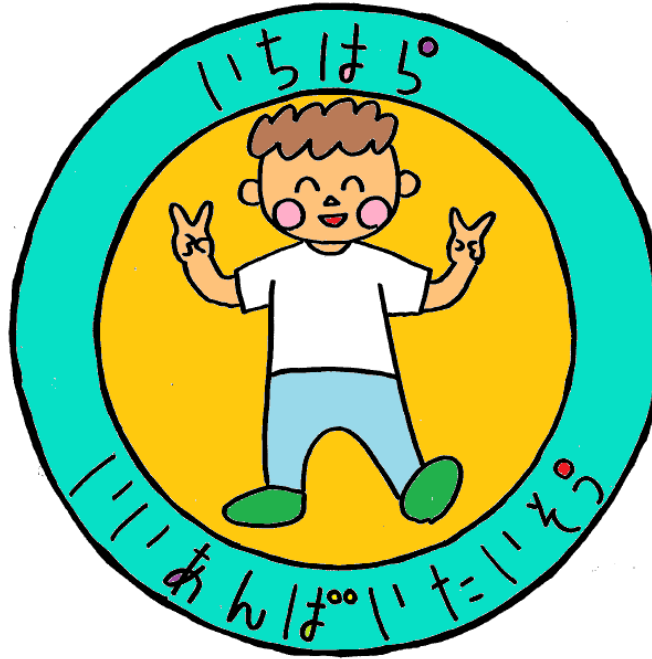


地域づくり・住民主体型の介護予防事業



ちーきくん



オッサくん

市原市役所高齢者支援課 亀山美紀

市原地域リハビリテーション広域支援センター(白金整形外科病院)

伊藤俊介

市原市の概要

人口	280,477人
65歳以上	69,481人
高齢化率	24.8%
65～74歳	40,814人 (14.6%)
75歳以上	28,667人 (10.2%)
要介護認定率 (第1号被保険者)	14.5%
介護保険料基準 月額(第6期)	4,900円

平成26年10月1日現在



出典：市原市都市計画マスタープラン

1 市原市の取組【運命の出会いも勘違いから】

時期	状況	連携先・協力者
混迷期 26年4月	既存の介護予防事業の効果や、養成してるボランティア『高齢者健康体操普及員』の活動の方向性を悩んでいたところへ、モデル事業の照会が。 →藁にも縋る気持ちで参加を希望！	市原地域リハビリテーション広域支援センターとは、研修会等で連携あり。
衝撃期 26年7月	千葉県でモデル事業の研修会があり、高知市発「いきいき百歳体操」に取り組むことが決まる。 →予期せず取り組む事業が増える感じ・・・？	8月に先進地の印西市へ視察。
創成期 26年11月	モデル事業の現地支援で、県やアドバイザーの方の協力で、研修会実施。様々な所属・多職種44名の参加。市原でモデル事業の第一歩が！	地域包括支援センター、保健センター、社協、民生委員、体操の先生等
挫折期 26年12月	老人クラブ等で体操への取り組みの必要性や実施方法を紹介するが、「週1回は難しい」「自分たちには、介護予防はまだ早い」と実施に至らず。	11月研修会の参加者から、実施の可能性のある団体を紹介。
種蒔期 27年1月～	住民に体操を紹介する際の重点を、『高齢者健康体操普及員』と検討。他の関係機関や、他市への視察を行い、すぐに体操実施に至らなくても、いずれ取り組むための準備を行う方針へ。	県内モデル事業の他市、体育協会、スポーツ振興課、生涯学習センター等の他課。

市原いいあんばい体操 ～筋金近トレ編～ 😊!!

筋

筋力を鍛える運動を行うと日常の動作がらくらく行えるようになります。（何歳からでも！）

金

健康であればお金がかかりません。自分の健康が介護保険料や医療費の抑制につながります。

近

身近な場所なら、ずっと続けられます。定期的に通うところがあれば、閉じこもりも予防できます。

「いきいき百歳体操」
をほんの少しアレンジ

H26年11月29日
モデル事業研修会実施
参加者44名
『これからの市原市を考
えるきっかけになった』
『独り相撲ではなく、皆で
することが大切！』

市原市は

**「こんな地域づくりを
目指しています！」**

というメッセージを分かりやすく伝えていきます



いきいき百歳応援講座

高知市(2002年)

(「いきいき百歳体操」を週2回3ヶ月間実施)

96歳虚弱女性 **5メートル歩行時間** 前(9.2秒) 96F5mB.WMV



いきいき百歳応援講座

高知市(2002年)

