

令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

川島町

1 事業名(タイトル)

かわべえいきいき体操

2 事業概要

本町では、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも生活できる町づくりを目指し、介護予防に向けた健康づくりに取り組んでいる。かわべえいきいき体操は埼玉県地域包括ケアシステムモデル事業の一つとして開始した。埼玉県が推奨している「ご近所型介護予防体操」を活用し、虚弱な高齢者を対象に、おもりと椅子を使った筋力アップの体操を実施している。高齢者が歩いて通える範囲の集会所単位で実施し、筋力アップの体操だけでなく、地域住民のつながり、見守り、支え合いを目的とする「地域住民の通いの場」としての役割がある。高齢化が進む中、通いの場の充実により、健康寿命の延伸と医療費・介護サービス費の適正化を目指す。

新型コロナウイルス感染拡大の影響のため、緊急事態宣言の発令による通いの場の中止・再開を繰り返した。いまだ中止が続く会場もあり、引き続き、再開支援が重要となった。

また、令和3年度から再開会場を中心に埼玉県歯科衛生士会、埼玉県栄養士会と協力し、口腔・栄養相談を開始した。筋力アップの運動と合わせ、口腔機能、栄養面での健康づくりを啓発している。

(1) かわべえいきいき体操

- ①再開支援：サポーター、参加者それぞれに対し、感染予防策について説明。再開会場ごとのレイアウトの確認や、物品の配布等。
- ②体力測定：再開する会場に対し、再開初期に体力測定を実施し体力を把握する。その後体操を3か月程度継続し、再測定を実施予定。
- ③健康づくりのチラシの配布（毎月）：自宅でできる健康づくりのポイントをまとめたチラシを、月1回配布。
- ④かわべえいきいきサポーターフォローアップ講座（10月開催）：各会場の代表サポーターを集め、理学療法士による感染予防策の講義を実施。サポーター同士の情報交換の時間を設け、再開会場の実状を知ってもらう。
- ⑤かわべえいきいきサポーター養成講座（11月開催）：理学療法士による新規サポーターの養成を行う。全8回の講座を実施。（併せて全4回の短縮版も実施）

(2) フレイル予防口腔栄養相談

通いの場参加者を対象に、健康寿命を延ばすことを目的として、口腔・栄養それぞれの相談を実施している。運動機能だけでなく栄養、口腔と様々な視点からフレイル予防ができる場にするため、歯科衛生士・管理栄養士の相談指導を取り入れた。

実施方法：再開5会場の約100名に集団（講話）と個別の指導を実施。事前に口腔・栄養フレイルチェックリストを配布。参加者の口腔・栄養状態を把握し専門職間で共有する。

- ①口腔：口腔ケア・口腔体操の紹介、オーラルフレイルについて講話。
- ②栄養：3色食品群を用いた食事バランス、フレイルについて講話。そのまんま料理カードを用いた塩分、砂糖含有量が分かる媒体の展示。

3 参加者数

350 人 備考

4 予算

2,629 千円 備考

5 事業効果等

(1) かわべえいきいき体操

①再開支援、かわべえいきいきサポーターフォローアップ講座

サポーターフォローアップ講座を実施し、再開している9会場のサポーターによるコロナ禍における感染予防策の実施や、参加者の様子について情報交換を行った。再開への不安軽減につながり、中止が続いていた6会場が再開を決定し、計15会場の再開となった。

②体力測定【参加者130名、平均年齢71歳】

緊急事態宣言中は全会場で体操の中止を要請した。宣言期間中以外は継続して体操を実施していた会場と、中止が長く続き再開後間もない会場で体力測定3種目の結果の平均を比較した。片足立ち（右+6.9秒、左+5.5秒）、立ち上がり（+2回）で継続して実施していた会場の方が再開後間もない会場の体力を上回った。指輪っかテストでサルコペニアの危険度が低い「囲めない・ちょうど囲める」の結果となった参加者はそれぞれ84%で差異は見られなかった。

③健康づくりのチラシの配布

自宅でできる健康づくりのポイントを運動・栄養・脳トレの項目でまとめたチラシを、月1回配布。運動の記事は理学療法士が監修し、高齢者でも自宅で安全にできる内容を作成。栄養の記事は管理栄養士がおすすめのレシピや栄養コラムを作成した。また、自粛生活が続くことで高齢者の体力とともに意欲の低下がみられたため、脳トレのクイズに応募企画を設定することや、地域の小学校と協力して小学生の作品（詩や絵など）をチラシに掲載し、健康づくりの中にも楽しみをもてる工夫をした。

④かわべえいきいきサポーター養成講座

コロナ禍により新規サポーターの要請が中断していたが、サポーター第9期生を7名養成した。以前は、役場庁舎等の広い会場で人数を集め、全8回の養成講座を実施していた。今回はすでに体操に参加していた参加者の中からサポーター候補者を募り、集会所へ理学療法士を派遣する出張形式で、全4階の短縮版での養成講座を実施した。

(2) フレイル予防口腔栄養相談

口腔相談、栄養相談ともに参加者約100名の満足度が90%だった。全体に向けた講話を実施し、専門職による口腔ケアや栄養バランスの良い食事について学ぶ機会となり、参加者から好評を得た。口腔・栄養フレイルチェックリストの結果から、フレイルリスクの高い方に対し、個別相談を実施した。

(3) 医療費・介護費について

KDBを用いて対象者の1か月あたりの医療費平均を出し、令和2年度と令和3年度の医療費について比較・検証した。

- ・対象：川島町の国保、75歳未満、令和2年度と令和3年度の体力測定データがある方
- ・結果：令和2年度に比べ、令和3年度の1か月あたりの医療費は抑制の傾向がみられた。令和2年度、令和3年度ともにコロナ禍による医療機関の受診控え等の影響も考えられるため、今後も検証を続けていく必要がある。介護サービスを利用した方（＝要支援・要介護者）は0だった。

6 その他(課題等)

体力測定、医療費・介護費の結果から、かわべえいきいき体操の継続が健康づくり・介護予防に効果がみられたが、引き続きデータの扱い方や分析の仕方を検討していく必要がある。

新規サポーターの確保が課題となる。高齢者が自宅から通える集会所単位での実施が望まれており、町のすべての集会所で実施するためには、通いの場を運営していくサポーターの人手が必要となる。サポーターの高齢化も進んでおり、60代の退職後の方に向けたサポーターの呼びかけに向けてアプローチ方法を検討していく。また、あわせて参加者の確保も行う。

体力測定以外で、既存の会場に対し定期支援を検討する。近隣の大学と連携し、高齢者の健康寿命延伸に向けた講座の実施等検討する。

7 写真・グラフ等



フレイル予防相談

