

健康長寿に係る先進的な取組事例

久喜市

～骨盤底筋体操（失禁予防体操）～

(1) 取組の概要

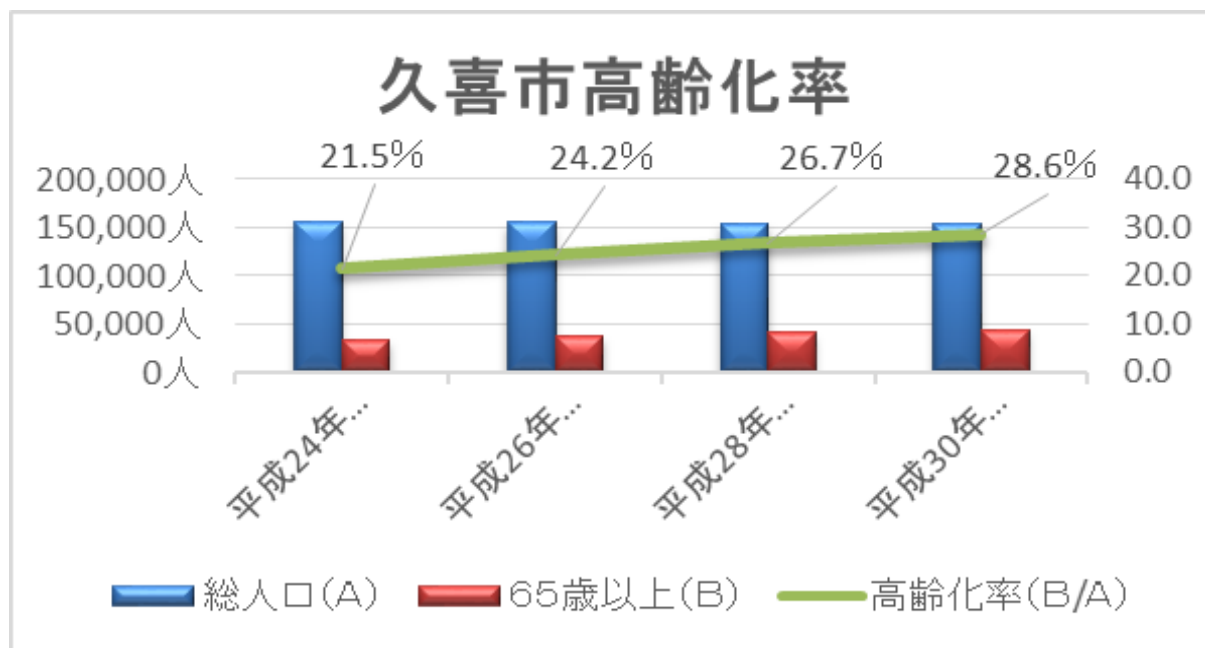
深刻な高齢化社会に向かいつつある中で、久喜市では健康寿命を伸ばすために平成29年3月に第2次久喜市健康増進・食育推進計画を策定し、関係各課では様々な運動教室やイベント等が実施されている。菖蒲保健センターでは、高齢化に伴う機能低下を遅らせる観点から（フレイル予防にもなる）、計画における身体活動・運動の分野の取り組みの一環として多くの人が悩み、外出の制限にもつながる尿もれ・尿失禁に着目し、市民のQOLが向上できるよう、地域の社会資源である医療機関と連携を図りながら、骨盤底筋体操（失禁予防体操）の推進について取り組みを始めた。

生活の一部として骨盤底筋体操（失禁予防体操）が習慣化されることで、市民の尊厳を守り、閉じこもりの減少や後期高齢者医療費を中心とした医療費全体及び介護給付費の減少の一つとなればと期待する。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化の上昇

本市の人口は平成30（2018）年1月1日現時点で、154,116人であり、埼玉県人口の2.1%を占め、県内40市中11番目の人口規模の都市です。高齢者人口（65歳以上）は44,074人、高齢化率は28.6%であり、埼玉県全体の高齢化率25.5%を上回っている。高齢化は深刻であり、それに伴い失禁に悩む市民も増えることが予測される。



資料:埼玉県町（丁）字別人口調査（各年1月1日現在）

(イ) 地域の医療機関と行政の連携

平成28年度に地区の泌尿器科専門の医療機関の医師に健康講座を依頼した際に同医療機関の職員でコンチネンスアドバイザー（排泄ケア専門員）の資格を有し活動されている方と接触ができ、失禁予防の取り組みに協力していただけることとなった。このことより、個人のプライバシーを尊重しつつ排泄ケアを日ごろの生活習慣の中に取り入れながら、日々快活に生活を送れるよう支援していく計画を起こすことが出来た。

