

**健康長寿に係るイチオシ事業**  
**毛呂山町**  
 ～いきいきシニア講座 健康長寿で元気アップ教室～

**(1) 事業概要**

毛呂山町は令和2年12月1日現在人口33,205人、65歳以上の高齢者人口が11,426人、高齢化率34.4%となっている。今後も高齢者人口が増加すると予測されている。一般介護予防事業として、いきいきシニア講座を継続的に実施しており、特に今年度に関してはフレイル予防に特化した教室や取り組みを実施したので報告する。

**(2) 契機**

**(ア) 新型コロナウイルス感染症に伴う自粛生活の実施**

全ての高齢者向けの事業が中止となり、毎週行われていた通いの場であるゆずっこ元気体操も一律休止となった。当初は早期に収束するものと考えていたが、次第に様相が変わってきたため、急遽「おうちで介護予防教室」をホームページ上に立ち上げた。運動、栄養、口腔、休養など的高齢者に関係する健康教育資料を作成した。また広報誌にもフレイル予防の記事を2回掲載した。

**(イ) フレイルに特化した対策会議の新設**

町内にある埼玉医療福祉会と毛呂山町、越生町の合同で、健康長寿のまちを目指し、健康づくり・フレイル予防を効果的に推進するため「毛呂山町・越生町フレイル対策連絡会議」を立ち上げた。

**(ウ) 毎年介護予防普及啓発の講座を実施していた。**

例年、運動や栄養、詐欺被害、後見制度、美容など高齢者がいきいきと歳を重ねることを目的としたテーマで講座を実施していた。

**(3) 内容**

事業名	いきいきシニア講座「健康長寿で元気アップ教室」
事業概要	一般介護予防事業 いきいきと歳を重ねることを目的としたテーマの講座を開催し、介護予防の普及啓発を行っている。例年、運動や栄養、口腔だけではなく、笑いや権利擁護、交通安全、美容など高齢者を取り巻くテーマを全般的に実施してきた。年間3回、3日間コースで実施していた。今年度に関しては、新型コロナウイルス感染症予防のため、権利擁護とフレイル予防のみ実施した。
新型コロナ ウイルス	①30人定員の所20人定員とし、広い会場で実施することとした。 ②部屋の窓を開け、換気を実施。また椅子も間隔が開くよう配置した。

様式 1

ス対策	実施前後には椅子や体操で使用したヨガマットの消毒を実施。 ③申し込み受付時、自宅で体温測定を含め健康チェックをお願いした。また当日マスク着用を義務づけ、入室時にアルコール手指消毒と体温測定を実施した。
-----	---

令和 2 年度	
予 算	36,518円 ・講師謝金 3万2千円（言語聴覚士、管理栄養士、理学療法士） ・傷害保険代 1千円 ・パンフレット代3,518円
参加人数	延べ40人
期 間	令和2年11月25日、12月2日 2日間

これまでの実施経過

(ア) おうちで介護予防教室をホームページ上に掲載

令和2年3月に、新型コロナウイルス感染拡大防止のため通いの場の開催が休止となった。同年4月にホームページ上での介護予防教室を企画し、「おうちで介護予防教室」を掲載した。内容はご近所型介護予防の体操である、ゆずっこ元気体操や栄養、口腔体操、認知症予防、詐欺予防の内容を揃えた。また「順次寝ながらストレッチ」や、「たんぱく質摂取」についても追加していった。

併せてホームページが見られない方のために、通いの場参加者へはボランティアを通じて印刷したものを希望者に渡した。

(イ) 毛呂山町広報誌によるフレイル予防の記事の掲載（令和2年6月、10月）

自宅で簡単にできる体操と、栄養バランス、口腔体操などを理学療法士の協力のもと掲載した。

(ウ) 動画サイト（YouTube）での配信と地元ケーブルテレビでの放映（令和2年6月、10月）

ゆずっこ元気体操や自宅でできる体操、脳トレの他に、埼玉県で作成された「地域包括ケアアニメ」を動画サイト（YouTube）にて配信、また併せて地元ケーブルテレビ局2社による放映が行われた。

