

富士見市

～いきいき元気！ふじみパワーアップ体操～

(1) 富士見市の概要

(ア) 富士見市の基本情報

富士見市は、埼玉県の東南部、首都 30 キロメートル圏に位置する。荒川水系の川沿いに広がる農地は市の面積の 4 割を占め、一方で東武東上線沿線を中心に東京のベッドタウンとして宅地開発が進み、農地と宅地が混在している。

近年では都市化のほか、種々の社会情勢によって農業の衰退は否めないが、生産地と消費地が隣接する立地条件を活かした「地産地消」の首都近郊農業を進めている。また、宅地開発により転入してきた新住民と古くからの農村部の住民とで背景や文化の違いはあるが、地域の特色を生かした交流や学習活動が活発であるのも市の特徴である。

市制 40 周年を迎える現在、市の自然や歴史、文化を生かすとともに、市民や地域がまちづくりの主体となるよう行政との連携をすすめ、「ひととまちがキラリとかがやく市民文化交流都市」を目指している。

① 面積	19.70k m ²
② 人口	107,594 人
③ ②のうち 65 歳以上人口 (再掲) ※【 】内は高齢化率	22,093 人 【20.5%】

(平成 24 年 1 月 1 日現在。町(丁)字別人口調査)

(イ) 人口分布概要と見込み

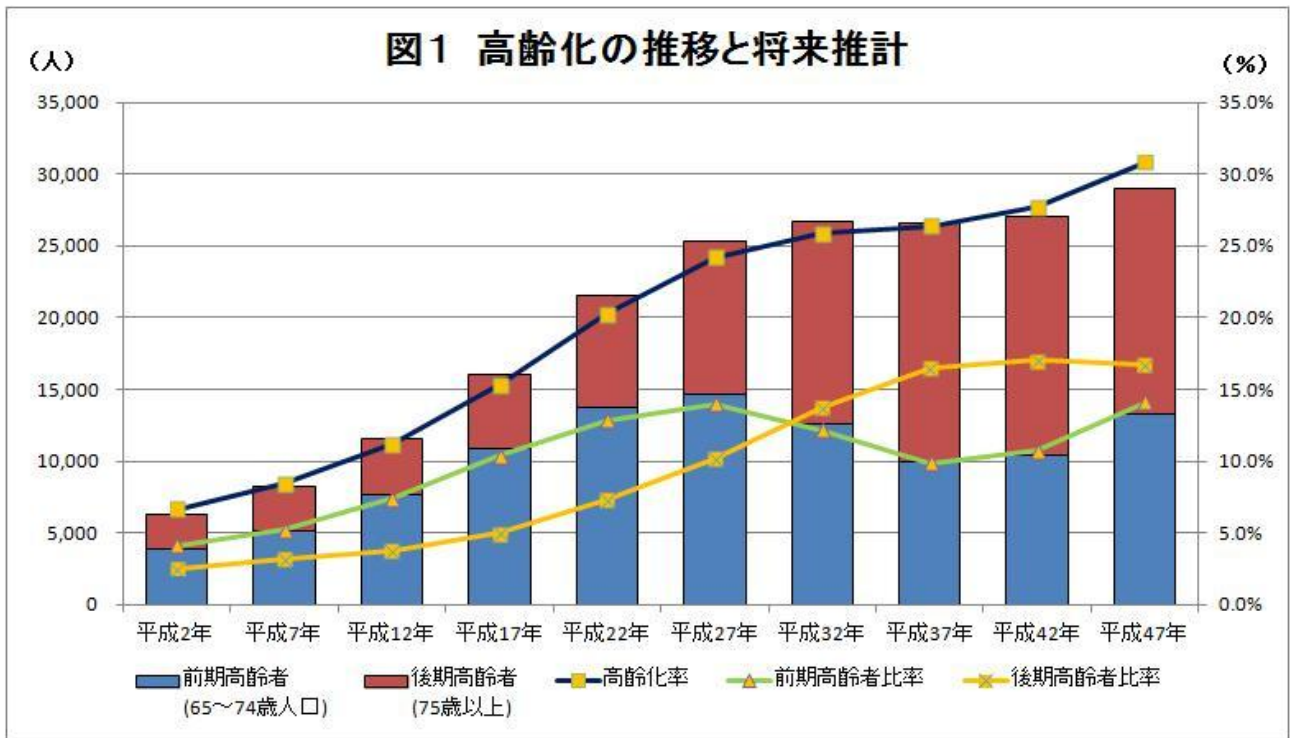
富士見市では、人口は漸増しているものの出生率は伸び悩み、少子高齢化が進んでいる。特に高齢化率は全国、埼玉県に比べ低く推移してきたが、平成 15 年からは毎年 1 ポイント近く上昇する勢いがあり、平成 22 年にはほぼ県と並ぶに至った。

