

# いきいき百歳体操（秩父ポテくまくん健康体操）の取り組み

～住民主体の介護予防事業による地域づくりを目指して～

埼玉県・秩父市役所福祉部秩父地域包括支援センター所長

池田幸代

## 地域づくりと介護予防

秩父市は埼玉県の北西部にあり、緑豊かな自然環境と優れた景観に恵まれている。平成30年4月現在の人口は6万3,365人、高齢化率は32.0%で、県内でも高い高齢化率である。急速なスピードで高齢化が進む埼玉県は、平成26年度から介護予防モデル事業「地域づくりによる介護予防推進支援事業」を開始した。この事業は、すでに効果が立証されている重さを変えられる<sup>じゅうすい</sup>重錘バンドを使用した6種類の「いきいき百歳体操」（図1）を住民主体で実施するために、モデル市町村にアドバイザーとして理学療法士派遣等の支援を行うもので、高齢者が地域の中で生きがいや役割を持って元気に暮らし続けることを目的としている。

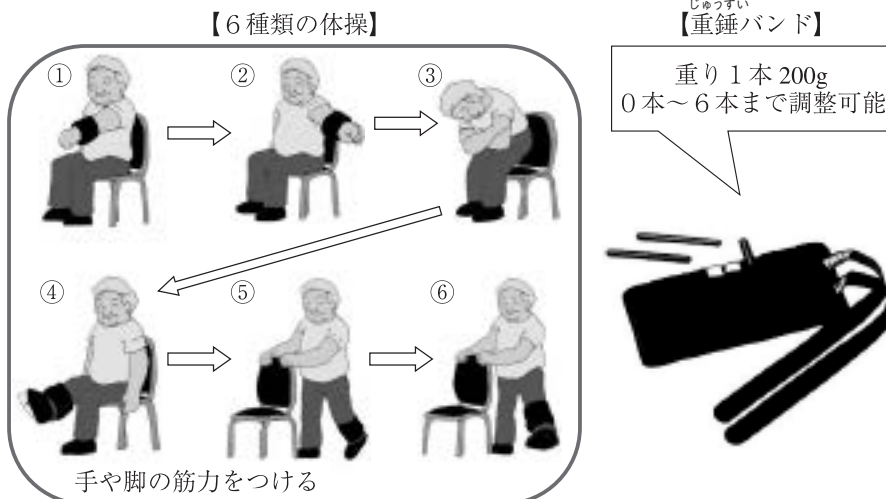
秩父市では、平成28年度にこのモデル事業に参画し、市内3か所の行政直営の地域包括支援センターが一丸となって、取り組みを開始した。

図2



今回、地域づくりを目指した「いきいき百歳体操」通称『秩父ポテくまくん健康体操』の取り組みについて紹介する。この秩父ポテくまくん健康体操の名称は、誰でも気軽に参加してもらえるように、秩父のB級グルメである“みそポテト”が大好きなくまの妖精『ポテくまくん』（図2）の名前をとっている。

図1 いきいき百歳体操の紹介



## 介護予防サポーター養成講座から 健康体操自主グループ立ち上げまで

まず、体操の自主グループ立ち上げや指導の中心的な役割を担うボランティアを育成するための「介護予防サポーター養成講座」を実施した。全6日間の講座では、体力測定の方法、準備体操・いきいき百歳体操・整理体操の実技、体操のロールプレイングや自主グループ立ち上げに向けての準備、アクシデントが起きた際の対応方法等について研修を行った。平成28年度から平成30年12月までに養成した介護予防サポーターは232人であり、最年長は85歳である。

介護予防サポーター養成講座（写真1、2、3）の受講者は、町会長や町会役員、民生委員、在宅福祉員、長寿クラブ会員、または地域で実施すると決めて友人を誘って受講する方や個人参加の方など、さまざまである。その後、秩父ポテくまくん健康体操を実施したいという要望があった地域には、住民説明会を開催して、住民主体で実施する意思を確認し、実際に重りの入ったバンドを使用して体操を体験してもらった（図3）。

## あくまでも地域住民主体 地域の盛り上がりをじっと待つ!

地域や町内から何人もの介護予防サポーターが誕生し、住民説明会を実施してもなかなか体操の自主グループが立ち上がらない場合もある。地域包括支援センターで調整したり、後押しするのは簡単だが、介護予防サポーターの熱意と調整力を信じて、地域の盛り上がりを待っていることもある。これが体操の自主グループが地域に根差し、長く続く秘訣の一つかもしれない。

秩父ポテくまくん健康体操の自主グループが立ち上がったなら、最初の3か月間は、秩父市と契約した埼玉県理学療法士会に加入し、市内病院に勤務する理学療法士と地域包括支援センターの保健師等が、介護予防サポーターや地域住民の自主性を尊重しつつ、濃厚な支援を実施する。最初と3か月後に体力測定も実施し、運動効果を確認し合うために結果説明も行っている。