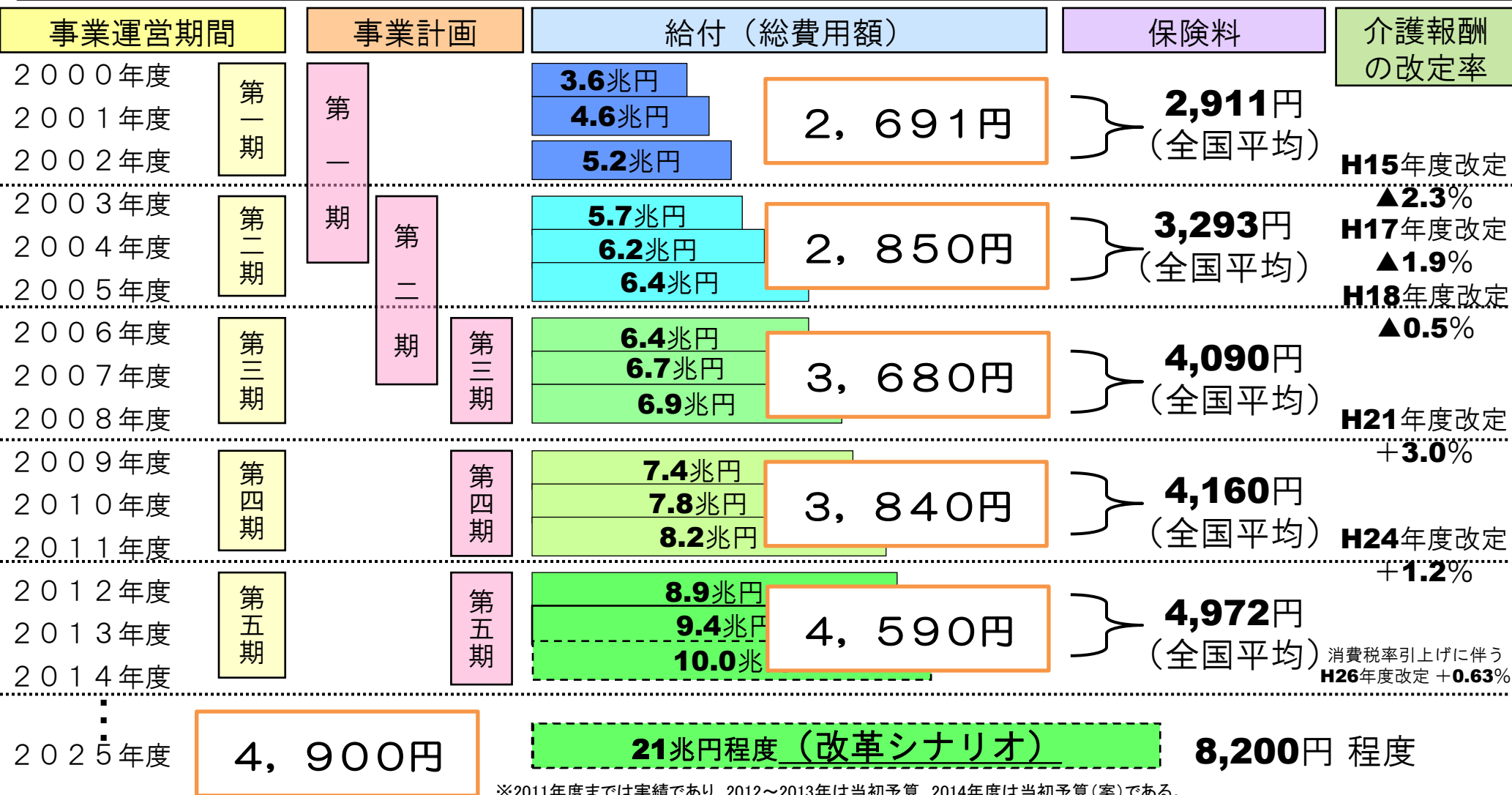
(「いきいき百歳体操」を週2回3ヶ月間実施)

96歳虚弱女性 **5メートル歩行時間** 3ヶ月後(3.3秒) 96F5mA.WMV



介護給付と保険料の推移

- 市町村は3年を1期(2005年度までは5年を1期)とする介護保険事業計画を策定し、3年ごとに見直しを行う。
保険料は、3年ごとに、事業計画に定めるサービス費用見込額等に基づき、3年間を通じて財政の均衡を保つよう設定。
- 高齢化の進展により、2025年には保険料が現在の5000円程度から8200円程度に上昇することが見込まれており、地域包括ケアシステムの構築を図る一方、介護保険制度の持続可能性の確保のための重点化・効率化も必要となっている。



