

川棚町お達者さん取組外

川棚町地域包括支援センター

川棚町生活支援センター

藤田直子

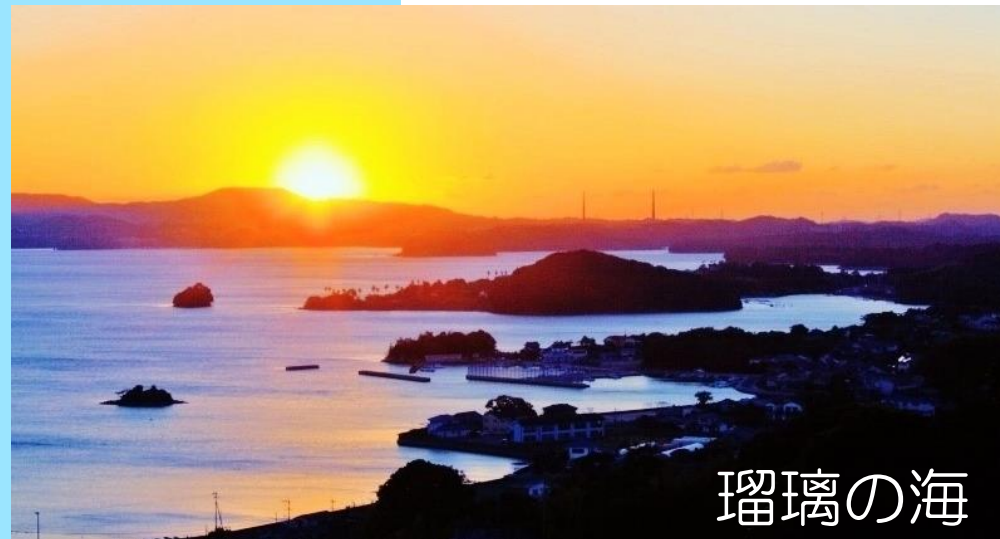


ながさきのまち
南彼杵郡
川棚町





虚空蔵山



瑠璃の海

町総人口 13,071人
高齢者数 4,613人
高齢化率 35.2%
(2024.5.31現在)



大崎自然公園 くじゃく園

川棚町高齢者の概況

1年経過

	増 減	2024年5月末現在	2023年5月末現在
川棚町総人口	▲187人	13,071人	13,258人
高齢者人口（65歳以上）	▲12人	4,613人	4,625人
高齢化率	0.4%	35.2%	34.8%
後期高齢者人口（75歳以上）	84人	2,553人	2,469人
後期高齢化率	0.9%	19.5%	18.6%
介護保険認定率	▲0.5%	15.1%	15.6%

川棚町のめざす姿

**住み慣れた地域で、高齢者がいつまでも
いきいきと元気に暮らせるまち**

目的：必要な人に必要なだけの介護サービスを十分に利用してもらう
(重度者ができるだけ長く、在宅で暮らし続ける)



目標：既存の場所を活かし、軽度要介護者
(要支援1・2) も行くことが出来る居場所(受け皿)を増やす
★元気な高齢者を増やす★

支え合いによる地域包括ケアシステムの構築

自助の力

★自分の能力・収入で生活する



自助

非公的サービス

★近隣の助け合い ★住民組織活動 ★NPO
★ボランティア活動 ★有償ボランティア

互助



共助



社会保障制度・サービス

★医療保険 ★介護保険

公助



公的サービス = 福祉

★高齢者福祉事業 ★生活保護

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です

ドミノ倒しにならないように！



住民主体の“通いの場”を増やそう！

住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる地域を目指して、
町は、平成30年度より“通いの場”立ち上げを支援！！

「定期的な外出」 ・ 「適度な運動」

説明会開催

《 住民さんの声 》

- 「そがん、週一回集まるとは、大変か
月一回の“いきいきサロン”でも、そがん集まらんとに」
- 「自分たちでせんばとは難しか」
- 「世話役は、誰がすっと？」

「まずは体験会をしてみませんか？」

やってみたら

コシが
なかななか いい!!!