最初の3か月間は週1回秩父ポテくまくん健康体操の実施を支援し、その後も継続するかどうか住民の意



写真1 介護予防サポーター養成講座  
理学療法士による講義を受講中



写真2 介護予防サポーター養成講座  
体力測定（いすからの立ち上がり）を実習中



写真3 介護予防サポーター養成講座  
準備体操を練習中

思確認を行う。そして本格的な自主グループが立ち上がる（写真4、5、6、7）。

しかし、本格的な自主グループ運営となっても、地域包括支援センターが関わらないわけではない。介護予防サポーターと参加者のモチベーション維持を図るとともに、秩父ポテくまくん健康体操の自主グループの運営が粗雑になったり惰性的にならないように、要所でしっかり関わり支援していく。6か月ごとに体力

図3 住民説明会の様子



実際に重りの入ったバンドを装着してもらいました。



写真4 自主グループの活動  
まず、体操の前に血圧測定を行います



写真6 自主グループの活動  
休憩時間の楽しいおしゃべり

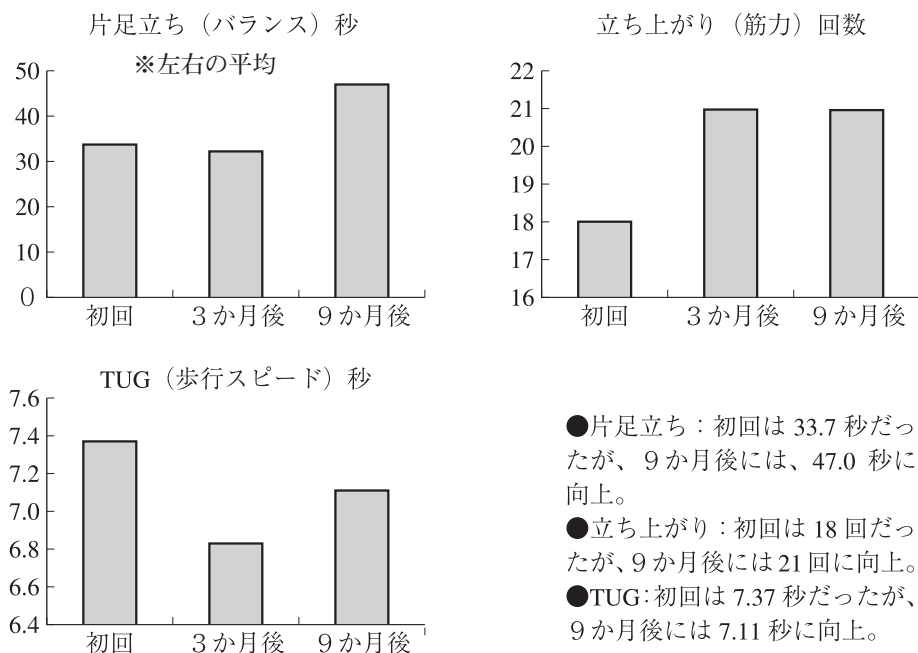


写真5 自主グループの活動  
サポーターはお揃いの水色のポロシャツを着て、皆さんが体操を続けられるようにお手伝いしています



写真7 自主グループの活動  
整理体操をしっかりと行います

図4 平成28年度全参加者の体力測定の結果（参加者の平均値）



測定を実施し、理学療法士の講評、体操のチェック等も実施している。また、地域包括支援センターの職員もできる限り実施会場に出向き、介護予防サポーターや参加者を激励し、ミーティングにも参加している。

平成30年12月現在、市内15か所で週1回秩父ポテくまくん健康体操の自主グループが活動しており、約360人が参加している。

### 秩父ポテくまくん健康体操の成果と効果

秩父ポテくまくん健康体操に取り組んだ成果は、居場所づくりとして気軽に参加でき、仲間づくり・コミュニケーションを図る場所が歩いて通えるところまで来たことや、介護予防サポーター自身がやりがいを見いだしていきいきしていることがあげられる。

もちろん、既に効果が立証されているいきいき百歳体操であるため、秩父市においても体操の効果が立証された。図4は平成28年度の全参加者のバランス・筋力・歩行スピードの初回、3か月後、9か月後の平均値である。片足立ち（バランス）は、初回は33.7秒だったが、9か月後には47.0秒に向上している。椅子からの立ち上がりは30秒間に初回が18回だったが、9か月後には21回と向上が見られた。また、バランス・筋

力が向上していることから、歩行スピードを見るTUG（タイム・アップ・アンド・ゴー）も初回と比べると、歩く速度が上昇していることがわかる。平成30年度の市内自主グループのデータにおいても図5のとおり同様である。