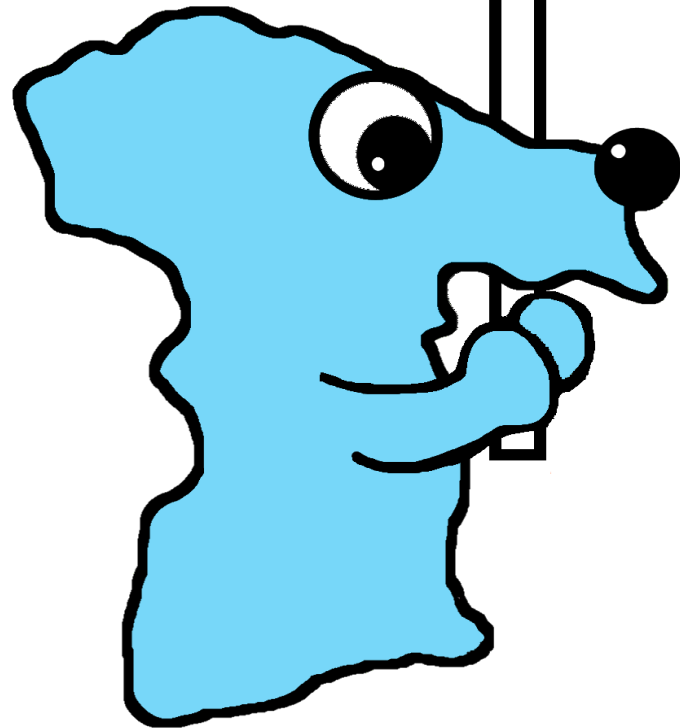
※2011年度までは実績であり、2012～2013年は当初予算、2014年度は当初予算(案)である。

※2025年度は社会保障に係る費用の将来推計について(平成24年3月)

※2012年度の賃金水準に換算した値

消費税率引上げに伴う
H26年度改定 +0.63%

いいあんばい体操は
地域づくり♪



日々の生活の中で、
本人にとって、
意味のあるやりたい・続けたいことを、
やりたい人と、
やりたい場所で、
気持ちよく行うことができるように♪

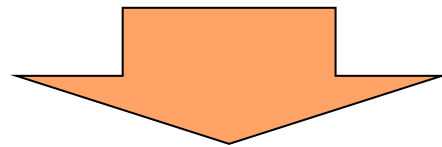
「今のままでいい」生活を最期まで

「地域づくり」で目指すところ

孤立しているお母さんと子ども

後継者が育たず解散した老人クラブやサークル

既にある集まりに入っていけない人



みんなまとめて、解決できちゃう！？

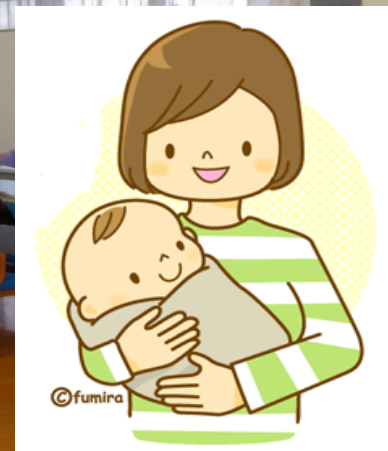
ある体操教室の風景

地域包括支援センターの人

→新規の人の発掘

地区の保健師

→元気の無い母と子どもを発掘



2015 01 25

	平成27年度	平成28年度	平成29年度
開催会場	20	45	75
参加人数	200人	450人	750人

平成29年度までに65歳以上人口の約1%が
いいあंबあい体操～筋金近トレ編～実施が目標
(H29年 65歳以上人口は76,357人推計)

28年度くらいに市内で大会を！



3 市原市の取組【とにかく、やってみる！柔軟に、相談しながら決めていく】

市原いいあんばい体操の流れとスケジュール

- ・体操の仕切り
- ・錘や記録用紙の追加連絡
- ・体側日程調整

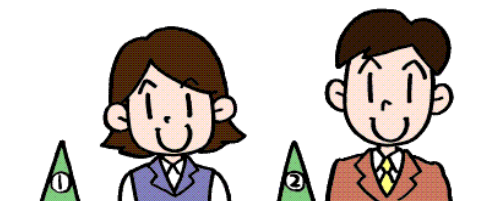


いいあんばい体操～筋金近トレ編～
興味あるグループ



会場（イス使用可）・イス・
血圧計・CDデッキ・
歌詞カード
+いいアンバサダー
を準備してスタート

いいアンバサダー 74名



①

②



③

④



- ・体操の技術指導
- ・体側（・報告）

インストラクター 16名

コラボレーション先（「困っています」と伝える所）

1. 市原地域リハビリテーション広域支援センター
（白金整形外科病院） ⇒ 市内リハ職・介護職へ
2. 社会福祉協議会
3. 公民館運営委員会（町会がバックアップ）
4. 地域の体操教室の先生
5. 公益財団法人 市原市体育協会
6. 地域包括支援センター
7. 市役所内（保健センター・生涯学習センター・
スポーツ振興課・保育課など）