- 外出の増えた
- 歩行の楽になった
- 友達ができ笑顔の増えた

口コミは強い

各地区で
立ち上がった

- なんかよからしかよ
あそこがしよんなら、うちの地区でも!!

川棚町住民主体の”通いの場” (いきいき百歳体操)設置状況

<2024年6月30日現在>



”通いの場“活動風景



コロナの自粛時

早く再開したい

- 身体の鈍る
- みんなに合わんと寂しか

住民主体の通いの場 登録状況

<2024年5月31日現在>

登録者年齢	男性（人）	女性（人）	合計（人）
65歳未満	0	4	4
65歳以上75歳未満	13	93	106
75歳以上84歳未満	48	273	321
85歳以上	28	115	143
合計	89	485	574

川棚町高齢者4,613人の**12.3%**（高齢者登録570人）

国は

厚生労働省

介護保険の地域支援事業実施要項

通いの場「いきいき百歳体操」の
参加高齢者の割合（2021.10月発表）

2018年度時点で5.7%

2025年度までに8%を目標!!

川棚町は

登録者率 12.3%

（2024年5月31日現在）

長崎県 介護予防・自立支援推進事業の現地支援

”通いの場” で実施していた

体力測定とアンケート調査の結果分析



長崎大学 医学部 保健学科

井口 茂教授に依頼

検証方法

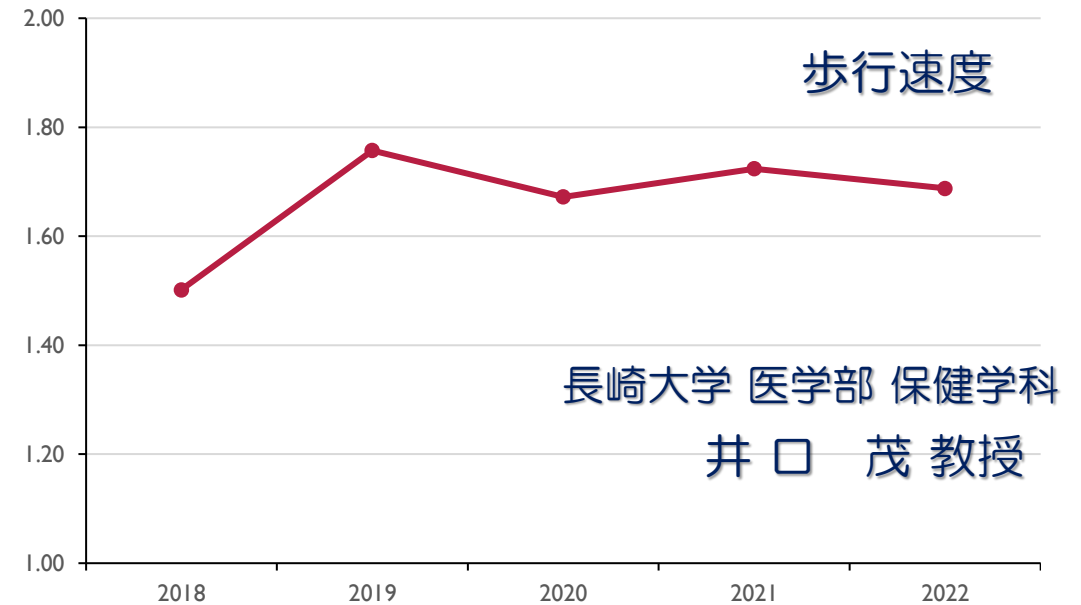
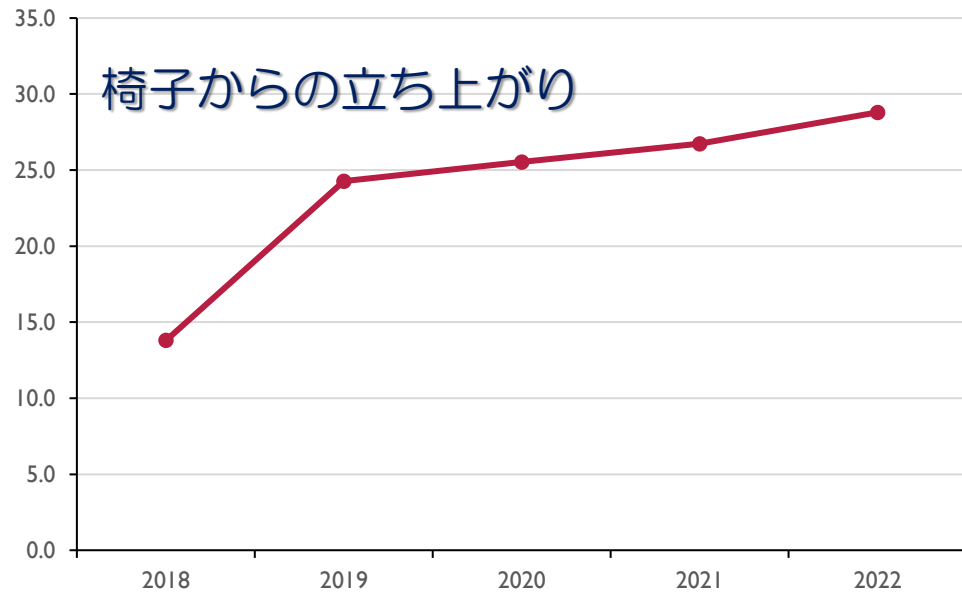
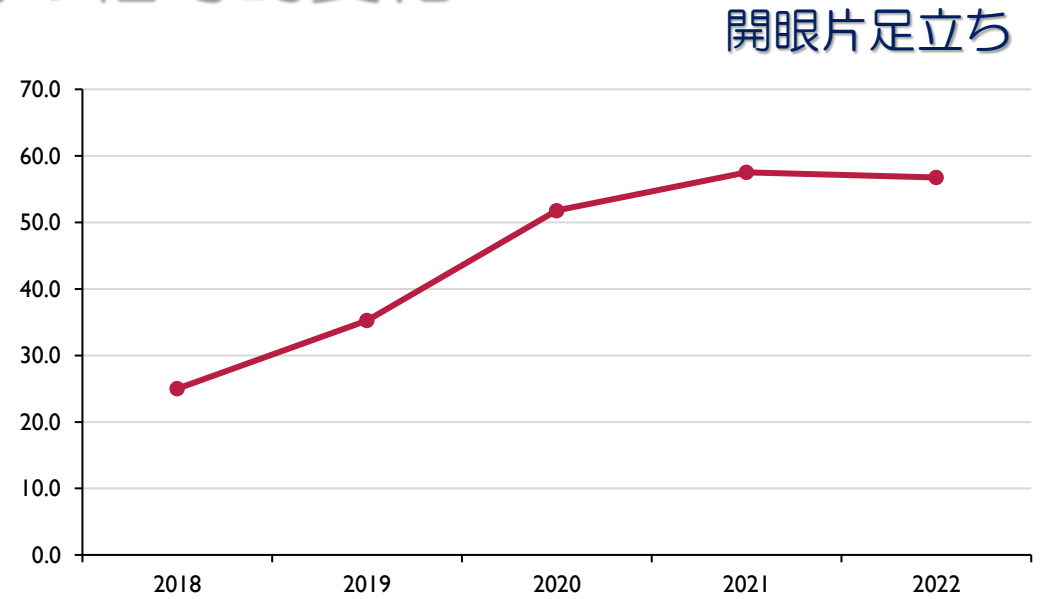
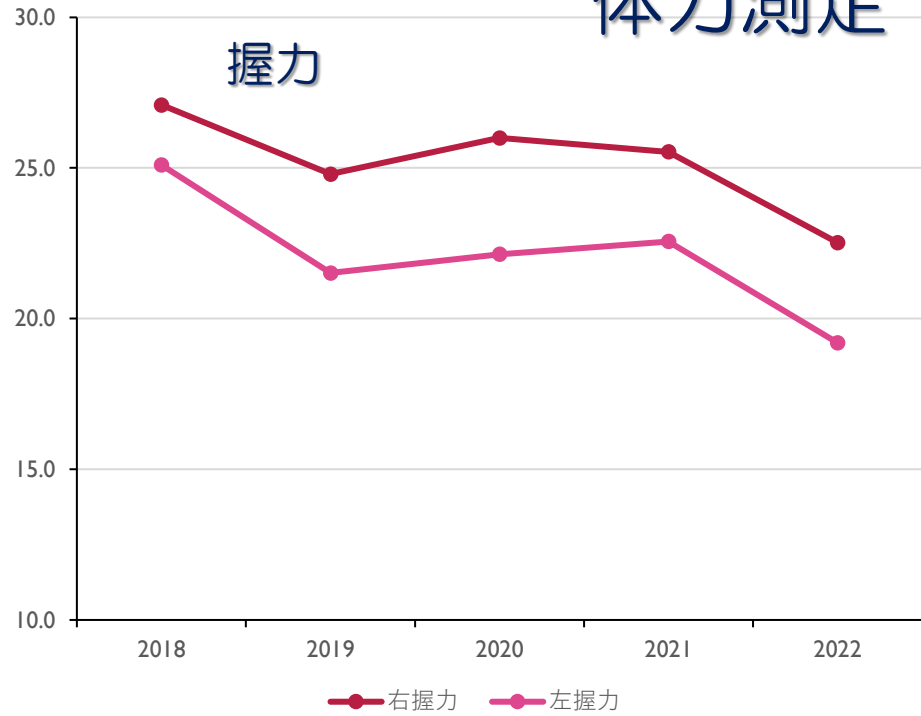
体力測定の結果分析 (19団体)

