



表1 敦賀市の高齢者・要介護（要支援）認定者の現状

|                  | 令和1年  | 令和2年  | 令和3年  | 令和4年  | 令和5年  |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 高齢化率             | 28.1% | 28.6% | 29.1% | 29.6% | 29.7% |
| 認定率              | 18.6% | 18.6% | 18.5% | 18.2% | 17.9% |
| 新規認定者平均年齢(65歳以上) | 82.4歳 | 83.2歳 | 83.1歳 | 83.0歳 | 83.0歳 |

## T3 元気づくりプロジェクト

本市では平成27年度から、「T3 元気づくりプロジェクト」と名付けた介護予防事業を推進している（元気づくりとは、介護予防のことを指す）。

### T つるがで

- ① 身近な地域で集い、活動できる場所づくり

### T つづける

- ② 運動や活動等を継続する高齢者の増加

### T つながる

- ③ 人・地域・関係機関がつながり取り組む元気づくり

このプロジェクトは、高齢者一人ひとりがいつまでも住み慣れた地域で自分らしく自立した生活ができることを目標としている。

これまでの介護予防教室では、実施期間が限定しており、参加者が固定化して活動が広がらないことが課題であった。そこで地域住民が「Tつながり」、実践を「Tつづける」ことが必要と考え、介護予防を広める活動を行うボランティアを育成し、住民主体の介護予防事業の取り組みに重点を置いた。まずは、自身の元気づくりに取り組み、さらには地域の方へ元気づくりを広める活動を推進している。

住民主体によって元気づくりを進めていくことで地域の「Tつながり」が深まり、地域のコミュニティが活性化し、住み慣れた「Tつるがで」元気づくりを「Tつづける」高齢者が増えることを目指している。

## 住民主体の介護予防・健康づくりを推進

### 1. 「つるが元気体操」を住民主体で普及

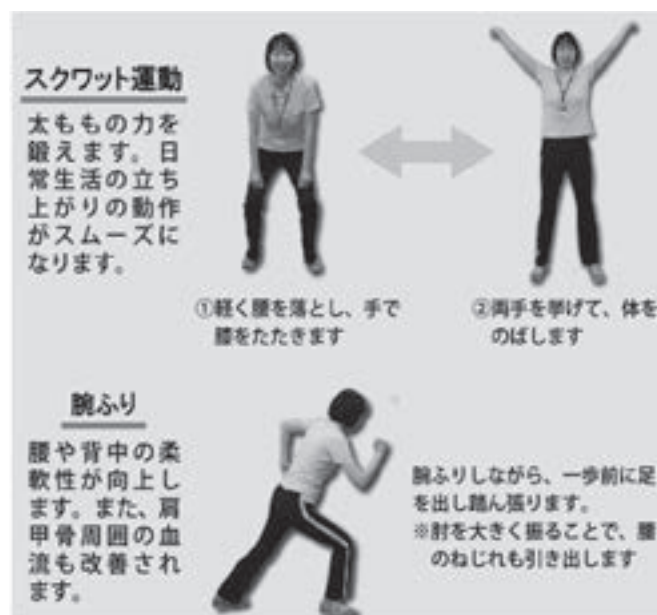
「つるが元気体操」とは、元気づくりを目的とし

た市独自の体操で、リハビリ職と協働で制作した。敦賀をイメージした動作で構成された体操で、脚の筋力や腰の柔軟性に効果が大きく、日常生活を営む上で最も重要な持久力も鍛えられる。また、敦賀の魅力を盛り込んだ親しみやすい歌詞と振り付けになっている（図3）。

### つるが元気体操の効果

- ◆転倒予防…バランス感覚、ふんばる力がつく。
- ◆腰痛・肩こりの改善…筋肉をのばし血行がよくなる。
- ◆認知症予防…頭と体を同時に使うので、脳が活性化する。

図3 やってみよう！ つるが元気体操



### つるが元気体操 音楽

ファイトツルガ（一部抜粋）

♪ファイト 笑顔の花を咲かせましょう

ファイト 体ぜんぶで笑いましょう

ファイト 心も元気がいいな

笑顔の花を咲かせよう

笑顔が重なって 咲いた花をいつまでも咲かせよう

図4 つるが元気体操 Youtube にて配信中！



#### ◇住民主体で体操普及を推進するための経緯

##### (1) 元気づくりサポーター養成

住民主体で「つるが元気体操」を普及していくために平成27年度より「元気づくりサポーター」の養成を開始した。元気づくりサポーターとは、自ら介護予防を学び実践し、地域住民に介護予防を広める活動を行うボランティアである。令和5年度までに養成した元気づくりサポーターは126名である。