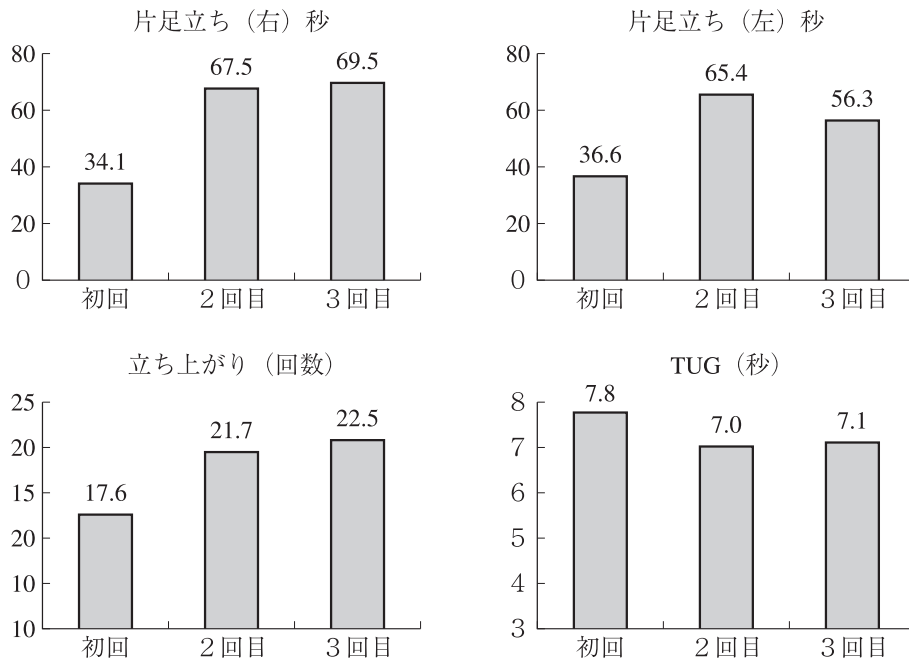
体力テストの結果は個別に返却しているため、参加者の励みにもなっているが、それ以上に参加者自身が秩父ポテくまくん健康体操の効果を実感していることが継続の原動力になっている。

### 多くの参加者が体操の効果を実感!

参加している皆さんの声の一部を紹介（年齢は当時）。

- 「片足立ちで靴下がはけるようになった。家族からも表情がいきいきしてきたと言われる」[サポーター最年長のM・Yさん（85歳・男性）]
- 「骨粗しょう症の腰痛と膝関節痛で、立ち上がることもつらく寝ていることが多かったのに、平成28年9月から体操に参加して痛みがなくなった。以前は毎日点滴に通院していた整形外科の主治医から、本当に痛みがなくなったのかい!? 良いことだから体操を続けてくださいと言われた」[大畑町自主グループのH・Kさん（75歳・女性）]

図5 宮本町自主グループの体力測定結果（平成29年11月～平成30年7月）



- 「前屈で床に手がつくようになり、洋式トイレで、つかまらず立てるようになった」[取方・桜井自主グループのO・Tさん（80歳・男性）]
- 「参加前は膝が悪く、400m先の郵便局まで行くのに3回休んでいたが、3か月間体操を続けたら自宅から800m先の秩父駅まで、途中の坂道も休まず10分で行けるようになった」[道生町自主グループのA・Hさん（84歳・女性）]

また、平成30年4月に開始した東町自主グループでは、90歳の女性が皆勤賞を更新中で、他の参加者の励みになっている。体操の効果としては、参加者の方の重錘バンドの重りが少しずつ増え、筋力アップしている様子が見られ、参加者から「太ももの筋肉が固くなった」との声がある。70歳代の女性は、最初はキツイので重りを入れずに体操をしていたが、今は重りを入れている。60歳代の女性は、この体操に来た日には、よく眠れると喜んでいる。

### ますます広がる 秩父ポテくまくん健康体操の輪！

「本当にこの地域で、この体操を始めて良かった。今まで地域の行事に一度も参加しなかった人が、体操に来るようになった。誰かが休むと、どうしたんだら

う？ 帰りに寄って声をかけてみようと、お互いを気にかけるようになった」

これは、ある地域の町会長の言葉である。秩父ポテくまくん健康体操をきっかけに地域のつながりも強くなってきている。また、それぞれの秩父ポテくまくん健康体操自主グループで、4月にはお花見、年末にはそば打ち、誕生会、体操の合間のもぐもぐタイム、体操実施後のお茶会、半年ごとに皆勤賞・参加賞の贈呈等々、工夫した催しを実施するようになって、参加者同士の絆も深まっている。

