

まちぐるみでの介護予防を目指して

大東市の介護予防事業ポピュレーションアプローチ

大東市保健医療部

地域保健課

理学療法士 逢坂伸子

大東市

水郷のまち大東 今の風景

- 平成23年9月末現在
- 人口 126,865人
- 高齢化率 20.7%
- 町の面積 18.27平方km
1/3が山間部

水郷のまち大東 昔の風景



本日のプレゼン内容

- ・まちぐるみでの介護予防活動をはじめた動機
- ・地域活動の立ち上げのポイント
- ・大東市の介護予防事業の紹介
- ・「大東元気でまっせ体操」の効果

大東市の高齢化の進み方

	平成12年	平成17年	平成22年推計
高齢化率(%)	12.3	15.3	20.5
高齢者人口(人)	15,904	19,715	25,293

平成17年を基準とした時、5年前からの伸び率より、
5年後の伸び率が多い

介護度別認定者数の推移(一号被保険者)

	平成12年度(人)	平成16年度(人)	
要支援	212	703	3.3倍
要介護1	481	1,133	2.4倍
要介護2	332	517	1.6倍
要介護3	253	389	1.5倍
要介護4	239	308	1.3倍
要介護5	203	285	1.4倍

要支援:軽度者の伸び率大きい

介護保険給付費の推移(1号被保険者)

	平成12年度(円)	平成16年度(円)	
要支援	51, 575, 132	128, 428, 504	2.4倍
要介護1	283, 416, 290	683, 812, 684	2.4倍
要介護2	305, 323, 458	585, 600, 699	1.9倍
要介護3	392, 439, 044	716, 753, 081	1.8倍
要介護4	494, 356, 170	811, 767, 324	1.6倍
要介護5	412, 706, 311	942, 228, 302	2.3倍