##### (2) つるが元気体操の会発足

つるが元気体操の会とは、「元気づくりサポーター養成講座」を修了し、元気づくりサポーターとして認定された方の中から、平成28年度に発足したボランティア団体である。つるが元気体操を通じて地域で元気づくりを広めるために現在約20名（平均年齢72.7歳）の会員が活動をしている。月1回定例会を開催し、会の活動について協議している。また、定期的に研修会や有志の勉強会を開催し、会員の知識や技術を向上する機会となっている（写真1）。

##### (3) つるが元気体操講習会

前述の会員が主体となって平成29年度より「つるが元気体操講習会」を月1回開催している。つるが元気体操のほかにストレッチや指体操等も取り入れた内容となっている。毎月約50名の方が参加しており、リピーターの方も多く、楽しんで体操に取り組んでいる。参加者からは「いつも楽しみに参加している」「楽しい音楽に合わせての体操は良い」「月2回に増やしてほしい」等の声があり、満足度は高い（写真2、3）。

##### (4) 地域に出向いた普及活動

つるが元気体操講習会のほかにも、地区の集まりや保健事業部門のウォーキングイベント等にも出向



写真1 つるが元気体操の会定例会（月1回開催）



写真2 つるが元気体操講習会（月1回開催）



写真3 つるが元気体操講習会（月1回開催）



写真4 地区の集まりにてつるが元気体操を実施

いて、つるが元気体操を広める活動を行っている（写真4、5）。





写真5 ウォーキングイベントにてつるが元気体操を実施



写真6 第4回地域共生社会推進全国サミット in つるが

#### (5) その他

令和4年11月に本市において「第4回地域共生社会推進全国サミット in つるが」が開催された。全国から地域福祉やまちづくりを推進する福祉、医療、行政関係者などが、有識者による講演会などを通じて地域共生社会についての理解を深め、その実現に向けた取り組みなどを発表した。ここにおいても「つるが元気体操の会」は、地域の元気づくりを広める取り組み団体として推薦され、会員がステージで体操を披露し、参加者とともに体操を実施することで「笑顔の花」がたくさん咲いた（つるが元気体操の歌詞より 写真6）。

講習会や地域の活動において、準備・受付、体操の指導等、サポーター主体で運営することにより、それぞれのサポーターが、いきいきと活動に取り組んでいる。サポーターのほとんどが高齢者であり、サポーターとしての活動が社会参加となり、役割を持つことでいきいきと輝くことにもつながっている。また、サポーターの知人などが講習会に参加される

#### 元気づくりサポーターの思い

(宮崎会長)



・自分の健康のため、体操に取り組んでいる。つるが元気体操以外にも、誰もが参加できるような運動を取り入れて盛り上げていきたい。

(サポーターB)

・活動中、多くの仲間の笑顔に出会えて自分もいつのまにか笑顔になっている。体も心も楽しい気持ちになる。

ことにより参加者の裾野が広がっている。このように、住民サポーターと協働して推進していくことが、介護予防を幅広く普及啓発していくために、何より大切であると感じている。

## 2. 介護予防教室から自主化したグループ活動へ

### (1) 住民主体の活動を見据えた教室の開催

運動を中心に口腔・栄養・認知症など介護予防全般について学ぶ「元気づくり教室」（介護予防教室）を実施。教室終了後も参加者の自主的な運営により身近な場所で活動を継続する事をねらいとして、各地域の公民館で開催した結果、現在市内で全9団体、計196名の参加者が自主グループとして活動をしている。

教室の自主化に向けた支援として、教室の開始時より、教室が終了した後も継続した介護予防への取り組みが必要であることや、自主化を目指した事業であることを繰り返し教室参加者に伝え、参加者に会場の準備や後片付け等を依頼した。当初はためらいも見られた自主的な活動も徐々に理解を得られるようになった。また、参加者の中でキーパーソンとなり得る方を発掘し、積極的にコミュニケーションをとり、自主化後も相談しやすい関係性を構築できるよう努めた。

