護課職員、公民館職員や地域包括支援センター
・いきいき長寿推進課、区役所高齢介護課、生涯学習センター、各公民館の共催事業の位置づけ

平成29年度参加者数:3,586名（定員4,334名 割合83%）

いきいきサポーター養成講座

目的：年齢や心身の状況等によって高齢者を分け隔てることなく、誰でも一緒に参加することのできる介護予防活動の地域展開を目指して、住民主体の通いの場等の活動を支援するサポーターの養成

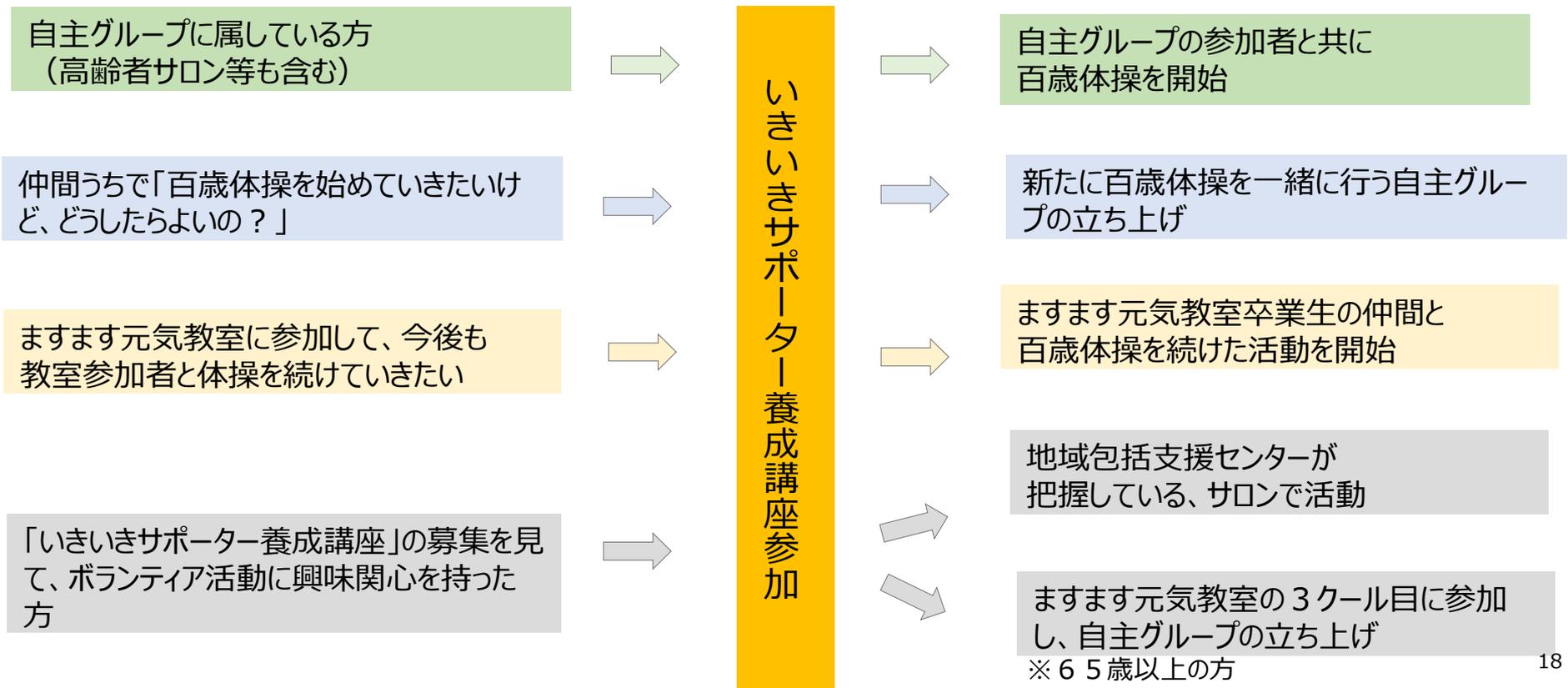
内容：●養成講座（全8回）

●自主グループ立ち上げ支援：講座終了後、各区の講座申込者の状況に合わせフォローアップ研修
自主グループ立ち上げ支援のため各グループに対する実地指導

その他：理学療法士会へ業務委託により実施。

自主グループ立ち上げ支援は区役所高齢介護課、地域包括支援センターも協力。

サポーターと通いの場の立ち上げの関係



住民の通いの場 いきいき百歳体操

いきいきサポーター養成講座

いきいき百歳体操等の技術や、自主グループ立ち上げの手法などサポーターとしてできることを学ぶ講座です。

ますます元気教室

口腔ケア、高齢者に必要な栄養、認知症予防などの要素を取り入れながら、おもりを使った体操（いきいき百歳体操）を行う教室です。

健口教室

高齢期の栄養・口腔機能について知り、フレイル（虚弱）予防を行う教室です。

自主グループに
属している方

仲間うちで百歳体操
を始めたい方

平成28年度の準備

時期	内容	対象者
8・9月	担当者打合せ 3回	埼玉県理学療法士会 埼玉県地域包括ケア課 いきいき長寿推進課職員
10月	介護予防事業勉強会 講師：埼玉県理学療法士会 埼玉県地域包括ケア課	区高齢介護課職員
11月	いきいき百歳体操体験会 講師：埼玉県理学療法士会	公民館職員
12月	担当者打合せ 4回	埼玉県理学療法士会 いきいき長寿推進課職員 区役所高齢介護課職員
1月	【埼玉県主催】介護予防意見交換会戦略会議	(出席：いきいき長寿推進課職員)
1月	第1回目 介護予防事業勉強会 講師：埼玉県理学療法士会	地域包括支援センター 区役所高齢介護課職員
2月	第2回目 介護予防事業勉強会 講師：埼玉県理学療法士会	埼玉県理学療法士会 (各区担当療法士) 地域包括支援センター 区役所高齢介護課職員

多職種・他機関との連携 1

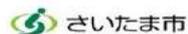
平成29年度の経過

時期	内容	対象者