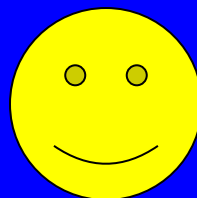
全体の給付費としては2.0倍の伸び

地域団体への聞き取り調査

いろいろな団体はあるけれど・・・



集まって何をしたらいいの？

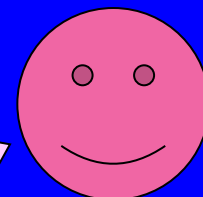


活動休止状態

参加者が少ない

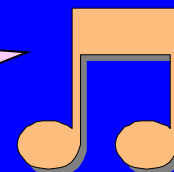


サロンで楽しくおしゃべり
でも参加者が弱ってきている



地域団体は困っ
ている！！

カラオケは楽しいな～
でもそれだけでいいの？



市民健康意識調査結果

健康大東21計画策定の際の健康意識調査結果では60代、70代の高齢者の50%以上が「運動不足」と回答。

定期的に運動していない人が35.3%

高齢者へのアンケートでは

- ・過半数の方が自分の運動不足を認識
- ・健康への意識は比較的高いものの身近な運動の場所がない
- ・自分だけでは行動が起こせない

高齢者が求めているものは

身近で気軽に楽しく仲間と一緒に運動できる場づくり

本日のプレゼン内容

- ・まちぐるみでの介護予防活動をはじめた動機
- ・地域活動の立ち上げのポイント
- ・大東市の介護予防事業の紹介
- ・「大東元気でまっせ体操」の効果

自主活動の立ち上げには・・・

あまりしんどくないこと

お手軽感がポイント

できるだけお金がかからないように

難しくないこと

これならやれそう！

行政のサポート体制

負担が集中しないように

みんなが少しずつお手伝い

得意分野を担ってもらう

今やれている活動に
ちょこっと足してもらう

本日のプレゼン内容

- ・まちぐるみでの介護予防活動を始めた動機
- ・地域活動の立ち上げのポイント
- ・大東市の介護予防事業の紹介
- ・「大東元気でまっせ体操」の効果

一次予防事業：ポピュレーションアプローチ

まちぐるみでの介護予防のために・・・

- 1) 介護予防の大切さを住民に知ってもらう

わかりやすく 身近な事柄(数字)で伝える

行動につなげてもらう工夫

- 2) 介護予防につながる住民活動

- 3) 住民活動の要となるサポーターの養成

大東 元気でまっせ体操

効きまっせ 若うなりまっせ
寝たきりならんで儲かりまっせ



まちづくり出前講座

住道・谷川地区にお住まいの高齢者の皆さん

第5回『お元気広場』



今回のテーマ

1.【お元気体操】元気でまっせ体操

椅子に座ってでも出来る体操です

指導：大東市リハビリテーション課

2.【防犯講座】かしこいお金の使い方

悪質商法に気をつけて

講師：大東市消費生活相談コーナー酒井先生

日時：6月28日（水）午後1時半～4時

会場：大東市民会館 3階 中広間

申込み：6月20日までに近隣の福祉委員
にご連絡下さい。

面白いお話と楽しいステッカー作り、茶菓など準備してお待ちしています。

住道北地区福祉委員会



すみの

大東市消費生活相談コーナー

大東市消費生活相談コーナーは、大東市内に在住の消費者が、商品やサービスの購入・利用に関するトラブルや、事業者からの不当な勧誘・営業手口などについて、無料で相談できる窓口です。



大東市消費生活相談コーナーは、大東市内に在住の消費者が、商品やサービスの購入・利用に関するトラブルや、事業者からの不当な勧誘・営業手口などについて、無料で相談できる窓口です。

大東市消費生活相談コーナーは、大東市内に在住の消費者が、商品やサービスの購入・利用に関するトラブルや、事業者からの不当な勧誘・営業手口などについて、無料で相談できる窓口です。

大東市消費生活相談コーナーは、大東市内に在住の消費者が、商品やサービスの購入・利用に関するトラブルや、事業者からの不当な勧誘・営業手口などについて、無料で相談できる窓口です。

大東市消費生活相談コーナーは、大東市内に在住の消費者が、商品やサービスの購入・利用に関するトラブルや、事業者からの不当な勧誘・営業手口などについて、無料で相談できる窓口です。

大東市消費生活相談コーナーは、大東市内に在住の消費者が、商品やサービスの購入・利用に関するトラブルや、事業者からの不当な勧誘・営業手口などについて、無料で相談できる窓口です。

大東市消費生活相談コーナーは、大東市内に在住の消費者が、商品やサービスの購入・利用に関するトラブルや、事業者からの不当な勧誘・営業手口などについて、無料で相談できる窓口です。

大東市消費生活相談コーナーは、大東市内に在住の消費者が、商品やサービスの購入・利用に関するトラブルや、事業者からの不当な勧誘・営業手口などについて、無料で相談できる窓口です。

大東市消費生活相談コーナーは、大東市内に在住の消費者が、商品やサービスの購入・利用に関するトラブルや、事業者からの不当な勧誘・営業手口などについて、無料で相談できる窓口です。

大東市消費生活相談コーナーは、大東市内に在住の消費者が、商品やサービスの購入・利用に関するトラブルや、事業者からの不当な勧誘・営業手口などについて、無料で相談できる窓口です。

大東市消費生活相談コーナーは、大東市内に在住の消費者が、商品やサービスの購入・利用に関するトラブルや、事業者からの不当な勧誘・営業手口などについて、無料で相談できる窓口です。

大東市消費生活相談コーナーは、大東市内に在住の消費者が、商品やサービスの購入・利用に関するトラブルや、事業者からの不当な勧誘・営業手口などについて、無料で相談できる窓口です。

大東市消費生活相談コーナーは、大東市内に在住の消費者が、商品やサービスの購入・利用に関するトラブルや、事業者からの不当な勧誘・営業手口などについて、無料で相談できる窓口です。

大東市消費生活相談コーナーは、大東市内に在住の消費者が、商品やサービスの購入・利用に関するトラブルや、事業者からの不当な勧誘・営業手口などについて、無料で相談できる窓口です。

大東市消費生活相談コーナーは、大東市内に在住の消費者が、商品やサービスの購入・利用に関するトラブルや、事業者からの不当な勧誘・営業手口などについて、無料で相談できる窓口です。

大東市消費生活相談コーナーは、大東市内に在住の消費者が、商品やサービスの購入・利用に関するトラブルや、事業者からの不当な勧誘・営業手口などについて、無料で相談できる窓口です。

大東市消費生活相談コーナーは、大東市内に在住の消費者が、商品やサービスの購入・利用に関するトラブルや、事業者からの不当な勧誘・営業手口などについて、無料で相談できる窓口です。

