

テーマ)

住民の自主活動の課題と対応

～住民の主体性を育むために～

平戸市の住民主体による通いの場への  
リハ専門職の関わり  
～県北地域リハビリテーション  
広域支援センターの活動報告～

国民健康保険 平戸市民病院

理学療法士 村山 謙治

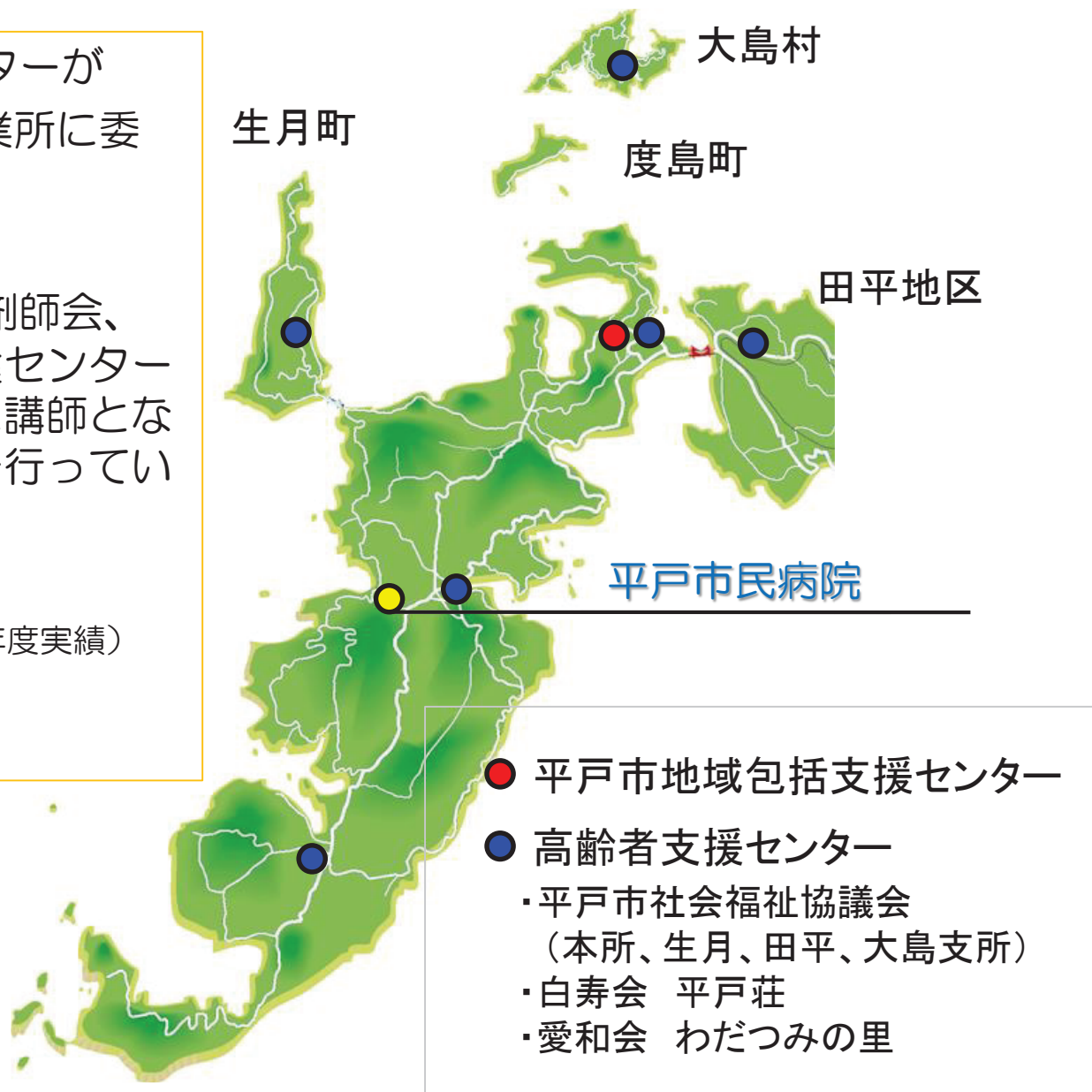
演題発表に関連し、発表者らに開示すべきCOI関係にある企業などはありません。

# 介護予防教室への支援体制（通いの場取組前）

□平戸市地域包括支援センターが  
高齢者支援センター6事業所に委  
託し開催

□北松歯科医師会、県北薬剤師会、  
広域支援センター、保健センター  
栄養士等の専門職が主に講師とな  
り、講話・指導・助言を行っている。

□リハ専門職派遣回数（28年度実績）  
92回（27年度101回）



# 住民主体による通いの場への関わり

□平成26年度に平戸市がモデル事業実施  
(27年度より事業開始)