### (2) 住民の主体的、継続的な活動を支援

#### ①運営する役員

「継続した活動ができるのか」「みんなが自主的な

活動に参加してくれるのか」「金銭的に困ることはないのか」といった不安の声が多かった。担当保健師は、教室参加者のキーパーソンとなり得る方へ役員の依頼を行い、立ち上げ時は話し合いを重ねながら自主化後も継続して相談に応じていく旨を伝え、役員の不安が軽減できるよう努めた。

## ②指導者

自主化後の指導については、住民が行うのは困難といった声が多数あがった。教室時より関わりのあった市内事業所職員や健康運動指導士にも継続的な協力を依頼し、指導者の協力のもと活動が継続している。

## ③活動場所

身近な地域で集い活動できる場所として、各地域の公民館を活用した。公民館への提出書類作成等(年間の会場確保、使用料の減免)、申請に係る支援を行った。

## ④活動の評価と情報交換

体力測定とアンケートを実施し、活動の評価を行っている。さらに年1回、各グループの参加者が活動の活性化を目的に集まり、交流する機会を設けている。参加者同士活発な情報交換がなされ、それぞれのグループの強みや弱みを発見し、共通の困りごとを共感できる場となっている(写真7)。

### “男性限定”の自主グループも楽しく活動中！

要介護状態となる要因が男女で違い、男女ともに参加可能な教室では女性が多くなる傾向がある。男性がより参加しやすく効果的な内容で実施するために、男性限定の「元気づくり教室」を行った。その後、元気づくりサポーターが男性限定の自主グループを立ち上げた。自主活動を始める前は不安な意見が多かったが、いざ活動が始まると和気あいあいとした楽しい雰囲気となっている。「他の自主グループは女性が多く気を遣うが、ここなら気楽、楽しい」との声が多数聞かれている。また、食事会などの企画もされ、メンバー間での交流も活発な会となっている。

運営する役員は、「男性は教室等に参加する人が少ない。活動に参加できずに孤立している方の介護予防をどのように取り組んでいくといいかが課題である」と、地域の介護予防の推進に熱意をもって取り組んでいる(写真8)。



写真7 自主グループの交流会（年1回開催）



写真8 男性限定の自主グループ

## 住民主体の 介護予防・健康づくりの効果

住民主体の介護予防・健康づくりを推進してきたことで、地域のコミュニティが活性化し元気づくりの輪が広がっている。サポーターが生き生きと活躍する姿に刺激を受けて、元気づくりの励みとなっている方も多い。

### ① A グループ「90歳現役メンバー！」

結成から10年が経過。90歳を超えてもなお元気に通っている参加者がおり、周囲の参加者の良い刺激や手本となる存在になっている。

### ② B グループ「馴染みの顔で支え合い」

認知面の低下がみられたメンバーがおり、役員から包括職員へ相談につながった。相談後も本人や家族の意向で、本人の馴染みのある自主グループ活動と包括職員の支援を続け、しかるべき時期に介護保険サービスへつながった。