(3) 取組の内容

事業名	骨盤底筋体操（失禁予防体操）
事業開始	平成29年度

	平成30年度	平成29年度【参考】
予 算	42,400 円 ・ 報償費 20,000 円 ・ 指導者報酬 22,400 円	20,000 円 ・ 報償費 20,000 円
参加人数	実49人、延べ未確定 1クール目 実17人延べ40人 2クール目 実32人延べ未確定 【内訳】※実人数 64歳以下 11人（22.4%） 65歳以上 38人（77.6%） （平成30年12月末時点）	実99人、延べ99人 1回目 67人 2回目 32人 【内訳】※実人数 64歳以下 13人（13.1%） 65歳以上 86人（86.9%）
期 間	平成30年4月～平成31年1月	平成28年5月～11月
回 数	全6回（全3日×2回）	全2回（全1日×2回）

【平成30年度 実施内容】

(ア) 参加者の募集

広報による募集のほか、保健センターの窓口や他の事業の開催時にチラシの配布を行った。また、介護予防にもつながるとして他課にもチラシの配布を依頼し、菖蒲文化会館等の出先機関にも配架依頼をした。

(イ) 習慣化への取り組み（記録シートの作成）

参加者が意識して骨盤底筋体操を習慣化して行えるよう運動する時間帯のポイントを作成し、日々の記録表も作成した。記録をつけることを負担に感じて途中脱落することを防ぐため、○を記載するだけとした。また、最終日まで期間が空くため、電話での確認と意識を再確認するようにした。

(ウ) 事業の実施

会 場：菖蒲保健センター 講 師：コンチネンスアドバイザー

《 1回目 》

内容：尿失禁のメカニズムの講話及び予防体操（プロジェクター使用）

《 2回目 》 『骨盤底筋体操（失禁予防体操）の技術の習得確認』

内容：失禁に関する講話の補足及び予防体操（ひとりひとり確認）

《 3回目 》 『骨盤底筋体操（失禁予防体操）の習慣化の確認』

内容：失禁に関する講話の補足及び予防体操

アンケート記載



取組の効果

(ア) 繰り返しの指導による技術習得

骨盤底筋の部位の認識や技術が確実に励行されているか、指導を繰り返すことで不安を解消し、技術の習得ができ、また本人の自信につながった。

(イ) 生活習慣改善への意欲の向上

報告時点では、2クール目の最終参加人数及び参加者へのアンケート調査が未実施であるが、1回目の参加者からは「今回習得したことを、生活の中に習慣化して活かしたい」「継続して骨盤底筋体操を意識して行ってみたい」といった感想が聞かれ、参加者の生活習慣改善の意欲や健康づくりへの関心が高まったと考えられる。

(5) 創意工夫した点

(ア) 繰り返し実施することで習慣化が図れた

平成29年度は1回で終了する講座での開催であった。1回で終了する講座では実技の習得が出来たかどうか、生活の中に習慣化できたかの確認ができなかったことを反省し、今年度は3日間1クールとして実施した。また、全3日間の出席が必須条件としていたのを2回目の募集から1回でも参加可能としたことで、関心のある方の参加がしやすくなった。

(イ) ひとりひとりに直接確認し、アドバイスが出来た

確実に実技習得ができるよう講師がひとりひとりに習得ができているかの確認をしたことで、より具体的に実感してもらった。

(6) 課題、今後の取組

(ア) 久喜市全体の取り組みとして指導者の育成について検討

地域の社会資源である医療機関と連携を図りつつ、久喜市全体の取り組みとして更に多くの市民に取り組んでいただけるよう、各地区の保健センター職員や地域ボランティア（ヘルシーライフサポーター等）を指導者として育成が出来ないか検討していく。

(イ) 技術の習得と習慣化の定着が困難

平成29年度のアンケートの中で、技術が習得できたかを具体的に確認して欲しい等の要望があり、平成30年度から習得の確認と習慣化できるように、ある一定期間を空けて講義を開催することとしたが、期間が空きすぎて忘れてしまう方や、日程の関係で参加できない方もいた。

また、繰り返し運動が必要な骨盤底筋体操をその人なりに楽しく努力し続けることができるような取り組みを考えていくことが必要であり、他課の運動教室の中にも取り入れてもらえるよう、関係各課と連携を図りながらさまざまな機会を提供する必要がある。

(ウ) 効果が見えにくい

本事業は、実際尿失禁されている方も含まれている可能性もあるが、人数は把握していないため、その効果も確認できていない。また、毎日数回運動を実施しても直ぐに効果が現れないことから、意識が低下してしまう事が多い。今後のアンケートで尿もれの有無や骨盤底筋体操の習慣化についての意識調査をして、講座の効果測定に活用したい。

(エ) 対象者別に向けた支援の必要性

プライバシーに関わる内容のため対象者を男性・女性と出産後の女性など振り分けることによってより対象者に添った内容で講義ができる。特に男性の参加者が少ないため各性別に向けた具体的な支援について検討が必要である。