“通いの場”各団体 立ち上げから5年間

※体力測定：

握力測定、開眼片足立ち、5m歩行測定、椅子の立ち座り

体力測定 5年間の経時的変化



長崎大学 医学部 保健学科
井口 茂 教授

検証方法

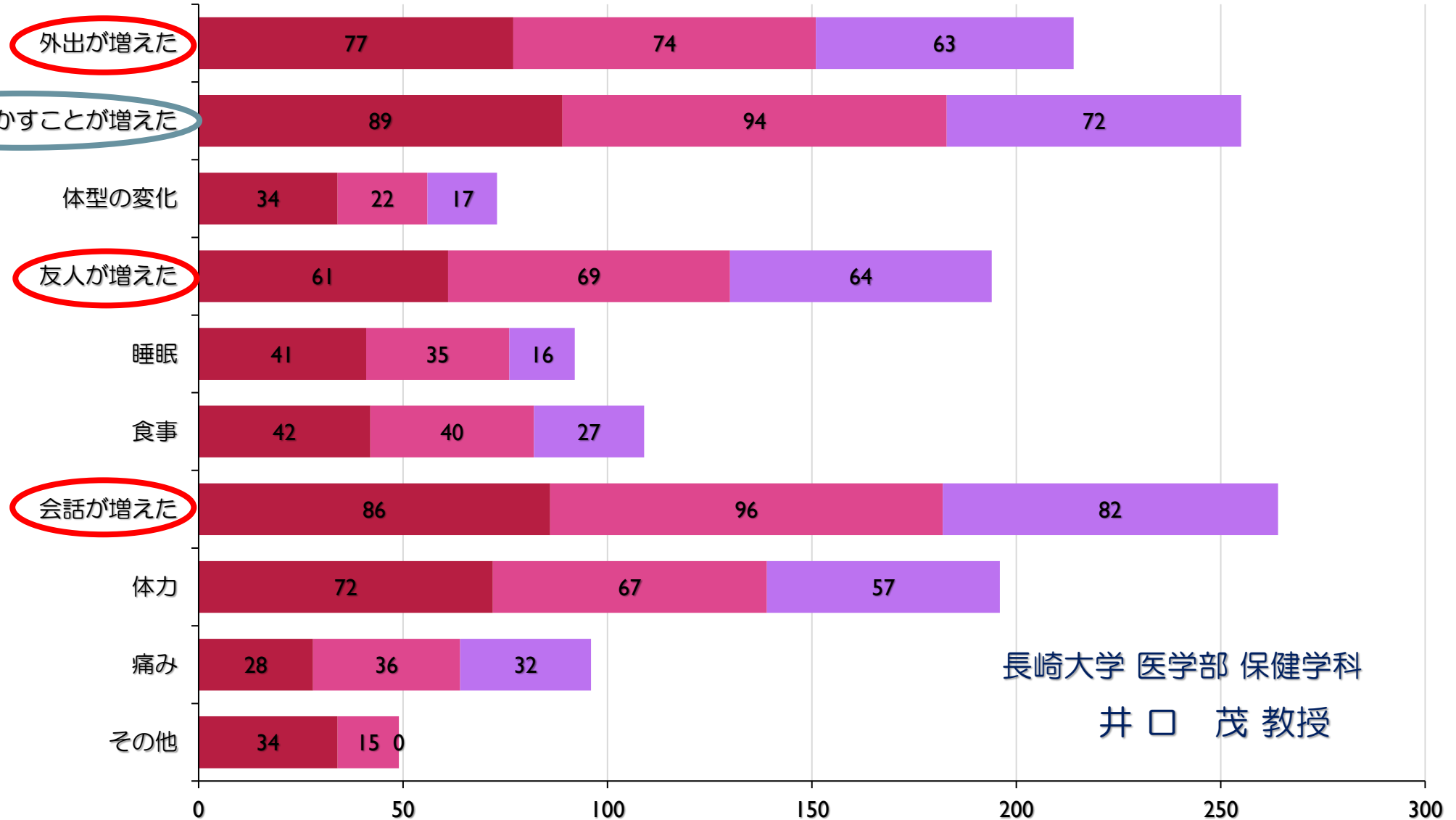
アンケートの結果分析 (19団体)