つるが元気体操の普及や自主グループの活動において、住民主体で運営しそれぞれが“役割”を持つことで主体性が高まり、参加者同士の関係性も深ま

表2 令和4年度自主グループ体力測定・主観的健康観 結果

| 団体 | 登録人数<br>(人) | 対象人数<br>(人) | 平均年齢<br>(歳) | 握力<br>(平均値 kg) |      | 片足立ち上がり<br>(できる人の割合 %) |      | 手足の筋肉量<br>(平均値 kg/m <sup>2</sup> ) |     | 主観的健康観<br>(健康・どちらかという健康の割合 %) |      |
|----|-------------|-------------|-------------|----------------|------|------------------------|------|------------------------------------|-----|-------------------------------|------|
|    |             |             |             | 前期             | 後期   | 前期                     | 後期   | 前期                                 | 後期  | 前期                            | 後期   |
| 1  | 34          | 16          | 75.9        | 23.6           | 24.2 | 62.5                   | 43.8 | 6.6                                | 6.2 | 68.8                          | 81.3 |
| 2  | 25          | 10          | 80.0        | 21.4           | 20.6 | 60.0                   | 60.0 | 6.3                                | 6.1 | 70.0                          | 80.0 |
| 3  | 31          | 19          | 79.4        | 21.9           | 21.4 | 36.8                   | 31.6 | 6.9                                | 6.5 | 63.2                          | 73.7 |
| 4  | 16          | 6           | 78.0        | 25.4           | 25.6 | 83.3                   | 83.3 | 6.7                                | 6.5 | 100                           | 83.3 |
| 5  | 18          | 8           | 73.5        | 24.8           | 24.2 | 62.5                   | 75.0 | 6.4                                | 6.1 | 62.5                          | 62.5 |
| 6  | 18          | 12          | 72.7        | 26.3           | 24.2 | 75.0                   | 75.0 | 7.0                                | 6.5 | 83.3                          | 83.3 |
| 7  | 13          | 6           | 76.3        | 24.3           | 24.4 | 100.0                  | 83.3 | 6.5                                | 6.3 | 100                           | 100  |
| 8  | 13          | 8           | 77.8        | 26.6           | 26.7 | 25.0                   | 25.0 | 6.8                                | 6.6 | 12.5                          | 50.0 |
| 9  | 28          | 16          | 80.4        | 36.2           | 37.4 | 68.8                   | 68.8 | 8.1                                | 7.7 | 81.3                          | 87.5 |
| 女性 | 160         | 82          | 76.5        | 23.7           | 23.3 | 63.2                   | 60.0 | 6.6                                | 6.3 | 68.0                          | 74.0 |
| 男性 | 36          | 19          | 80.4        | 36.2           | 37.2 | 63.2                   | 63.2 | 8.0                                | 7.7 | 78.9                          | 89.5 |
| 全体 | 196         | 101         | 77.1        | 25.6           | 25.4 | 63.8                   | 60.6 | 6.8                                | 6.5 | 71.3                          | 78.0 |

握力：「男性 30.0kg以上」、「女性 20.0kg以上」＝十分に筋肉が維持できている

手足の筋肉量：「男性 7.00kg / m<sup>2</sup>以上」、「女性 5.70kg / m<sup>2</sup>以上」＝十分に筋肉を維持できている

※団体9は、男性限定の自主グループ

(主観的健康観 自由記載)

- ・腰痛がなくなり体力がついた。
- ・日頃使っていない筋肉を動かしているようで、身体が軽くなった感じがする。
- ・仲間ができてよかった。
- ・先生や皆に会うことが楽しみとなっている。
- ・楽しく会話したり、運動の効果など知識も増えて有意義な時間を過ごせる。

り、よりきめ細やかな介護予防への取り組みがなされている。昔ながらの近所づきあいや婦人会といった活動が少なくなっている中で、コミュニティの活性化にもつながっていると考える。自主グループの活動継続の評価については、半年に1回、アンケートと体力測定を実施している。握力、手足の筋肉量については全体の平均として維持しており、年齢的な標準値と比較すると良好な値となっている(表2)。

主観的健康観は全体の平均として上昇しており、約8割の人が健康と感じている。内閣府による「令和4年度高齢者の健康に関する調査」によると、年齢が高くなるほど高齢者の主観的健康観は低くなっており、「良い」と回答した人が70歳代で32.5%、80歳以上では23.4%となっている。この結果と比較してみても、本市の自主グループ活動では、社会参加と運動の継続により健康や体力に自信が付き、主観的健康観が高くなっていると考えられる。また、

住民主体で介護予防に楽しく取り組むことで、満足感や体力の維持にもつながっていると考える。

## 最後に

本市ではつるが元気体操を普及する「元気づくりサポーター」のほかにも認知症サポーター、フレイル予防サポーターがおり、住民主体の介護予防・健康づくりの取り組み、地域づくりが広がっている。今後も地域住民や関係機関との「Tつながり」を大切にして、地域のコミュニティを活性化することに努めていきたい。そして住み慣れた「Tつるがで」、元気づくりを「Tつづける」ことで高齢者が生き生きと暮らせる地域づくりを実現したい。

## ○引用文献

第3節〈特集〉高齢者の健康をめぐる動向について | 令和5年版高齢社会白書(概要版) - 内閣府 (cao.go.jp)