平成27年度目玉事業

市原いいあんばいい体操



オリジナル体操づくり

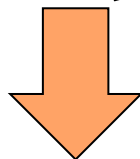


～筋金近トレ編～

市原いいあんばい体操づくりの経緯

最初のきっかけは

「介護予防のための体操づくり」



介護を予防するのは、
高齢者になってからで大丈夫？

介護予防＝健康づくり ●

「継続」「広がり」の工夫

- ①自分自身が続けられる
- ②地域で続けられる
- ③引き出しを増やす的

4月30日体操づくりチーム打合せ（11時～正午 市役所3階会議室）

市役所（保健センター、スポーツ振興課、生涯学習課、教育センター、保育課）

公益財団法人 市原市体育協会 市原市レクリエーション協会

地域の体操教室講師 など

皆で作りたい！からアンケート実施

子どもが楽しい体操、高齢者ができる体操、病院や施設でできるものは？

曲は？

団体名	活動場所	時間	開始年月日	3ヵ月後体側	参加人数
ピン・コロ会 (体操教室)	戸田コミュニティセンター	10時～ 正午	H27年2月27日	6月5日⇒ 継続	20

9団体

参加者 227名

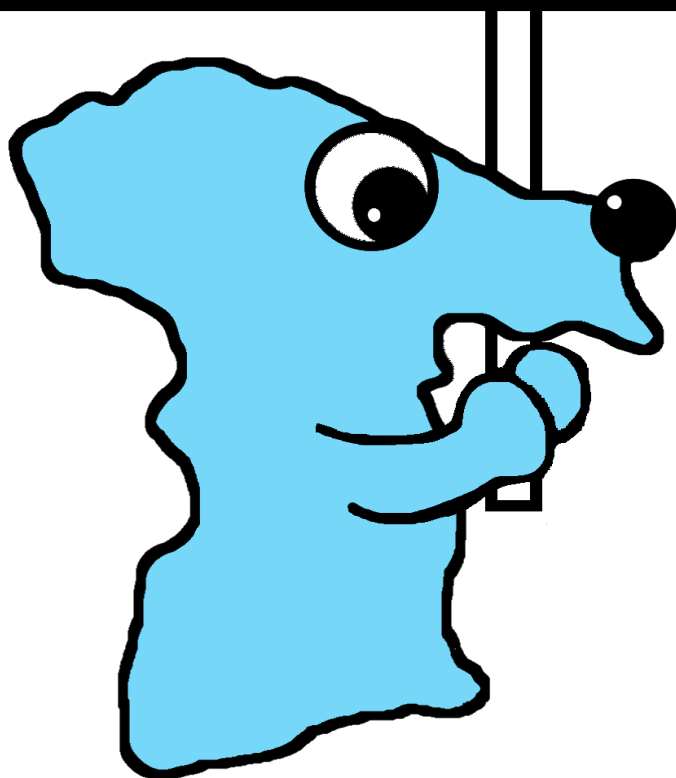
○自宅付近に公民館等がないが、どうしても体操をやりたい。自宅で説明会を！

○公民館運営委員会から「主催事業」として、いいアンバサダーを養成したい！

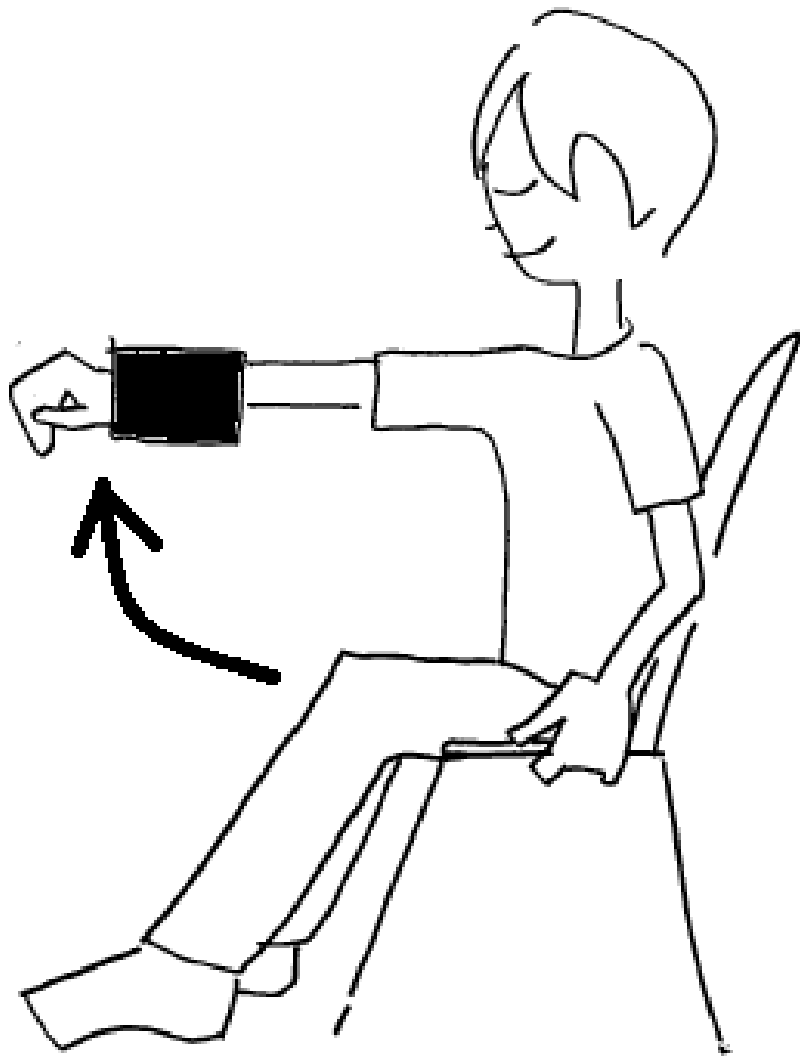
辰巳彩風苑	ケアハウス彩風苑入居者と地域住民が参加	14時～15時	H27年6月1日	8月31日	15
-------	---------------------	---------	----------	-------	----

花みずき会 (体操教室)	八幡公民館	13時～15時	H27年6月4日		42
-----------------	-------	---------	----------	--	----