この秩父ポテくまくん健康体操をわが地域、町会で実施したいと希望が続出？ しており、本年度2回目として平成31年1月に実施した介護予防サポーター養成講座の参加者は定員を超えた。丁寧に立ち上げ支援を実施したいと考えている地域包括支援センターとしては、マンパワー不足の問題もあるが、うれしい限りである。マンパワーの問題は保健師だけではなく、社会福祉士や介護支援専門員等、地域包括支援センターの職員が一致団結して乗り越えていくしかない。

### 健康体操を地域で継続していく モチベーションを維持するために

- 介護予防サポーターフォローアップ教室を年2回実



写真8 秩父市地域サロン活動報告会で秩父ポテくまくん健康体操を紹介

お揃いの水色のポロシャツを着て、約120人の前で体操を披露しました

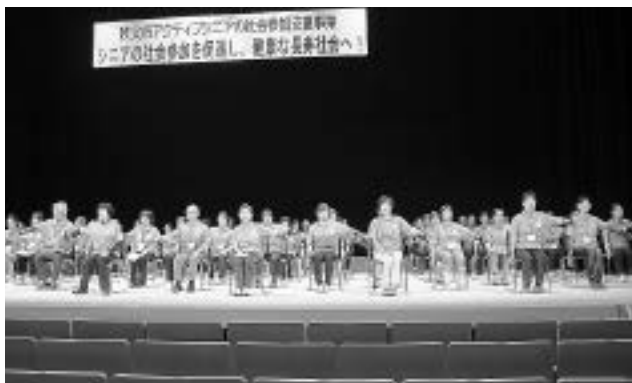


写真9 秩父市アクティブシニア社会参加支援事業講演会で、72人のサポーターがポテくまくん健康体操を紹介

施し、秩父ポテくまくん健康体操実技のおさらいや自主グループの継続運営等について話し合いを行っている。

○平成29年度より、週2回実施する地域サロン活動を新規に立ち上げたグループに活動費を助成しているが、秩父ポテくまくん健康体操自主グループもサロン活動と認定し、活動費を助成している。

○介護予防サポーターや自主グループの活動を紹介する機会をつくる。写真8は地域サロン活動報告会で秩父ポテくまくん健康体操を実演しているところである。写真9は平成30年9月26日の「アクティブシニア社会参加支援事業の林家たい平氏講演会」において、秩父ポテくまくん健康体操を紹介するリハーサルの様子である。本番で約1,000人の観客の前で、お揃いの水色のポロシャツを着た72人の介護予防サポーターが秩父ポテくまくん健康体操を披露した。

図6 秩父市版健康マイレージ事業のポスター

## 秩父市版 健康マイレージ事業

**35歳以上対象**  
(昭和59年4月1日  
以前生まれの  
秩父市民)

健康診査や健康づくり事業に参加して  
**健康とポイントをゲット**しよう!

★応募期間:平成30年4月1日から平成31年3月31日

**★スタート → 対象事業でカードをもらおう!**

**健康ポイントカード配布場所**

- 保険年金課
- 各保健センター・観光課
- 各総合支所市民福祉課
- 秩父市温水プール
- 秩父市文化体育センター

※ 対象事業の参加時に配布するため  
カードのみの配布はできません。  
※ カードの配布はお一人様年度内1回までです。

**必ず健康診断等を受けよう! 必須ポイント**

応募期間内に受けた特定健康診査・人間ドック・かかりつけ医での血液検査(特定健診と同等)でOK  
※ 詳しくは裏面参照 ※ 期間内ならいつでもOK

**対象事業でポイントを集めよう!**

各種健康教室等に参加、または各種がん検診等を受診してポイントゲット!  
※ 詳しくは裏面参照 ※ 期間内ならいつでもOK

**★ゴール 10ポイントためて参加賞と交換&抽選会に参加!**

10ポイントたまったら、秩父市役所保険年金課または各保健センターへ。  
先着1,000名様に参加賞をお渡しします。  
さらに、交換したポイントカードは「抽選会への応募券」になります。何が当たるかお楽しみ!  
もし参加賞がなくなっても、期間内なら「抽選会へは参加可能」です!

3ポイント  
もらえるよ!

7ポイント  
あつめよう!

○平成30年度から開始した「秩父版健康マイレージ事業」に参加できる。この事業は、健康診査や健康づくり事業に参加してポイントを集め、10ポイント集めて参加賞と交換したり抽選会に参加できるというもので、秩父ポテくまくん健康体操に4回参加すると1ポイント獲得できる(図6)。

### 最後に

私たち地域包括支援センターの職員も、この事業に取り組んだおかげで、市民と協働で実施する地域づくりの楽しさや醍醐味を味わっている。今後も高齢者が生きがいを持って生活できる地域づくりを推進し、秩父版地域包括ケアシステム推進の一助となるよう、秩父ポテくまくん健康体操の普及に力を尽くしていきたい。