

健康長寿に係る先進的な取組事例

富士見市

～いきいき元気！ふじみパワーアップ体操～

(1) 取組の概要

富士見市高齢者全体の健康と体力を向上させるために、身近で運動と社会参加を継続できる場として、町会等、高齢者の生活圏域内に地域体操クラブ（以下、「クラブ」）をふやしていくことを目指している。そこで、荒川区が首都大学東京と協働で制作した介護予防体操「荒川せらばん体操」「荒川ころばん体操」をベースに、首都大学東京の協力の下、「ふじみパワーアップ体操」（以下、「パワーアップ体操」）を考案した。この体操を地域の高齢者に指導しクラブを運営するボランティアである、パワーアップ・リーダー（以下、「リーダー」）を養成してクラブを開設し、リーダーとクラブの育成と活動支援を行っている。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

市の高齢化はこの10年で急速に進んでおり（22.6%：別紙資料1参照）、高齢者が元気であること、更に地域の支え手としての役割を担えるか否かが、まちづくりに大きく影響する。高齢者が元気であるためには、力が低下し始める前に、現状の力を維持或いは向上させる取り組みと、これを推し進める仕組みをつくっておくことが必要となる。

(イ) 高齢者世代の活発な地域活動

市の高齢者世代は、若いころから社会教育活動や地域活動が活発で、公民館を軸にした学習の取り組みや、地域の有志による活動が活発である。「地域で何かに取り組む」という素地が整っている。

(ウ) 高齢者の世代交代と、地域活動のあり方の変化

市では、昭和50年代から地域の有志による高齢者のためのサロンづくりが始まり、社会福祉協議会の支援によって町会等を主体とする高齢者サロンづくりが進み、現在45サロンある。

しかし多くのサロンで、運営者であるボランティアが高齢化し後継者がいない。また、この間、高齢者の世代交代により「誰かのために何かする、誰かをもてなし、喜んでもらうことに生き甲斐を感じる」活動や、これに参加して「もてなされ、感謝して、近所の人とおしゃべり、交流することを楽し

む」ことよりも、自分たち自身の健康やライフスタイルに関心の高い人達が増えてきていて、これまでのようなサロン活動に馴染まなくなっている。

新しい形の“高齢者のための地域活動”が必要となってきた。

(3) 取組の内容

事業名	ふじみパワーアップ体操普及事業	
	<p>① 「健康長寿のためのパワーアップ・リーダー養成講座」 「パワーアップ体操地域クラブ開設講座」 (地域の要請に応じて実施)</p> <p>② パワーアップ体操地域クラブ支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ パワーアップ体操地域クラブ代表者会議 ・ パワーアップ体操地域クラブ合同研集会 ・ パワーアップ体操地域クラブ全体交流会 ・ パワーアップ体操地域クラブ「ステップアップ講座」 (3年以上の体操経験者で、リーダー養成講座を受講していないが、リーダーを補佐できる人を対象に、リーダー後継者育成を行う) ・ その他個別クラブごとの研修会、体力測定会 	
事業開始	平成18年度	
	平成25年度	平成24年度
予算	<p>21.4万円</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 講師謝礼 2.3万円 ・ 首都大学への出張旅費 0.3万円 ・ 消耗品費 7.0万円 ・ 印刷製本費 8.4万円 ・ リーダー活動ボランティア保険料 3.4万円 	<p>48.2万円</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 講師謝礼 8.0万円 ・ 首都大学への出張旅費 1.1万円 ・ 消耗品費 13.0万円 ・ 印刷製本費 23.3万円 ・ リーダー活動ボランティア保険料 2.8万円
参加人数 (延、 25年度は 見込み)	<p>リーダー養成講座 兼 クラブ開設講座 614人</p> <p>代表者会議 60人</p> <p>合同研集会 52人</p> <p>全体交流会 90人</p>	<p>リーダー養成講座 兼 クラブ開設講座 314人</p> <p>代表者会議 55人</p> <p>合同研集会 84人</p> <p>全体交流会 0人</p>