“通いの場”各団体 立ち上げからの1年間

(3か月後、6か月後、1年後)の計3回

『通いの場』の効果（通いの場アンケート結果）

■ 3ヶ月後 ■ 6ヶ月後 ■ 1年後 ■



長崎大学 医学部 保健学科

井口 茂 教授

体力測定とアンケート調査を評価

【評価結果から】

- ◎通いの場に通い続けることで、**運動機能の維持・向上**が期待できる
- ◎「会話」「外出」「友人が増えた」など**社会性の向上**が期待できる



“通いの場”は、**フレイル予防には最適！**
運動だけでなく、社会性の効果もある！

“通いの場”に通うことは、

“心と身体の健康によい”

体操をきっかけに近所に知り合いが増える

見守りや助け合いの活動につながる（安否確認）

地域コミュニティの活性化

～めざす姿～

◎運動が苦手な方でも、
心疾患等で運動ができない方でも通えるように、

“運動以外”の
内容も取り入れていけたらいい

(茶話会やレク等)

～めざす姿～

◎どうしても、自分の地区公民館に行けない人のために

※基本は自分達の地区

誰でも受け入れることが可能な

“通いの場” になればいい

- 自分の地区公民館は遠いが、隣りの地区公民館には歩いて行ける
- 自分の地区の曜日が合わない 等

～めざす姿～

◎1人で参加できない方に対し、

有償ボランティアなどによる

“外出支援”を取り入れられたらいい

～めざす姿～

◎通いの場が川棚町の情報をいち早くキャッチできる

情報提供・共有できる

“通いの場” になればいい

地域リハビリテーション活動支援事業

- ① 県央地域リハビリテーション広域支援センターとの連携
- ② 通いの場への理学療法士の派遣（一体的事業）
- ③ 自立支援型地域ケア会議への理学療法士の参画
- ④ 訪問リハビリ事業への理学療法士の派遣