4月	【埼玉県主催】他市町村とアドバイザー合同会議見学会 DVDの制作（詳細は次ページ）	（出席：いきいき長寿推進課職員） 埼玉県理学療法士会・地域包括支援センターと市にて共同制作
5月	市長記者会見 民生委員・老人クラブ総会出席 福祉事務所長会議・区長会議出席 } 新規事業説明 ますます元気教室説明会（講師：埼玉県理学療法士会）	ますます元気教室の受託業者
6月	第1回介護予防推進検討会議	埼玉県理学療法士会（各区担当療法士） 地域包括支援センター 区役所高齢介護課職員
7月	【埼玉県主催】他市町村とアドバイザー合同会議見学会	（出席：いきいき長寿推進課職員）
8月	ますます元気教室説明会（講師：埼玉県理学療法士会） 第2回介護予防推進検討会議	ますます元気教室の受託業者 埼玉県理学療法士会（各区担当療法士） 地域包括支援センター 区役所高齢介護課職員
8~10月	各区（10区）にて養成講座・実地指導	
2月	【埼玉県主催】成果報告会	（出席：いきいき長寿推進課職員）
3月	成果報告会	埼玉県理学療法士会（各区担当療法士） 地域包括支援センター 区役所高齢介護課職員

DVDの制作について

いきいき百歳体操の紹介

～地域づくりによる介護予防を始めよう！～



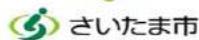
手作りDVDを作成しました！
埼玉県理学療法士協会、地域包括
支援センター職員の協力により制作
費0円。手作り感満載です。



口腔機能向上体操は埼玉
県歯科衛生士会、地域包
括支援センター職員の協力
により制作しています

口腔機能向上体操

健康はお口から・・・



自主グループの活動の様子

いきいき百歳体操活動グループ数：平成30年7月末現在 172グループ（市全体）



団地の集会所で活動。
地区社協とも連携した活動
方法について検討中



公民館の体操教室で知りあった
仲間同士で「百歳まで元気に
過ごす」を目標に、元気と笑顔
で助け合いながら活動。



公民館で2クール目に参加して
いただきます元気教室修了生
の自主グループ



デイサービスセンターを会場とし、
公民館の体操教室の参加者と
近所の方で活動しているグルー
プ



会場は特別養護老人ホー
ム。
晴れた日は玄関前で体操を
行っている。
28年度地域リハビリテーション
活動支援事業のモデル事業
の時に立ち上がった。



介護老人保健施設で百歳
体操を行った後、ホッと一息
ティータイム。



障がいのデイケアに通って
いる方がボランティアで作成



長寿応援ポイントの登録
をしているグループも増えて
います。