大東市消費生活相談コーナーは、大東市内に在住の消費者が、商品やサービスの購入・利用に関するトラブルや、事業者からの不当な勧誘・営業手口などについて、無料で相談できる窓口です。

介護予防ってなんだろう



大東元気でまっせ体操の紹介



スタート応援事業

- 「大東元気でまっせ体操」のビデオ・DVDなどを提供
- 立ち上げ時に運動指導員を3回派遣
- 体力測定
- 介護予防サポーターの派遣

指導者3回派遣



体力測定



介護予防サポーター養成講座

運動機能向上



認知症予防

しりとし

① 複数の仕手とさばく →

② あ 間違えたら気づく → 脳全体が

③ 指で教えながら 修正 する 一瞬にして

④ 途中で考えを 転換 する 決断力

情報 切りか

展望良境

栄養改善



口腔機能向上



摂食・嚥下って？

「食べ物を口で取り込み、咀嚼し、嚥下して体内に送り出すこと」
「食べ物を口で取り込み、咀嚼し、嚥下して体内に送り出すこと」

介護予防サポーター

ステップアップ講座

体操の参加者・サポーターからの報告会



小学校区ごとのグループワーク



地域でのサポーター活動

血压測定



ビデオを使って体操開催



体力測定



レクリエーションで楽しく





でまっせ体操の後には頭の体操

お茶やお菓子でほっと一息

本日のプレゼン内容

- ・まちぐるみでの介護予防活動をはじめた動機
- ・地域活動の立ち上げのポイント
- ・大東市の介護予防事業の紹介
- ・「大東元気でまっせ体操」の効果

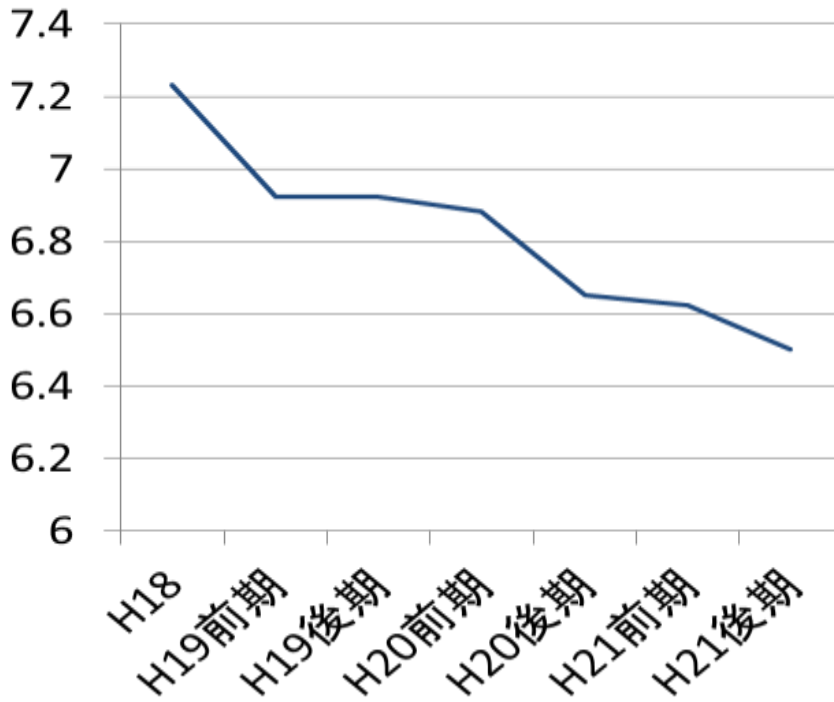
4年間の体力測定の変化

(体力測定6項目のうちt検定で有意水準 ≤ 0.01 であった2項目)

n=45

(秒)