	ステップアップ講座 45人 個別クラブ支援 2600人 年間クラブ参加者総数（推計） 35000人	ステップアップ講座 310人 個別クラブ支援 2594人 年間クラブ参加者総数（推計） 33000人
期 間	平成 25 年 4 月～平成 26 年 3 月	平成 24 年 4 月～平成 25 年 3 月
実施体制	健康増進センター 介護予防係 保健師 2 名、作業療法士 1 名、 事務 1 名 (必要時、他係の支援あり)	健康増進センター 介護予防係 保健師 2 名、作業療法士 1 名、 事務 1 名 (必要時、他係の支援あり)

【パワーアップ体操地域クラブの内容】

- 運 営：会場準備、参加者の登録・受付、体操の実施、独自メニューの考案と実施、後片付け、新規登録の報告
(リーダーが中心になって役割の割り振り等行う)
基本的に“いつでも誰でも”参加できる
- プログラム：週 1 回、決まった曜日、場所、時間で開催
準備運動→ふじみパワーアップ体操→整理体操 + 独自メニュー
- その他：必要な備品はクラブが自前で用意。クラブ運営に必要な消耗品は（名札、出席簿、テキスト等）要望に応じて健康増進センターで用意。
参加者の登録管理は健康増進センターが行う。

(ア) 体操普及の要となるボランティア「パワーアップ・リーダー」養成
全 15 回で、体操のやり方、意義、効果、介護予防の基礎知識の学習、
クラブの立ち上げを行う。

時期：年間随時 クラブ開設の要望があり次第実施

会場：クラブ開設を希望する町会等団体が用意する会場

参加者：クラブ開設を希望する町会等団体が集めたメンバー

(イ) リーダーの後継者育成

体操クラブは地域特色もあり、リーダーの後継者を外部から招き入れるのは現実的ではない。基本的にはクラブメンバーの中で後継者を育成する。

「ステップアップ講座」

時期：年間随時 クラブの要望に合わせて調整

会場：各クラブの会場

対象：開設から 5 年以上経ったクラブに対し、全 3 回で実施し、体操経験 3 年以上の受講者の中から希望者をリーダーとして登録する。

(ウ) クラブ支援

個々のクラブの要望に応じて、体操の復習、介護予防に関する研修会の実施、体力測定などを行う。

(エ) ネットワークづくり支援

各クラブが交流し、情報と意見を交換し、また市の介護予防について考えてもらう機会を設ける。

- パワーアップ体操地域クラブ代表者会議
 - パワーアップ体操地域クラブ合同研修会
 - パワーアップ体操地域クラブ全体交流会、
- } 代表者会議で企画する

(4) 取組の効果

効果1 活動の広がり

富士見市では、目安として、65歳以上人口の5%にあたる高齢者が「定期的な身体運動を伴う活動」に参加することを目標に、パワーアップ体操クラブやその他介護予防活動自主グループの創設と運営の支援を行っている。2013年12月2日現在、登録数では1383人（重複参加者を除くと1175名前後）が参加中で、同じく2013年12月2日現在の65歳以上人口24120人の約5.6%（重複分を差し引いて4.8%）にあたり、目標である5%はほぼ達成しており（達成率は95～110%）目標値の見直しが必要な段階に入ってきたと言える（別紙2参照）。

効果2 体操の効果

毎年、週1回×15回でリーダー養成を行っている。この間13回は必ず体操の実技があり、参加者はほぼ3ヶ月間週1回のペースで体操を続けることとなる。そのため、体操の効果判定として、講座の始めと終わりに体力測定を実施している。年度によって参加者の平均年齢や地域性の違いはあるが、結果をおしなべて見てみると、筋力、バランス力、柔軟性、動作性全てにおいて、能力の維持更に向上が見られ、体操には体力の維持～向上の効果があることが示された（別紙3参照）。