□モデル地区の選定、立ち上げ支援

- 地域診断
- 住民とのグループワーク

□体操の作成

- 平戸市「**平戸よかよか体操**」  
‘いきいき百歳体操’と  
元々、広域リハで作成していた  
‘転ばない体操’を基に作成

□普及に向けて

- 介護予防インストラクター、  
サポーター養成

## 平戸よかよか体操

### ⑤おしりの筋肉をのばす運動



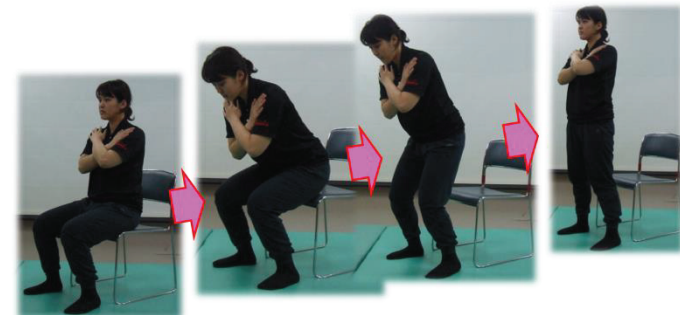
最初の姿勢

軽く背もたれにもたれて座ります。

運動

- ① 両手で膝を抱えこみ、1、2、3、4のかけ声で膝を胸に近づけます。
- ② 5、6、7、8のかけ声で膝を下ろします。左右2回づつ行います。

### ⑥椅子からの立ち上がり



最初の姿勢

軽く背もたれにもたれ、腕を前で組んだ状態で座ります。

運動

- ① 1、2、3、4のかけ声でゆっくりと立ち上がります。
- ② 5、6、7、8のかけ声でゆっくりと椅子に座ります。

# 平戸よかよか体操 DVD



◀ 「平戸よかよか体操」オリジナルCDおよびDVDを無償貸し出し中です！ ▶

「みんないきいき元気に」  
**高齢者の通いの場訪問**  
 VOL.39

平戸では高齢者がいつでも笑顔をみられるために、平戸市立地区公民館などで  
 健康体操「平戸よかよか体操」を毎日行う場を整備しています。  
 このコーナーでは、各地区の高齢者の通いの場を訪問します。  
 ■ 平戸市健康運動推進部地域包括支援センター 豊岡 美津子

**「津言まちづくりきらきらクラブ」**  
 津言地区では、平成29年11月から平戸よかよか体操を行う週  
 の場を始めました。きっかけは津言地区まちづくり運営協議会  
 からの呼びかけで、「手軽に健康づくりをしたい、地域で気軽に集  
 まって交流したい」という思いから会の設立に至りました。参加者  
 は60～90代の人で、週に1回活動しています。  
 参加者が多いですが、「しなやかに暮らしたい」という思いをこめ  
 「津言まちづくりきらきらクラブ」と名づけました。メンバーの多  
 くが津言町の農産物の人で、体操だけでなくお茶会をしたり、情  
 報交換をしたりと津言町の地域活力の1つとなっています。

**Interview**

津言まちづくり  
 きらきらクラブ  
 代表  
 立石 美津子  
 (写真)

体操を始めてから、階段をスムーズに上るこ  
 とができるようになったり、重いものを持ち上  
 げることが楽になったことが良かったと感じま  
 す。  
 また、ある時、杖について体操にきた人が  
 棒には杖を忘れて帰ってしまうほど元気な  
 になったことがあり、「体操を続けて良かったね」  
 とみんなで大変嬉しいことが印象に残っていま  
 す。  
 今後は、体操だけでなく、スローストレッチ  
 など取り入れながら、いつまでも「しなやか  
 に暮らせる会でありたい」と思っています。

活動日/毎週金曜  
 午後1時30分～午後3時  
 活動場所/津言交流会館  
 開催地区/津言地区  
 代表/立石 美津子

# 平戸市の介護予防事業

## 介護予防教室

いきいきサロン  
老人会  
自治会等

160地区

## 住民運営の通いの場

地域づくりによる  
介護予防推進支援事業  
27年度より事業開始

平戸市内で73か所(平成30年)



写真掲載については本人の承諾を得ています。

## 課題)

従来からの介護予防教室と住民主体の通いの場への取り組みについての方向性の検討が必要

# 平戸市地域包括支援センターと 介護予防事業の方向性等について協議

両者からの意見)

- リハ専門職はモデル地区には関わったが、各地区の通いの場の支援は？
- 通いの場の開始月、3か月、6か月・・・ごとの体力測定は？
- 通いの場への参加者の中には、体力が低下されている方や大腿骨を手術した方、脳梗塞後の方がおられ、参加しづらくなっている。など



## ■従来型介護予防教室と住民主体による通いの場の方向性

→従来型介護予防教室へのリハ専門職派遣は縮小  
通いの場への移行・展開、自主組織がない地区等に対して支援

## ■リハ専門職の関わり

- **通いの場で困っていること、課題になっていることに対しての支援**
- 介護予防インストラクター育成
- 体力測定実施者の育成

# リハ専門職の通いの場への支援回数

年度	H30	H31 (R元)	R2	R3	R4	R5
回数	13	20	6	0	1	9

## 3地区に支援

(北部、中部、南部地区)

各地区の課題に対応)

包括支援センター、生活支援コーディネーターが強み・弱み分析、聞き取り

- ・ 膝痛、腰痛の方が多い地区
- ・ 歯科受診をされていない方が多い地区
- ・ コロナ感染症で体力がおちた
- ・ 食事にムセ込みがある など

それぞれ課題・特徴に応じた支援内容

## 通いの場交流会

各6圏域で開催

(北部、中部、南部、田平、生月、度島)

意見交換)

- ・ 男性参加者を増やす工夫
- ・ 参加者減、参加者の高齢化
- ・ 他地区の取り組みを聞いて今後の参考になった。 など

# まとめ

- 住民主体の通いの場の支援として、モデル地区の選定などの立ち上げ時より関わる事ができた。
- 住民主体の通いの場への取り組みをきっかけに、介護予防事業の方向性やリハ専門職の関わり方を平戸市地域包括支援センター等と協議した。体操指導だけではなく、住民の悩みなどの課題を共有し、支援を行っていくという取り組みを行ってきた。
- 通いの場が体力づくりの場だけではなく、地域課題対して解決につながっている地区があった。通いの場は地域の連帯感を向上させ、助け合いの場になっていると感じる。

個々人の悩み、その地域の特徴を共有し解決すること、地域住民の支え合いの場になることを目指して関係機関と取り組んでいく。