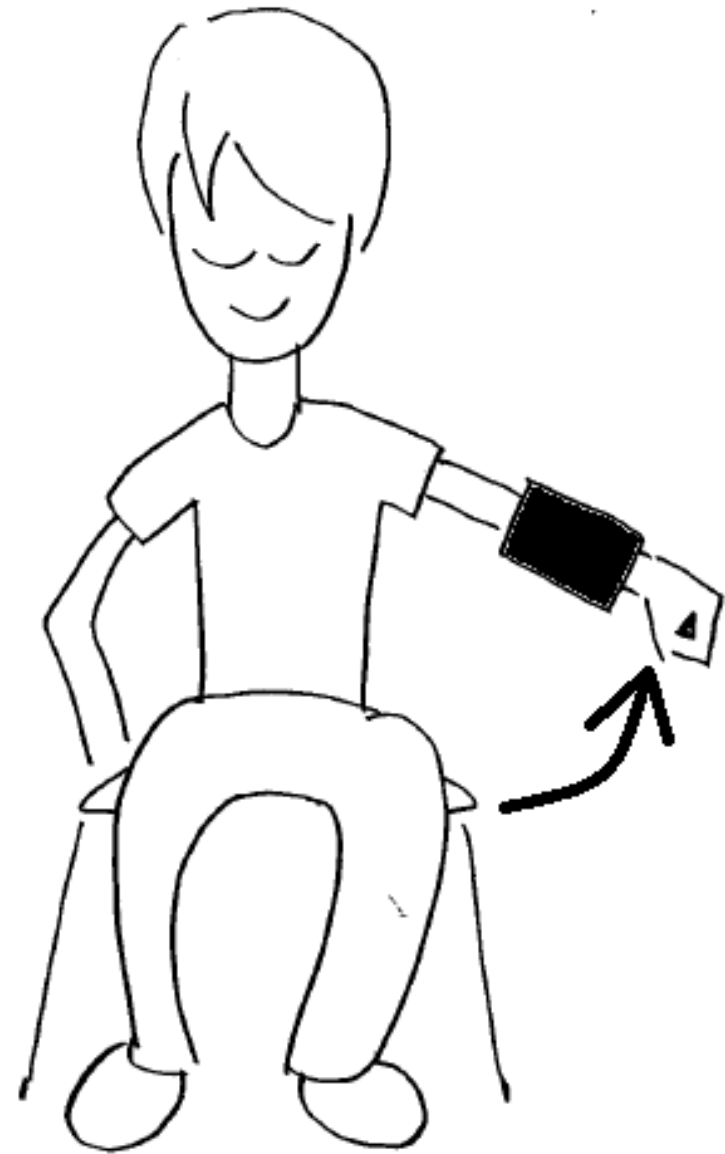
では、体を動かしてみましよう！



