

健康長寿に係る先進的な取組事例

上尾市

～アッピー元気体操～

(1) 取組の概要

2006（平成18）年介護保険制度改正を受け、健康寿命延伸のための新たな取り組みとして、以下の経緯を踏み、アッピー元気体操の制作を行った。

①高齢者が身近な会場で取り組みを実施することで、住民自身が運営の主体となり、市全体に拡大できることを想定した。また、介護予防効果のある運動を、定期的を実施・継続できる取り組みにすることを重視した。

②先進事例に学ぶため、上記のような取り組みを実施している自治体の視察を行った。自治体の担当者や事業の参加者、指導者になっている住民、体操の制作者に話を聞いた。

③首都大学東京 理学療法学科の山田拓実氏と音楽療法士の片桐典子氏に協力を依頼し、2007（平成19）年に「アッピー元気体操」および「アッピーせらばん体操」の制作を行った。

アッピー元気体操およびアッピーせらばん体操は、転倒予防を目的とした筋力トレーニング、柔軟性・バランス能力の向上を目指した当市を代表する介護予防事業となっている。現在では市内84会場で実施されており、将来的な医療費全体及び介護給付費の減少に効果が期待される。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

上尾市の2005（平成17）年の人口は、22万232人、65歳以上の高齢者は3万5558人、高齢化率は16.1%であり、今後急速に高齢化が進むという問題を抱えていた。高齢者人口は年々増加し、2025（平成37）年では、6万2千人を超え、高齢化率は28%を超えると見込まれ、県や全国を上回るペースで高齢化が進展することが予想されている。

表 1

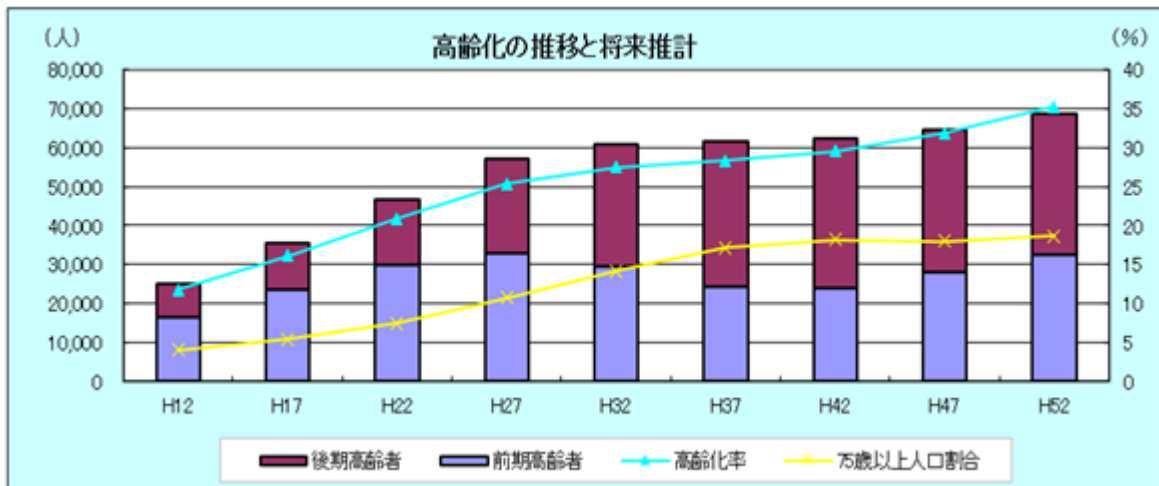
高齢者人口の推移

単位：人、%

	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2025年
	(H24)	(H25)	(H26)	(H27)	(H28)	(H29)	(H30)	(H31)	(H32)	(H37)
高齢者総数	50,541	53,003	55,320	57,237	58,785	60,130	61,175	61,625	62,220	62,601
前期高齢者	30,610	31,659	32,764	33,038	32,696	32,051	31,149	30,218	30,051	24,429
後期高齢者	19,931	21,344	22,556	24,199	26,089	28,079	30,026	31,407	32,169	38,172
高齢化率	22.2	23.2	24.3	25.1	25.8	26.3	26.8	27.1	27.4	28.1
前期高齢化率	13.5	13.9	14.4	14.5	14.3	14.0	13.6	13.3	13.2	10.9
後期高齢化率	8.8	9.4	9.9	10.6	11.4	12.3	13.1	13.8	14.1	17.1

資料：住民基本台帳（各年10月1日現在）※2019年以降は推計値

図 1



また、平成 32 年を分岐点にして、高齢者のうちの前期高齢者と後期高齢者の人口が逆転する予想であり、今後の超高齢化社会へ向け、より一層の健康長寿対策が重要になっている。

(イ) 既存の高齢者を対象とした運動教室があった

当市では 2003 (平成 15) 年から、「すこやか教室」という、高齢者を対象とした運動教室を実施していたが、指導者の確保が困難で、教室終了後の運動習慣の継続が難しい状況であった。