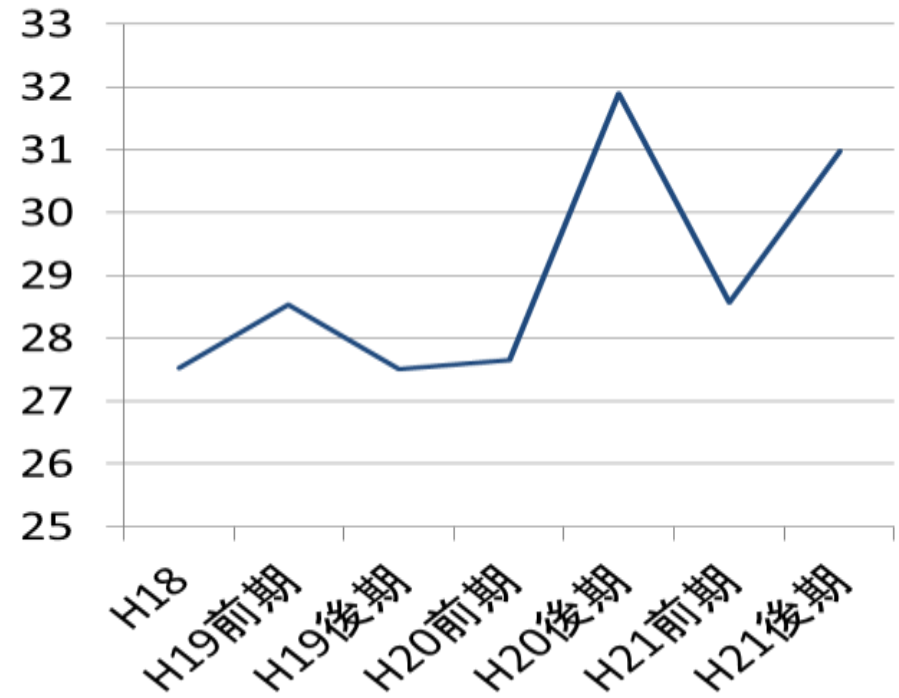
TUG



t 検定により有意水準 ≤ 0.01

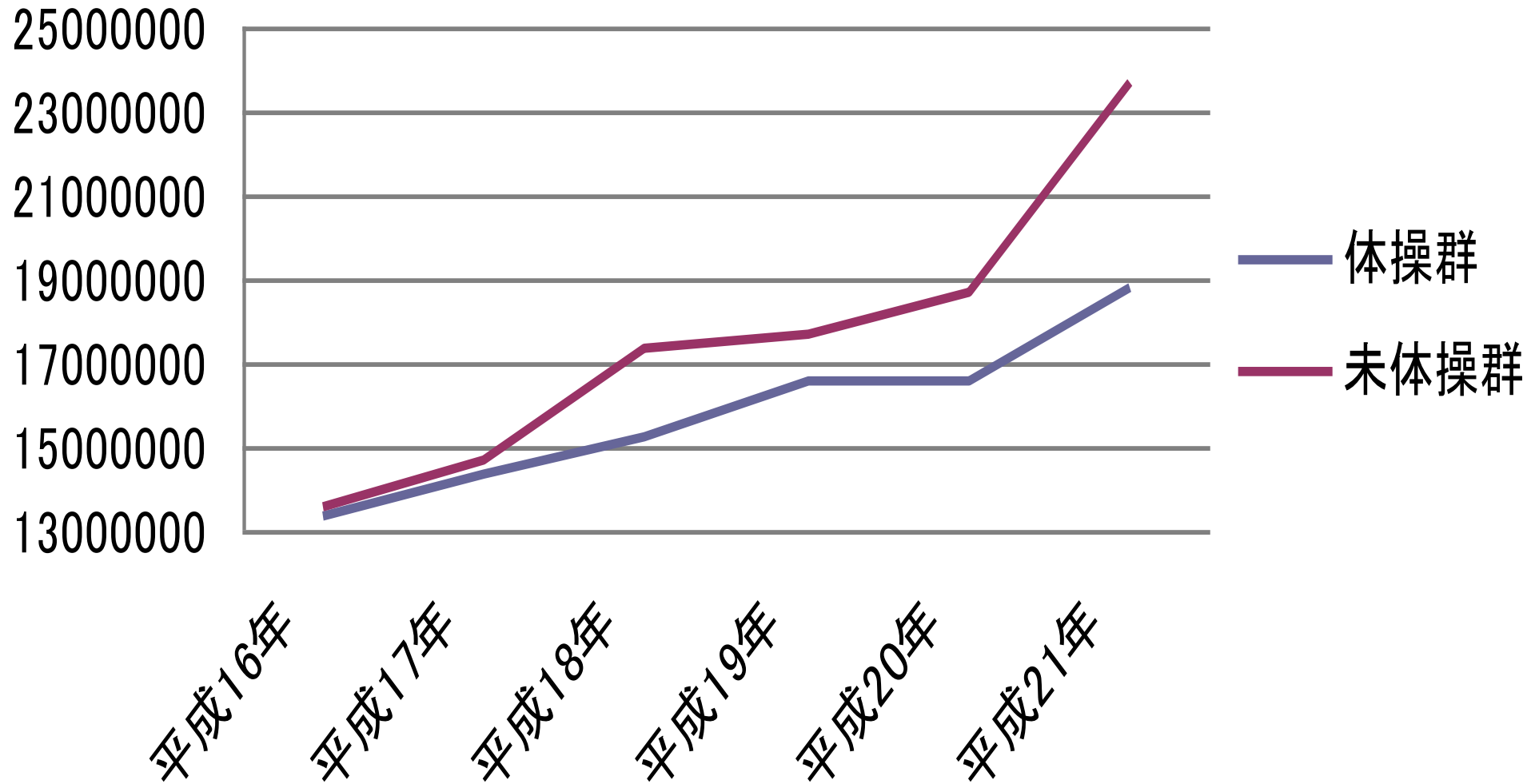
(秒)