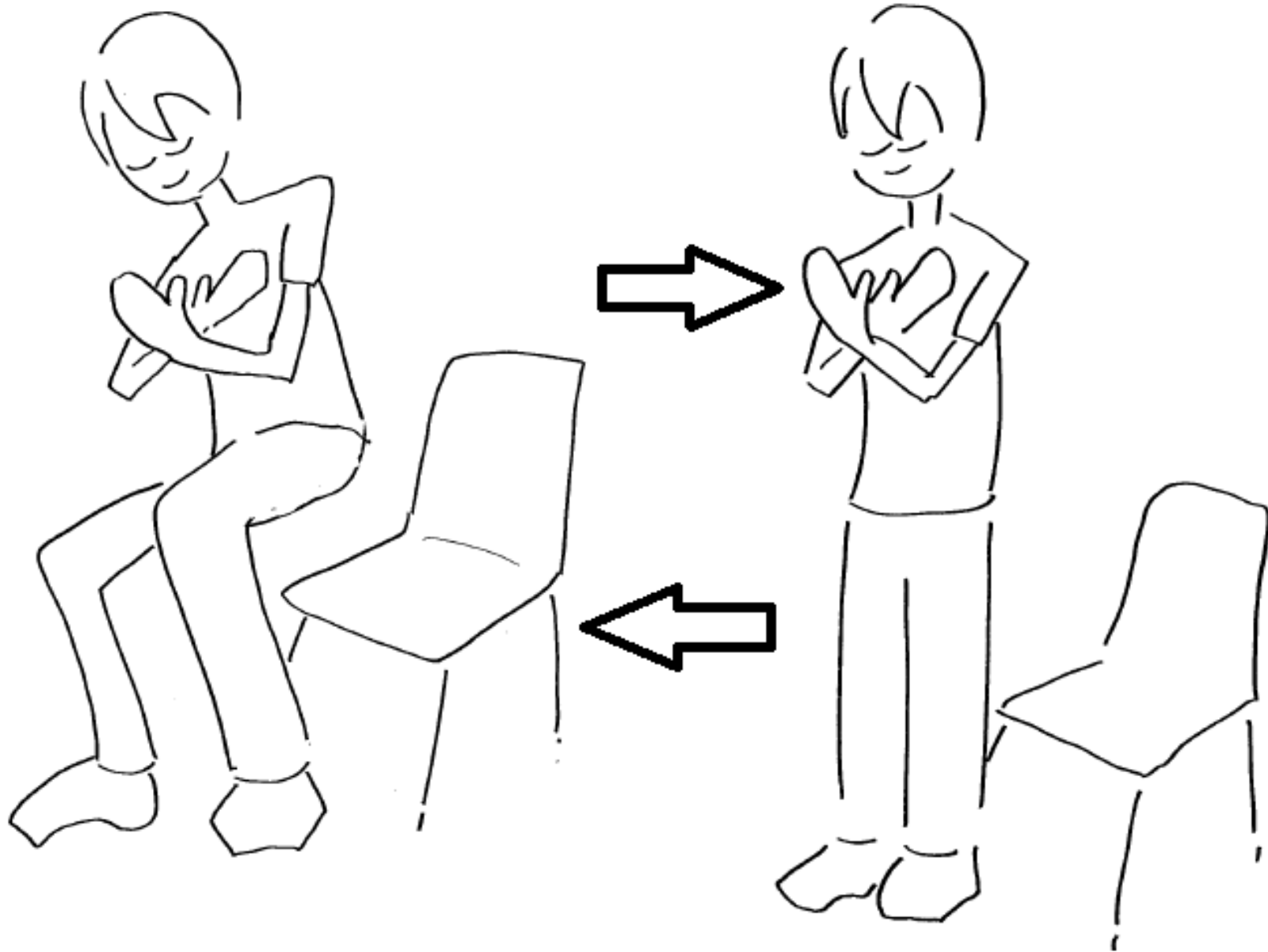
①腕を前に上げる運動



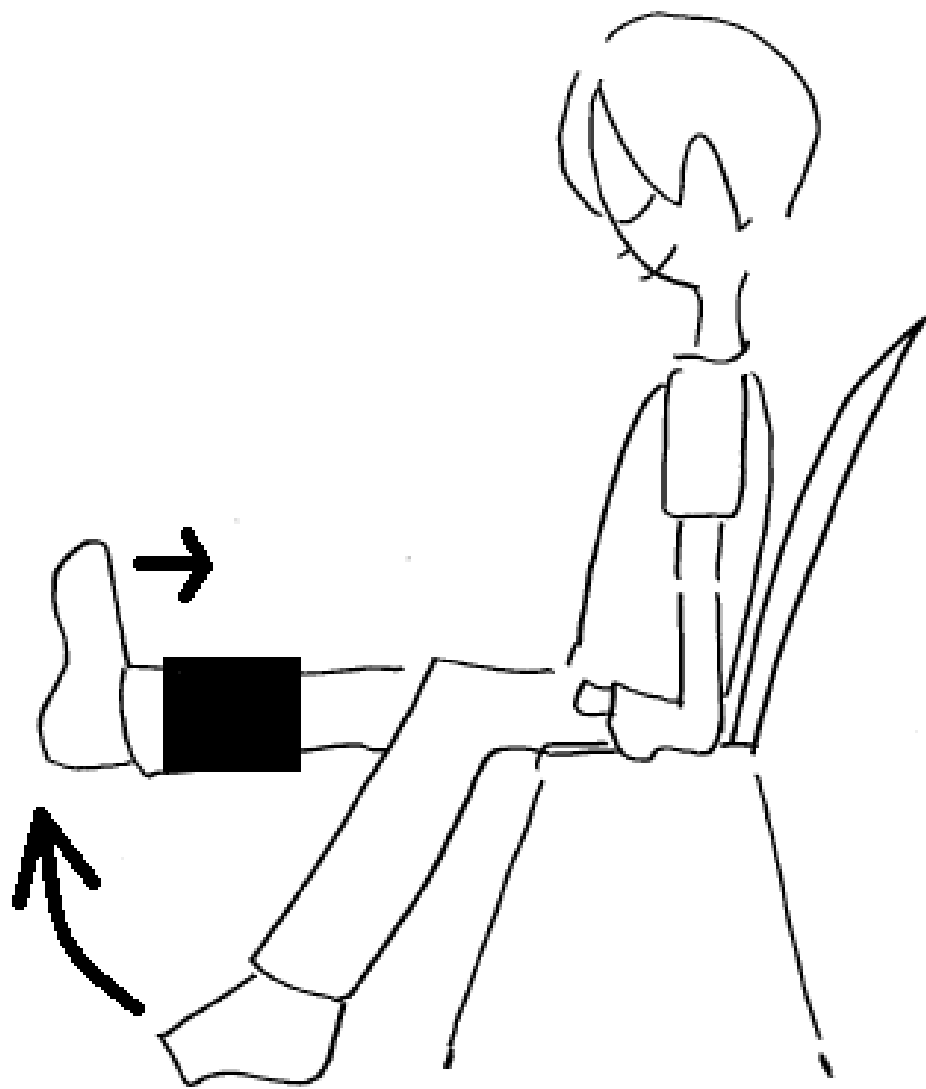