(3) 取組の内容

表 2

事業名	アッピー元気体操			
事業開始	平成 18 年度			
事業概要	転倒予防を目的としたアッピー元気体操を実施するため、運営の中心となる市民ボランティアのアッピー元気体操リーダーを、市が養成・支援している。また、地域包括支援センターに参加者定員管理やリーダー継続支援を委託している。			
平成 30 年度				
予 算	2,025 万円			
	・講師等謝礼 274 万円		・消耗品費 99 万円	
	・会場借用料 83 万円		・委託料 1,099 万円	
	・パート賃金 218 万円		・その他 252 万円	
登録人数	2,413 人 (平成 30 年 3 月末現在)			
実施体制	自治会・自治区公民館等 61 会場、市関連施設・市立公民館等 15 会場 団地集会所・民間施設等 8 会場			

(ア) 事業実施者と対象者

アッピー元気体操は、市内に 10 か所ある地域包括支援センター（以下、包括）に事業委託をしているため、申し込み受付については各包括が担当している。

対象者は、65 歳以上で主治医から運動の許可が出ている人、要介護の認定を受けていない人である。

各地域包括支援センターでは、参加の申し込みがあった際、申込者がアッピー元気体操の参加条件に当てはまるかを見極め、他の介護サービス事業が適切と判断された場合には、他の事業を勧めることもある。



(イ) 参加者の健康チェック

参加にあたっては、毎回体操前に血圧測定を行ったうえ、血圧が 154/94mmHg 以下、脈拍 99/分以下であり、血圧測定の結果が高かった人には、その場で少し休息をとるよう促し、落ち着いた後に再度測定していただき、血圧が基準内であることをリーダーが確認のうえ、参加していただいている。

毎回、各自の血圧記録を記載しており、血圧の変動がないかを自己チェックできる機会にもなっている。

(ウ) リーダー養成講座の実施

毎年、アッピー元気体操運営の中心を担う市民ボランティアを育成する「アッピー元気体操リーダー養成講座」を市が主催し、実施している。養成講座では、リーダーの役割やアッピー元気体操・アッピーせらばん体操の習得、実施のながれ、レクダンス講習、緊急時の対応、AED 講習等を行っている。

(エ) リーダースキルアップ研修の実施

毎年、リーダーを対象にスキルアップ研修を実施。内容は、新しいレクダンスの講習や、健康運動指導士による体操の実践、理学療法士による転倒リスク予防講座等を行っている。

(オ) 体力測定の実施

毎年、参加者・リーダーを対象に、毎年以下の 3 種目の体力測定を行っている。

開眼片足立ち：バランス能力をみる

握力：上肢の筋力

5 m歩行速度：歩行能力をみる

(カ) 体力測定の結果を配布

毎年、参加者・リーダーを対象に行われた体力測定における個人別結果票を配布し、自身の体力の経年変化を確認することができる。介護予防という視点から、体力の保持ができていないか、または結果が前年よりも低下していたとしても、その幅が抑えられているかということに着目できるよう説明している。

(キ) 出張はつらつ教室の開催

毎年、アッピー元気体操を行う会場を対象に、出張はつらつ教室の講座開催の希望をうかがう。実施定数を超える開催希望があった場合、抽選で実施会場を決定する。講座内容は、口腔機能向上に関する講座・転倒予防講座等。

(4) 取組の効果

(ア) 会場数、リーダー・参加者数の増加

平成18年度からのアッピー元気体操開始以降、会場数の増加とともに、リーダー・参加者数も増加の一途を辿っている。アッピー元気体操が広く市民に浸透し、地域で取り組む介護予防体操として、参加を継続する方々が増加しているといえる。

