

**地域のパワーでもっと元気に！**  
**～こけないからだづくり講座～**

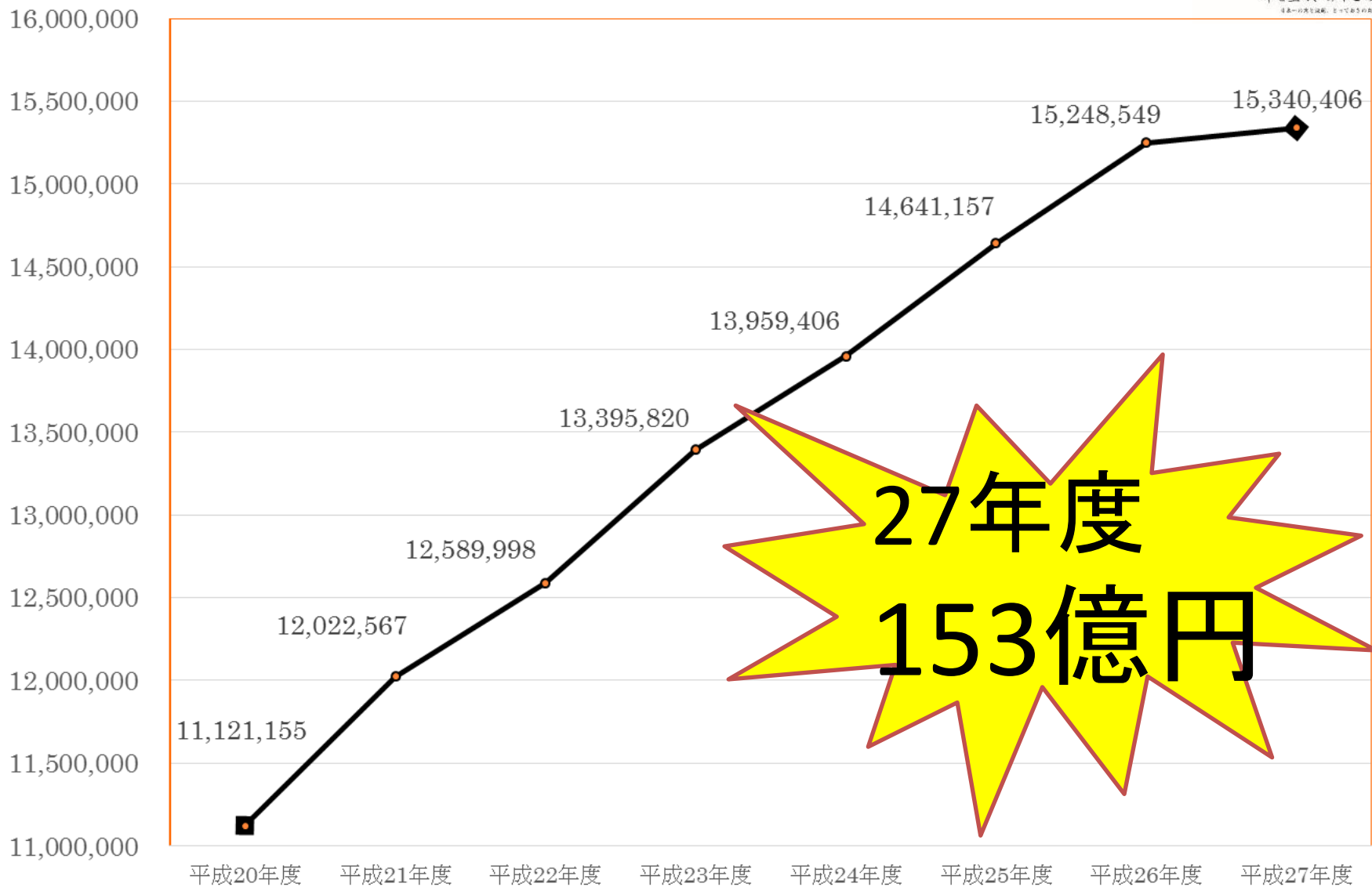
平成28年11月22日  
都城市健康部介護保険課

# 1 都城市の基礎情報

H28. 4月1日現在