効果3 医療費、介護費等削減の効果

4ヶ月の間に高齢化率が0.3ポイントも上昇する状態で急速に高齢化が進みつつあるため、取組の効果が反映されるとは考えにくく、検証していない。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 誰でも参加しやすいプログラム

体操するための集まりであるため、おしゃべりをして場を持たせることも、場を盛り上げるための演出や工夫も不要である。運営するにも特別な面倒がなく、参加者も参加しやすい（おしゃべりしなくてよい、やることがある、「体操する」のは人に聞かれても格好悪くない）。

(イ) 自分自身に得のあるプログラム

体操をすることで、身体面によい変化が出ることを実感できるため、運営者も「自分のための健康づくりのついでに」ボランティアに取り組める気軽さがあり、参加者は、自分にとってのメリットが明白なので継続しやすい。

(ウ) 身体面だけでなく、全人的な介護予防

本取組では、高齢者がクラブに定期参加することで、身体能力を維持、改善できるだけでなく、地域における役割を創出し、対人交流の活性化が図られている。従って「なぜ元気でいたいのか」という動機づけが強化され、より意欲的に体操に参加できる、という相乗効果が得られる。

(エ) 個々人だけでなく、地域全体の介護予防

地域住民が定期的に、週1回という高頻度で顔を合わせることができるため、自然と情報・意見の交換がすすみ、連帯感も深まり、地域活動が活性化している。この効果が地域から地域へと口コミで広がり始めている。

(オ) 事業外での町会、自治会とのつながりを重視した

町会や自治会、老人会、高齢者サロンなどから健康講座や健康相談会の依頼を受けた場合、主催教室のプログラムを変更してでも引き受け、こまめにパワーアップ体操の宣伝を続けた。

また、特定保健指導など、成人の健康づくり事業ともタイアップしてパワーアップ体操を紹介できたことで、面識のなかった地域の世話役と出会う機会が持てた。

(6) 課題、今後の取組

課題1 体操ができる会場の有無により、クラブの偏在が見られる。

体操は、椅子を使用して行うため、実施会場に限られる。地域の集会所でクラブを開設する場合は、一定の広さがあり、椅子を使用するこ

とのできる会場を優先せざるを得ない。

【取組】平成24年度から板の間だけではなく、畳の会場でクラブ開設を始めており、この経験を通して、畳床で安全、かつ施設を傷めることなく体操することが可能になってきている。また、必要時には健康増進センターより椅子の貸し出しを行う。

課題2 どのクラブも定員満員になりつつあり、新規に参加できずにいる地域住民もでてきている。

【取組】①リーダー養成講座でクラブをふやすだけでなく、ステップアップ講座をとおして、クラブ運営に携われるメンバーをふやし、1会場を2部制に分けて体操を行い、会場ごとに参加できる人数をふやす、などの工夫を始めている。

【取組】②地域の有志だけでなく、町会や自治会となるべくタイアップした形でクラブを開設し、参加できない住民への対応など、クラブが自分たち地域の問題として主体的に取り組めるよう支援する。

課題3 急激な後期高齢化（別紙資料1参照）を見据えた事業の組み立て

【取組】集会所のある町会だけでなく、また、地域で集まるのが嫌な高齢者でも、何らかの形で介護予防に参加できるよう、より簡便な形での体操普及を検討する必要がある（市制40周年記念で制作した、立位ダイジェスト10分版体操を公園など屋外で行う、など）。