②腕を横に上げる運動



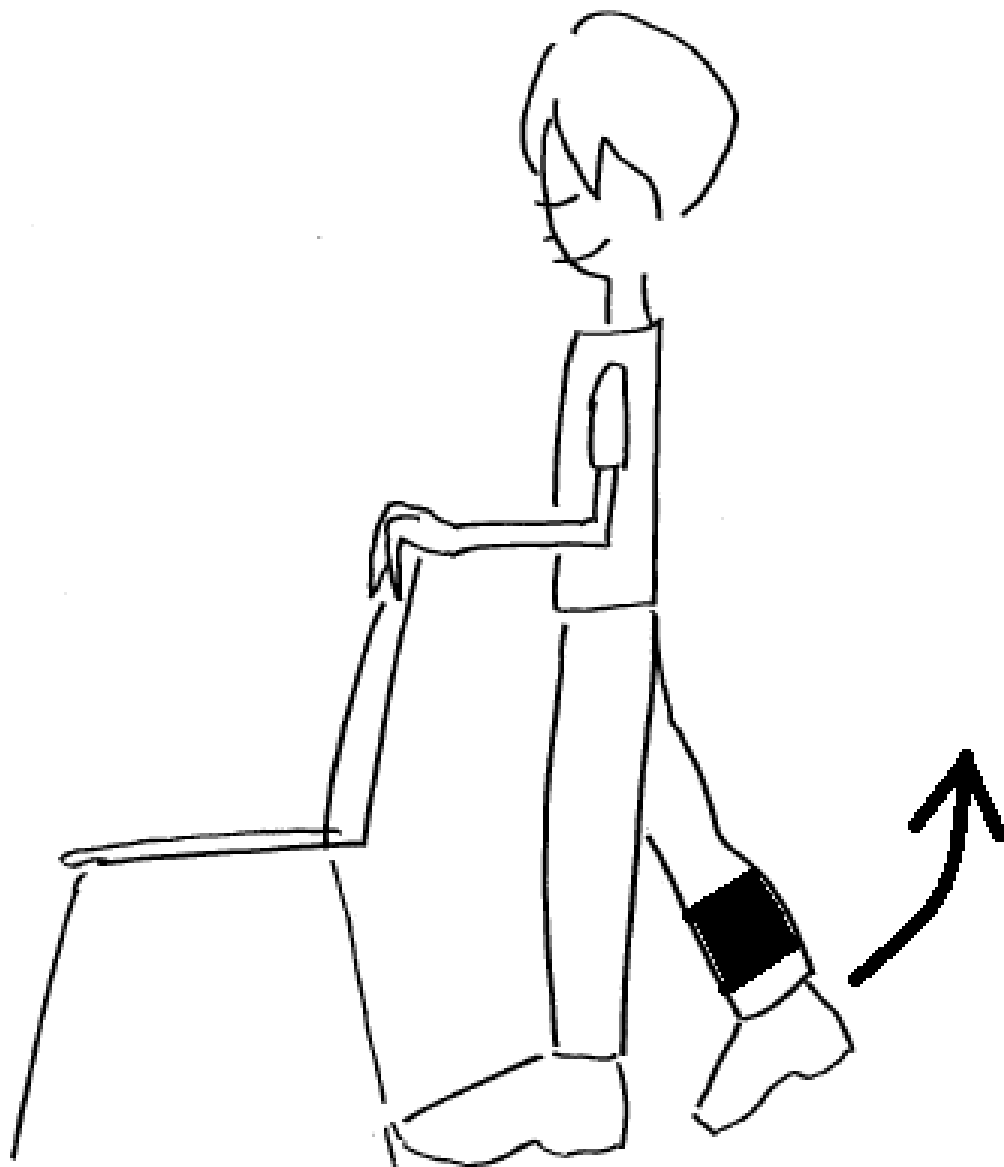
③椅子からの立ち上がり