表3

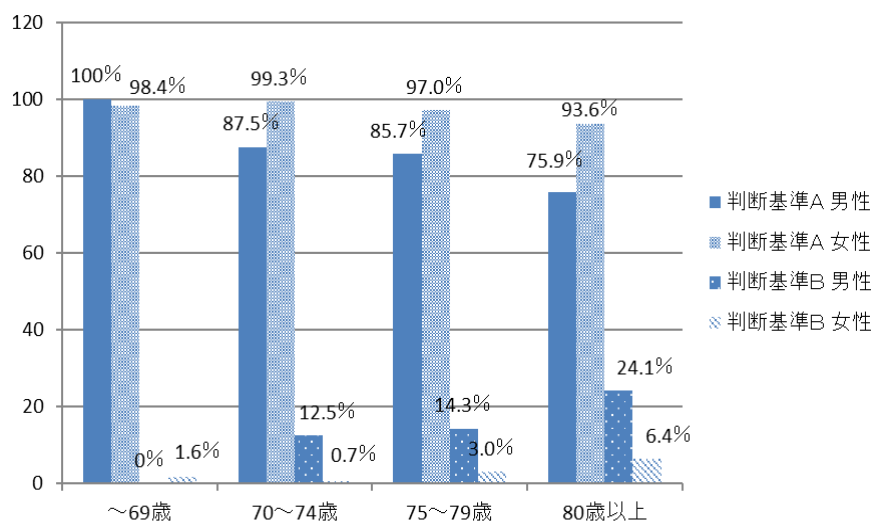
開設年度別会場一覧

年度	平成18	平成19	平成20	平成21	平成22	平成23	平成24	平成25	平成26	平成27	平成28	平成29
年度末参加者数	489	1270	1597	1739	1932	2023	2109	2179	2324	2327	2376	2413
リーダー養成数	46	97	73	43	44	47	50	52	44	44	31	31
退会リーダー数	不明	不明	不明	26	23	22	17	23	24	14	31	18
年度末 リーダー登録数	不明	不明	不明	不明	253	281	314	342	363	399	394	407
会場数	9	31	44	49	56	60	67	71	75	77	83	84

(イ) 体操継続の効果

アッピーリーダーや参加者の多くは、バランス能力や筋力をおおむね70代まで維持することができており、体操を継続している効果が体力測定の数値にも表れていることがうかがえる。

図2 2015年度のアッピーリーダーと参加者の体力測定の結果



(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 介護予防に効果的な体操を取り入れている

アップピー元気体操は、①転倒予防を目的とした筋力トレーニング、②柔軟性・バランス能力の向上を目指した介護予防体操である。椅子に座って行う運動や立位・歩行しながら行う運動が組み込まれた「アップピー元気体操」と、セラバンド（体操を補助するゴム製の用具）を使用して筋力強化を図る「アップピーせらばん体操」の2つの体操で構成されており、どちらの体操も1つ1つの動きが転倒予防・介護予防に効果的な筋伸縮の動きを取り入れている。

(イ) 愛着をもって取り組んでもらうための工夫

名称の由来は、上尾のイメージマークキャラクターである「アップピー」で、上尾の「ア」、向上を意味する「アップ」、さらに「ハッピー」を合わせたものである。

アップピー元気体操に愛着をもってもらうため、地元の民謡やお祭りの動作の一部を体操に取り入れた。また、足で空中に「あげお」の文字を書く運動では、間違えると会場に笑いが起き、明るい雰囲気づくりに役立っている。

また、「家でも体操をしたい」という要望に応えるため、著作権登録をしたうえで、DVD販売も行っている。

(ウ) 指体操やレクダンス等、楽しめる内容も盛り込んでいる

アップピー元気体操を始める前に、リーダーを中心に準備体操の一環として、指体操や季節に合わせた歌を歌う等を取り入れている。また、アップピーせらばん体操が終わった後、レクダンスを実施し、参加者に楽しんで参加していただけるよう、レクリエーションの要素を取り入れることにも工夫をしている。

(エ) リーダー募集を広く呼びかけ周知

各会場の運営を担うのが、アップピーリーダーである。アップピー元気体操リーダー養成講座を修了した多くのアップピーリーダーが、現在それぞれの地域で活躍している。

2014（平成26）年度からは、一般公募だけでなく、事務区長や民生委員の方々にも回覧での周知等協力を依頼し、地元の地域で活動できる新たなアップピーリーダーの発掘に努めている。

(オ) リーダー10周年感謝状贈呈式の開催

リーダー活動10年目を迎えた対象者に、長年にわたるリーダー活動への感謝と今後ますますの活躍を祈念して、毎年感謝状贈呈式を開催している。



(カ) アッピー元気体操パート2の作成

介護予防や健康づくりに加えて、多世代交流や地域活性化の観点から、子どもから高齢者までが幅広く参加でき、親しまれるような体操として、平成29年4月、アッピー元気体操パート2が完成した。第6期上尾市高齢者福祉計画・介護保険事業計画では、2025年（平成37年）までに、アッピー元気体操パート2の普及を目指している。



(6) 課題、今後の取組

(ア) 介護予防効果が見えにくい

アッピー元気体操参加者が、一般の同年齢の方々と比較し、介護認定につながる率が低いと実証されるような統計は未調査である。

今後、体力測定の結果を集計し、集計結果については、研究所、大学等の他機関と共同で分析し、効果把握を行う等を検討する。

(イ) リーダー数の伸び悩み

平成18年度から開催されたアッピー元気体操で、初代の頃からリーダー活動を継続されている方々も高齢化し、引退をされる方々も年々増えてきている。後継者としてのリーダーを毎年募っているが、今後は年度の中で新リーダー数よりも辞められるリーダー数のほうが多くなることが懸念される。新リーダーの発掘の方法について今後も検討を行う。

(ウ) 男性参加者の伸び悩み

アッピー元気体操参加者・リーダーともに女性が8割以上を占めている。

「男性がいないから入りづらい」という声も多く聞かれ、男性の参加者が増えれば男性ももう少しアッピー元気体操に参加しやすくなるのでは、と考えられる。

そのため、平成30年度は新たに男性が運動に取り組む機会のきっかけづくりとしての「アッピー元気体操お試し会」を企画している。