11235 富士見市

男女計	2010年	2015年	2020年	2025年	2030年	2035年	2040年
総数	106736	107205	106444	104534	101769	98453	94892
0～4歳	4785	4607	3998	3590	3459	3356	3200
5～9歳	4861	4473	4383	3807	3418	3295	3195
10～14歳	4981	4780	4412	4326	3759	3375	3253
15～19歳	4986	5200	4919	4543	4447	3864	3471
20～24歳	5537	5658	5712	5407	4997	4873	4236
25～29歳	6582	5741	5859	5913	5600	5180	5048
30～34歳	7805	6484	5698	5825	5877	5566	5148
35～39歳	9979	7529	6314	5555	5679	5730	5426
40～44歳	8872	9554	7283	6113	5380	5501	5551
45～49歳	6877	8749	9435	7197	6044	5321	5441
50～54歳	5603	6860	8687	9375	7161	6019	5301
55～59歳	6140	5470	6704	8494	9171	7011	5897
60～64歳	8112	5922	5288	6490	8234	8899	6808
65～69歳	7699	7735	5664	5063	6224	7911	8559
70～74歳	6046	7220	7298	5350	4791	5901	7516
75～79歳	3961	5436	6527	6663	4898	4399	5432
80～84歳	2168	3340	4585	5558	5773	4268	3855
85～89歳	1119	1604	2471	3442	4237	4514	3360
90歳以上	625	843	1207	1823	2620	3470	4195
(再掲)0～14歳	14626	13860	12793	11723	10636	10026	9648
(再掲)15～64歳	70492	67167	65899	64912	62590	57964	52327
(再掲)65歳以上	21618	26178	27752	27899	28543	30463	32917
(再掲)75歳以上	7873	11223	14790	17486	17528	16651	16842

	2010年	2015年	2020年	2025年	2030年	2035年	2040年
年齢別割合(0～14歳：%)	13.7	12.9	12.0	11.2	10.5	10.2	10.2
年齢別割合(15～64歳：%)	66.0	62.7	61.9	62.1	61.5	58.9	55.1
年齢別割合(65歳以上：%)	20.3	24.4	26.1	26.7	28.0	30.9	34.7
年齢別割合(75歳以上：%)	7.4	10.5	13.9	16.7	17.2	16.9	17.7

2013年12月2日現在
 人口 : 106,769人
 65歳以上人口 : 24,120人
 高齢化率 : 22.6%

1 パワーアップ体操地域クラブ

年 度	団体数	リーダー数	クラブ参加者数(実)
18	2	25	44
19	6	26	130
20	10	12	218
21	13	16	385
22	17	18	489
23	18	7	500
24	20	25	524
25	24	76	708
			189
			897

パワーアップ体操普及事業参加者全体

2 その他、健康増進センターの教室修了者を中心に、介護予防、健康づくりを目的とした、自主活動

活動内容	団体数	参加者数(実)
自主リハビリ	9	71
認知症予防	6	150
腰痛膝痛予防	2	41
持久力向上	2	32
尿モレ予防	6	47
口腔機能向上	2	20
転倒予防	1	90
その他(ウォーキング)	2	35
	30	486

3 パワーアップ体操とその他介護予防活動全体の合計

団体数	参加者数(実)
54	1383

このうち複数の活動に登録しているダブりの人数が15%前後予想されるため
実人数は1175人前後

4 富士見市 地域介護予防活動の目標

“65歳以上人口の5%がなんらかの介護予防活動に参加すること”

2013/12/02現在の65歳以上人口 24120 人
× 5%
1206人

目標値

健康長寿のためのパワーアップ・リーダー養成講座において、講座参加当初と講座終了時とで参加者の体力測定を行った結果の平均値を比較し、パワーアップ体操を週1回、3ヶ月間継続した効果を見た。