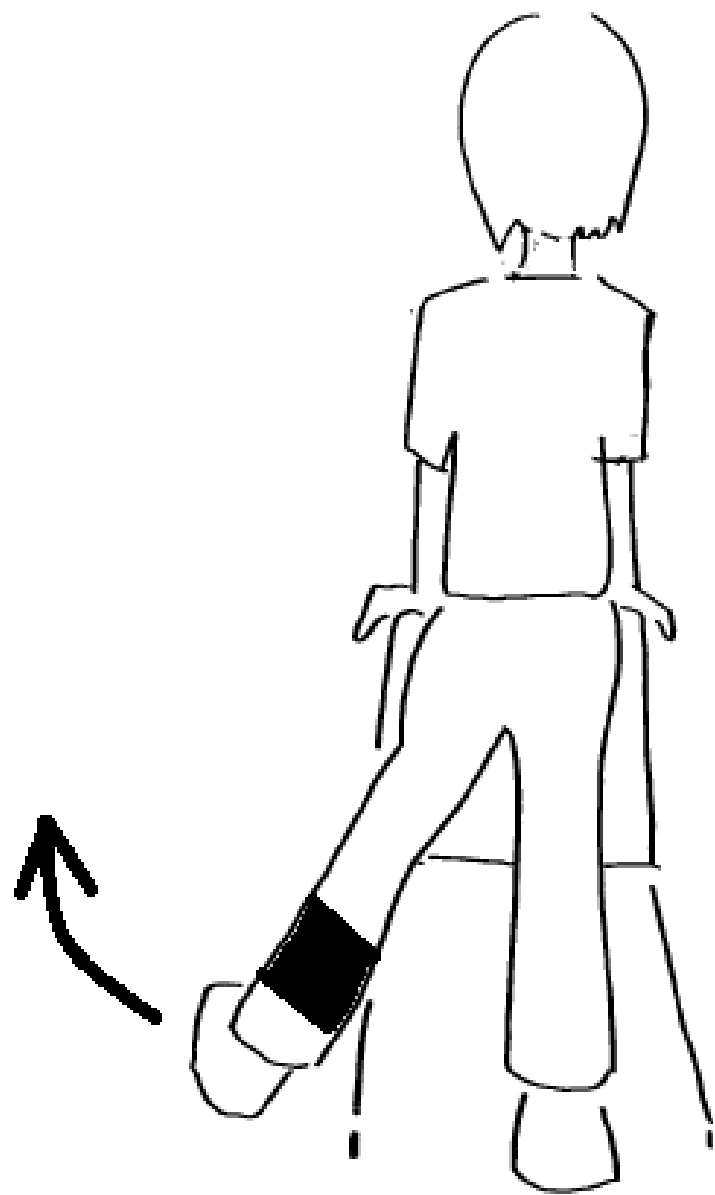
④膝を伸ばす運動



⑤脚の後ろ上げ運動



⑥脚の横上げ運動



ご清聴ありがとうございました