令和6年度 川棚町住民主体の“通いの場”活動の強化支援



専門職を派遣し、
より効果的に介護予防を進める



- チューリップスポーツクラブ ・ ・ 体力測定（年1回）
- 理学療法士 ・ ・ 体力測定結果報告と個別指導
「みんなで楽しく通いの場でフレイル・転倒骨折予防」講話（年1回）
- 管理栄養士 ・ ・ 「生活習慣病予防」※減塩 講座（年1回）
- 歯科衛生士 ・ ・ 「咀嚼機能（噛む力）について」講座（年1回）
※咀嚼検査チェックガムを使っての実践

川棚町の実施状況

一般介護予防事業	介護予防把握事業	<ul style="list-style-type: none"> ①75歳以上高齢者・独居訪問 ②要支援者サービス未利用者訪問 ③窓口相談記録票
	介護予防普及啓発事業	<ul style="list-style-type: none"> ①出前講座（元気塾、<u>いきいきパラダイス等</u>） R5年度～ ②水中はじめて教室、水中つづけてクラブ ③みんなでいごこーで（運動&買い物支援） ④みんなでかわろーで（運動&居場所&買い物支援）
	地域介護予防活動支援事業	<ul style="list-style-type: none"> ①介護予防助け合いサポーター養成講座 ②介護予防サポーター実践講座、全体会 ③<u>住民主体型通いの場（いきいき百歳体操）</u> H30年度～ ④<u>共生型常設型通いの場（E-basyo みんなでワハハ、昭和館）</u>

R2年度～

令和5年度～

いきいきパワースタンプ

inいきがいセンター
(月・火曜日)

どの地域からも通えるように、本町の中心部にある地域福祉の拠点での“通いの場”



体操



レクリエーション



有償ボランティア団体

川棚よしと応援隊

が運営・サポート



川棚町社会福祉協議会

無償貸与

長崎慈光園

の公用車を借りて

総合型地域スポーツクラブ

川棚ちよこつ応援隊

が送迎

チュリッポスポーツクラブ



体操



送迎



川棚町社会福祉協議会



健康運動指導士



お昼ごはん

社会福祉法人

地域とつながる

買い物支援

地域福祉
貢献活動

特別養護老人ホーム
くじゃくの家



- 法人所有のワゴン車を使用し、無償で支援
- 2地区の“通いの場”参加者のうち、日常生活で買物に不自由している方が対象



行政は地域とのつなぎ役

- 通いの場終了後、公民館にお迎え



- 町の中心部で買い物



- 買い物終了後自宅まで送迎



地区の介護予防サポーターも買い物に同行

井戸端みんなでワハハ

2020年3月
コロナ感染拡大防止のため

😞 活動を自粛 😞



7年7ヶ月続いた活動

2020年4月30日
看板を下ろして休止

川棚町地域介護予防活動支援事業 通いの場運営補助金新設

“共生型・常設型”居場所

E-basyo みんなでワハハ”

2020年10月5日

再始動



家に閉じこもりと虚弱

一人暮らしと寂しい



そういう時こそ
居場所が必要

コロナに負けない活動

健康で長生きはみんなの願い

E-basyo ほんまアソビ

居心地よく
自分らしく過ごす
地域住民の憩いの場



厚生労働省（2023年度）

「第12回健康寿命をのばそう！アワード」
介護予防・高齢者生活支援分野優良賞受賞

長崎県 “通いの場” 普及啓発に関する取り組み

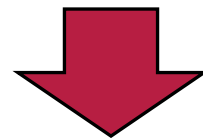
長崎民放4社テレビ30秒CM 2024年2月中 48回放送

シニアが、社会参加や社会的役割を持つこと

“いきがい” “介護予防”

“多様な生活支援” “介護予防サービス”

- 生活支援の担い手の養成
- 地域資源の開発
- 有償ボランティアの仕組みづくり



“地域づくり”

“通いの場” から 元気な高齢者を !!



川棚町の人々町

行政、住民、社会福祉法人、ボランティア、NPO、企業などが、元気な高齢者を増やすために、タッグを組むことが出来たら・・・



川棚町は、

かわったな

静聴
心がとろけた。
藤田直子