(エ) 毛呂山町・越生町フレイル対策連絡会議の立ち上げ（令和2年11月）

毛呂山町と越生町、また町内にある埼玉医療福祉会と合同で、健康長寿のまちを目指し、健康づくり・フレイル予防を効果的に推進するため「毛呂山町・越生町フレイル対策連絡会議」を立ち上げた。会議では、今後2町と町内にある埼玉医療福祉会にて定期的な情報交換だけでなく、有機的な活動を協力して実施していくことを確認した。

## 様式 1

### (オ) いきいきシニア講座「健康長寿で元気アップ教室」の開催(令和2年11月～12月)

2日間コースにて、言語聴覚士による口腔ケアの重要性と口腔体操について、管理栄養士による低栄養予防について、理学療法士による、コロナ渦においても自宅で積極的に行いたい体操について講義と実技を実施した。

### (カ) 医師から高齢者へ向けたメッセージの発信(令和3年1月)

前述した毛呂山町・越生町フレイル対策連絡会議の活動の一環として、埼玉医療福祉会丸木記念福祉メディカルセンター病院長棚橋医師より、広報誌にて高齢者へ向けたフレイル予防や活動の重要性のメッセージを発信していただいた。また併せて、コロナ渦でも運動や活動ができる場所の紹介を掲載した。広報を通じ、新しい生活様式、ウィズコロナ時代でも健康的にいきいき暮らす一歩を踏み出していただきたいと考えている。

## (4) 事業効果

いきいきシニア講座「健康長寿で元気アップ教室」にてアンケートを実施する。

### (ア) アンケート結果の集計

「講座を受ける前は、健康について意識して生活していましたか」の問いには、意識していた方が29.4%、やや意識していた方が41.2%、無回答が29.4%だった。「講座を受け生活を変えてみようと思いませんか」の問いには、とてもそう思う方が41.2%、やや思う方が23.5%、無回答が35.3%だった。講座前から健康について少しでも意識していた方が70.6%と参加者の意識は高いが、生活改善への意識が特に高くなった方は増えていた

また、感想をみると、「口腔、栄養の大切さを知った」「運動は疲れた。しかし1日1回はやってみようと思う」「基本的な体操が習えたので実行してみようと思う」との感想が聞かれた。また「コロナ渦だが良い講座だった」と、今年特有の感想もあった。

## (5) 成功の要因、創意工夫した点

### (ア) フレイル予防に特化し実施したこと

活動自粛期間中から一貫してフレイル予防を実施してきた。フレイル予防に関しては、コロナ渦において国や県、また様々なメディアなどでも取り上げられ、住民の意識が高く、興味を持ってもらえた。また、私たちも同じテーマを扱うことで、より掘り下げた内容の資料作成や、様々な媒体での発信をすることができた。

### (イ) 町や立場を超えた連携ができた

今まで、町だけで行っていたフレイル予防だったが、越生町や町内の医療機関である埼玉医療福祉会と、課題の共有や今後の協力体制ができた。まだ連携は始まったばかりではあるが、新たな取り組みが目指せると考える。

様式 1

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) フレイル予防全体の効果の評価方法について

今回のテーマであるいきいきシニア講座「健康長寿で元気アップ教室」についてはアンケートにて評価が実施できた。しかしホームページや動画サイト、広報誌などの情報発信については評価ができていない。評価方法を含め検討していきたい。

(イ) 教室の継続実施について

現在新型コロナウイルス感染防止の観点から、一部の通いの場、サロンがまだ再開ができていない。また町の健康に関する事業も縮小している。そのため、来年度以降、講座の開催を増やすか検討が必要である。

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H30	17.90歳	17位	20.96歳	5位
H29	17.67歳	29位	20.85歳	7位