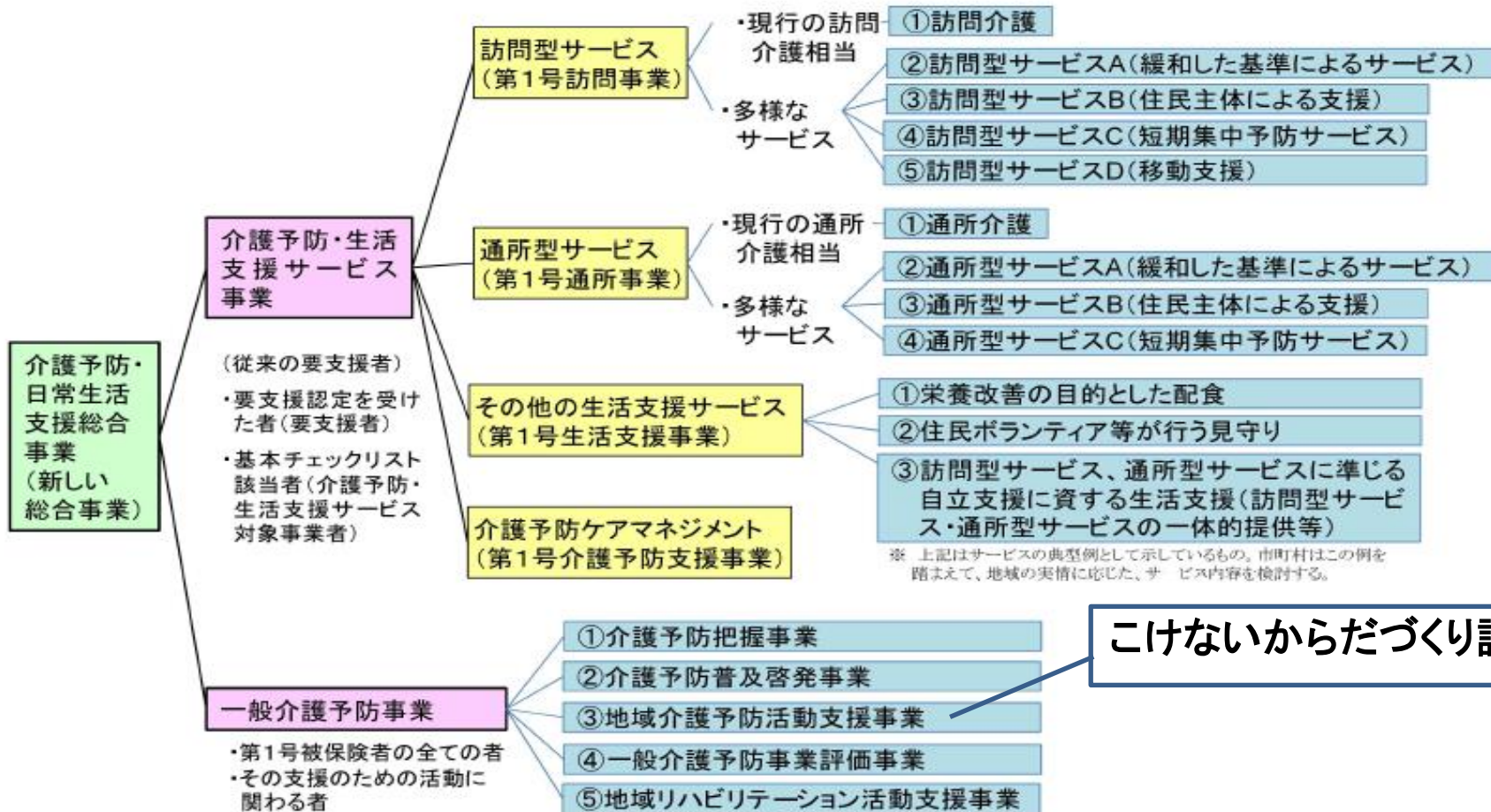
人口	167,086 人
高齢者人口	48,708 人
高齢化率	29.15 %
高齢者人口のうち後期 高齢者の占める割合	53.75 % (26,180人)
介護保険認定率	20.65 %
介護保険料基準額	71,880 円