平成20～24年度の5年間の結果を平均値で示すと以下のとおりで、全ての種目で力の維持～向上が示された。

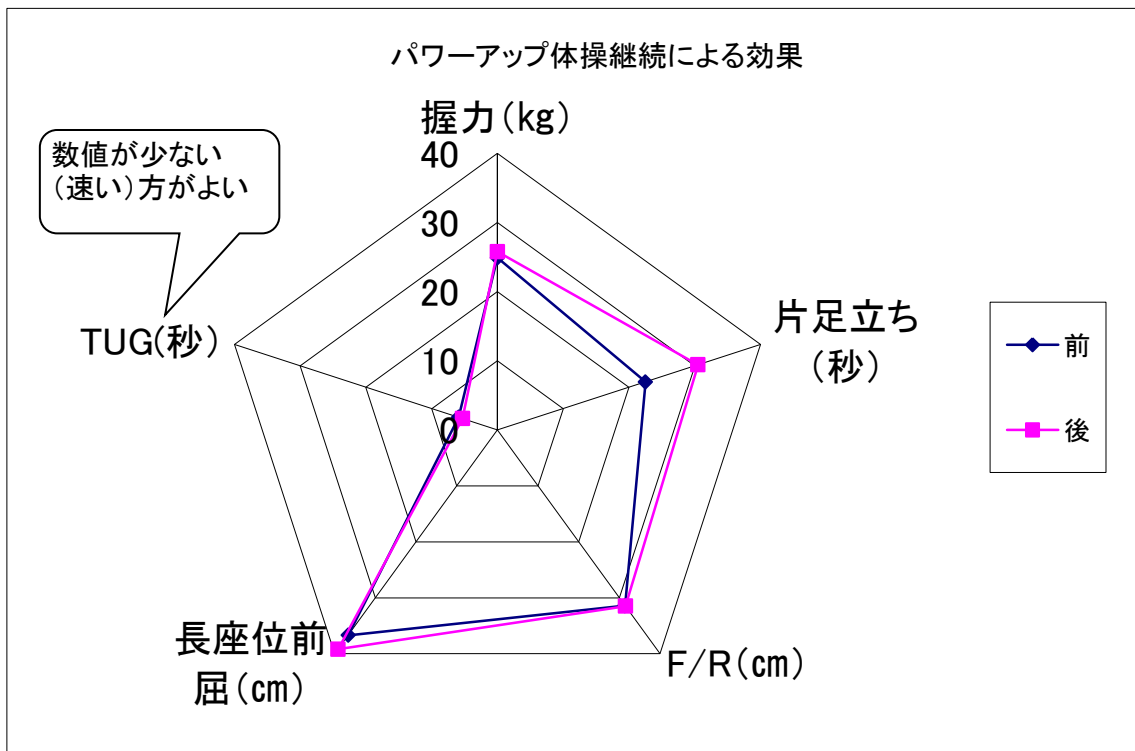
年度		種 目				
		握力(kg)	片足立ち(秒)	F/R(秒)	長座位前屈(cm)	TUG(秒)
20	前	27.4	7.5	32	39.8	5.9
	後	28.5	15.9	31.8	39.8	5.4
21	前	24.4	11.8	31.8	42.6	5.5
	後	25.2	9.4	32.3	41.3	5.4
22	前	19.3	16.4	26.3	31.4	5.1
	後	21.6	25.2	28.3	40.5	4.7
23	前	26.4	43.2	32.7	42.3	7.1
	後	26.4	69.6	32.5	43.3	5.5
24	前	27.4	33.9	34.4	27.8	5.9
	後	27.7	32.7	32.9	31.3	5.7

※F/R=ファンクショナルリーチ、TUG=Timed Up and Go

※握力は筋力、片足立ちとF/Rはバランス力、長座位前屈は柔軟性、TUGは動作性(身のこなし)をみるための種目として選択。

5年間平均

	種 目				
	握力(kg)	片足立ち(秒)	F/R(cm)	長座位前屈(cm)	TUG(秒)
前	24.9	22.5	31.4	36.7	5.9
後	25.8	30.5	31.5	39.2	5.3



※H25年度分は、リーダー養成を急ぐため、講座8回+クラブ支援7回の形式ですすめており、講座回数が少ないため、効果判定のための体力測定は初回評価のみで、再評価ができていない。(6ヶ月～1年経過後に実施予定)