表1 高齢化の推移と将来推計人口

年	国勢調査人口					将来推計人口				
	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年
総人口	94,112	96,972	103,247	104,748	106,736	104,687	103,275	100,896	97,703	93,999
前期高齢者 (65～74歳人口)	3,878	5,094	7,655	10,857	13,723	14,656	12,539	9,953	10,461	13,239
後期高齢者 (75歳以上)	2,391	3,116	3,876	5,210	7,856	10,700	14,161	16,662	16,623	15,745
高齢化率	6.7%	8.5%	11.2%	15.3%	20.2%	24.2%	25.9%	26.4%	27.7%	30.8%
前期高齢者比率	4.1%	5.3%	7.4%	10.4%	12.9%	14.0%	12.1%	9.9%	10.7%	14.1%
後期高齢者比率	2.5%	3.2%	3.8%	5.0%	7.4%	10.2%	13.7%	16.5%	17.0%	16.8%

平成22年までは、国勢調査人口

平成27年以降は、『日本の市区町村別将来推計人口』(平成20年12月推計)(H17国勢調査から推計)



(2) 富士見市の取組

(ア) 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、リーダーの育成と活動支援を行っている。

(イ) 取組の契機

富士見市の高齢化は急速に進んでおり、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。

(ウ) 取組の内容

事業名	ふじみパワーアップ体操普及事業 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」 ② パワーアップ体操地域クラブ支援 ・ 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」 ・ その他個別クラブごとの研修会、体力測定会 ③ ふじみパワーアップ体操映像テキスト制作 ※ 富士見市市制40周年記念として、平成24年度のみ実施	
事業開始	平成18年度	
	平成24年度	平成23年度
予算	18万円 ・ 事業協力者謝礼 8万円 ・ 首都大学への出張旅費 1.1万円 ・ 消耗品費 6.1万円 ・ リーダー活動ボランティア保険料 2.8万円	14万円 ・ 講師料 3.8万円 ・ 首都大学への出張旅費 0.4万円 ・ 消耗品費 2.8万円 ・ リーダー活動ボランティア保険料 2.7万円 ・ 体操用椅子購入費 4.3万円
参加人数 (延、 24年度は 見込み)	リーダー養成講座 兼 クラブ開設講座 313人 代表者会議 63人 合同研集会 0人 全体交流会 200人 ステップアップ講座 220人 個別クラブ支援 2200人	リーダー養成講座 92人 代表者会議 56人 合同研集会 137人 全体交流会 0人 ステップアップ講座 0人 個別クラブ支援 2215人
期間	平成24年4月～平成25年3月	平成23年4月～平成24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、健康づくり支援系の支援あり)	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、健康づくり支援系の支援あり)

(エ) 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グループの創設と運営の支援を行っている。2012年7月末現在、登録数では1083人（重複参加者を除くと920名前後）が参加中で、同じく2012年7月末現在の65歳以上人口22734人の約4.7%（重複分を差し引いて4.0%）にあたり、目標である5%に対し、達成率はほぼ80%と言える（別紙1参照）。

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2参照）。

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

① 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。また、高齢者が自身の健康づくり活動に取り組むことを入り口に、身構えることなくボランティア活動、地域づくりに参加できている。

② 個々人だけでなく、地域全体の介護予防

地域住民が主体的にクラブ活動に取り組むことで、高齢者が気軽に、また継続して参加できる上、活動を通じて地域に知り合いが増え、活動日以外の日常生活の場において、互いに声を掛け合う機会をつくることで、支えあいや見守りの連帯が生まれ、介護予防のまちづくりにつながっている。

(カ) 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。

パワーアップ体操は、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、一定の広さの板の間がある会場を優先せざるを得ない。

【取組】平成24年度は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か検証し、今後の事業展開に役立てたい。

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。リーダー数も伸び悩んでいる。

【取組】①リーダー養成講座をすすめると同時に、リーダーの補佐役を勤められる体操クラブメンバーを増やすために、一定期間以上体操を経験したクラブメンバー向けの研修を定期的に行う。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、などの工夫に備える。

【取組】②広域性の高い会場で、参加者を市内全域から募ってリーダー養成するだけでなく、町会とタイアップした形で、地域の集会所にクラブを開設する方式ですすめる。

1 パワーアップ体操クラブ

年 度	団体数	リーダー養成数	リーダー数	クラブ参加者数(実)
18	2	25	25	44
19	6	26	51	130
20	10	12	63	218
21	13	16	79	385
22	17	18	97	489
23	18	7	104	500
24	20	25	129	524
				129
パワーアップ体操普及事業参加者全体				653

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		64
認知症予防	6		113
腰痛膝痛予防	3		51
持久力向上	2		32
尿モレ予防	5		45
口腔機能向上	1		6
転倒予防	1		89
その他(歩こう)	1		30
	28		430

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)
48	1083

このうち複数の活動に登録しているダブリの人数が15%前後予想されるため、実人数は1000人未満

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”

2012/8/01現在の65歳以上人口 22734 人

× 5%

1136人

目標値

別紙2

PU リーダー養成講座 体力測定(H20～24)

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みた。

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