片足立ち



t 検定により有意水準 ≤ 0.01

前期高齢レセ合計(n=108)



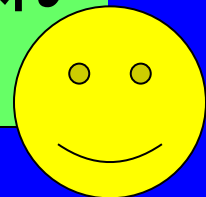
介護予防につながる地域活動を起こすには・・・

初めから「やって、やって」は失敗することが多い



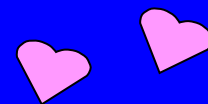
もう、いつも行政は私たちにやらせてばかり！

行政は何もやってくれない！



自ら「やりたい！」と思っていたことがポイント

地域活動はここから始まります



「やりたい」の声を引き出すには・・・

相手が何を求めているかを探る

地域ニーズ
〈地域評価〉

相手（団体）にとっていいこと

地域

地域や団体のカラーによってやり方はいろいろ

地域の欲している形にアレンジして

こちらの思いを押し付けない

やりたい！

地域団体へのつながり方 その1

その2は既存のネットワーク

団体は事務局経由で補助金をもらっているところがほとんど

事務局からの頼まれごとは聞いてくれやすい

団体を取りまとめている事務局の協力

事務局にとってのメリットは何か

事務局の求めていることにアレンジ



ヨッシャ
任しとき！

事務局から役員会など上層部の集まりへ
紹介や呼びかけをしてもらう

自主活動の立ち上げには・・・

あまりしんどくないこと

行政のサポート体制

お手軽感がポイント

できるだけお金がかからないように

難しくないこと

これならやれそう！

負担が集中しないように

みんなが少しずつお手伝い

得意分野を担ってもらう

今やれている活動に
ちょこっと足してもらう

地域展開を広げるには

サポーターとしての喜びの声

体操効果の実感の声

「やってよかった」の声を広める場

自分の地域でも「やりたい！」の声を増やす

地域間のライバル意識
もうまく使って

口こみも大きな効果

地域活動の継続のためには・・・

参加者が増える

口こみ

体操の効果を実感

「やってよかった」の実感

努力への賞賛

体操参加者側からの
感謝の言葉 「ありがとう」

虚弱だった高齢者が元気になっていく姿を身近に見ることで
自分たちの活動が役立ってることを実感できることがポイント

これからも頑張るぞー！！

サポーター養成のポイント

<募集方法>

出前講座などで直接呼びかけるのが一番

市の広報誌はあまりあてにしないこと

<内容>

まずは自分のために講座を受けていただく

サポーター希望者だけでなく、まずは自分のために
養成講座に参加してもらう

養成講座を受けている間にサポーターをやりたくなる工夫

サポーター活動こそが一番の介護予防

サポーター活動のポイント

サポーターとしての活動の場があること

サポーター養成だけでは活動は始まりにくい

地域へのつながりを行政がサポート

サポーターを孤立化させない工夫

新たなサポーターなどサポーター同士の
つながりをもたせる工夫

サポーターの意欲の維持

新たな情報提供や問題解決の支援