# 都城市の年間給付費

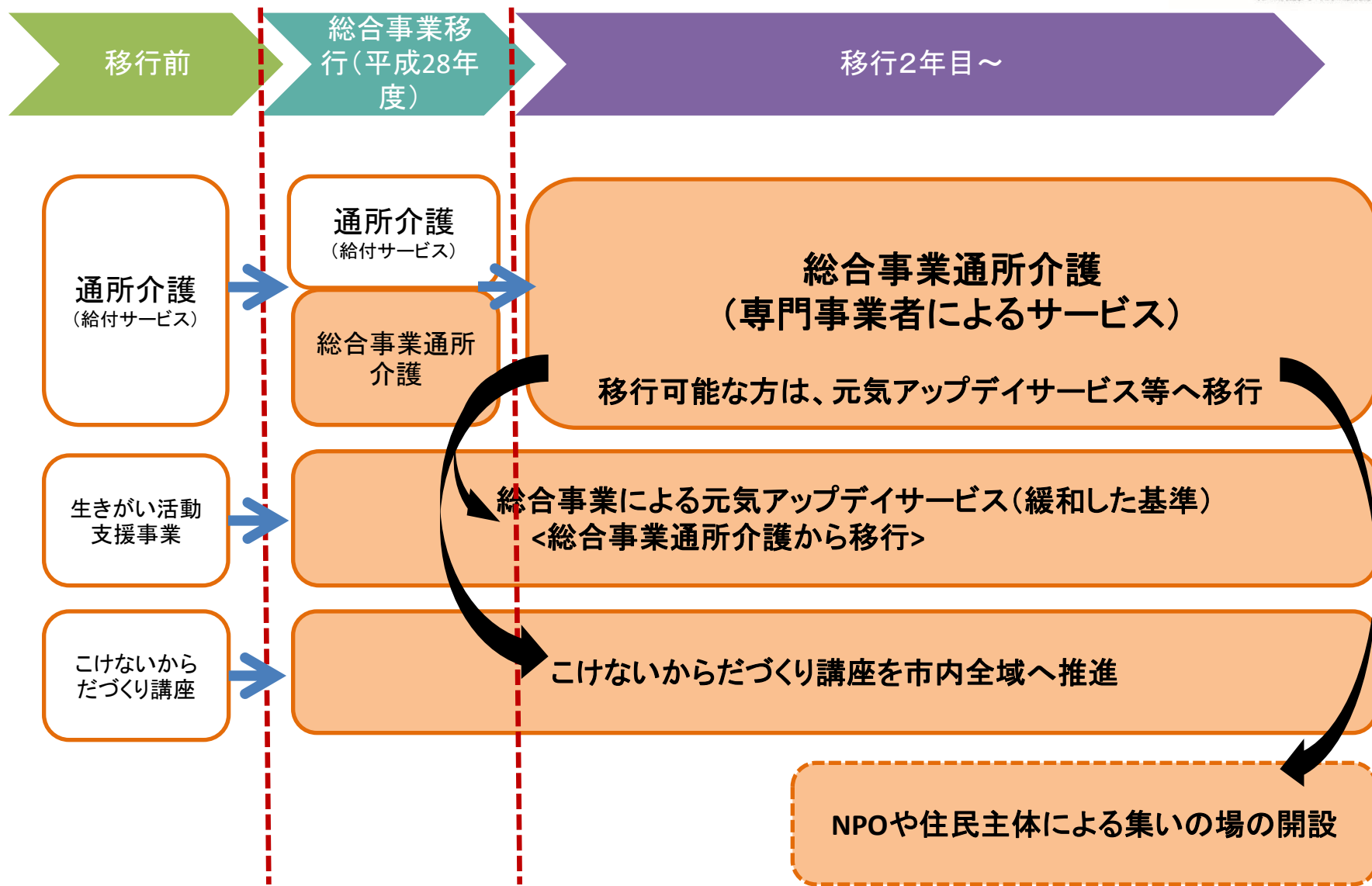


# 介護予防・日常生活支援総合事業(新しい総合事業)の構成例

## 【参考】介護予防・日常生活支援総合事業(新しい総合事業)の構成



# 都城市通所型サービス移行計画



## 2 都城市のこれまでの経緯

[平成26年度]

県から国のモデル事業案内を受ける



7/4 宮崎県門川町へ先進地事例視察 (いきいき百歳体操に取り組んでいる)



7/24 宮崎県主催 モデル事業に係る研修会に出席  
広域アドバイザーによる講演・3市の意見交換会(えびの市・小林市・都城市)



都城市は、岡山県津山市をモデルに「**こけないからだづくり講座**」に取り組むことを決める(庁内関係課及び包括支援センターとの協議等を重ねる)。



1つの生活圏域で公民館長等への説明会を開催したところ、自治公民館(自治組織の一番小さい単位)から住民説明会の希望が挙がり始める。

10/9 1箇所目が立ち上がる。



10/31 **広域アドバイザーが現地支援**にて来市。自治公民館長や民生委員、高齢者クラブなど、262名が講演会に参加。



目標の5箇所をこえる、25箇所が立ち上がる。(H27年3月末)

準備

政策決定

施行

実施



# 都城市に7箇所

山田・高崎地区地域包括支援センター

志和池・庄内・西岳地区  
地域包括支援センター

山之口・高城地区地域包括支援センター

祝吉・沖水地区地域包括支援センター

妻ヶ丘・小松原地区  
地域包括支援センター

五十市・横市地区地域包括支援センター

姫城・中郷地区地域包括支援センター



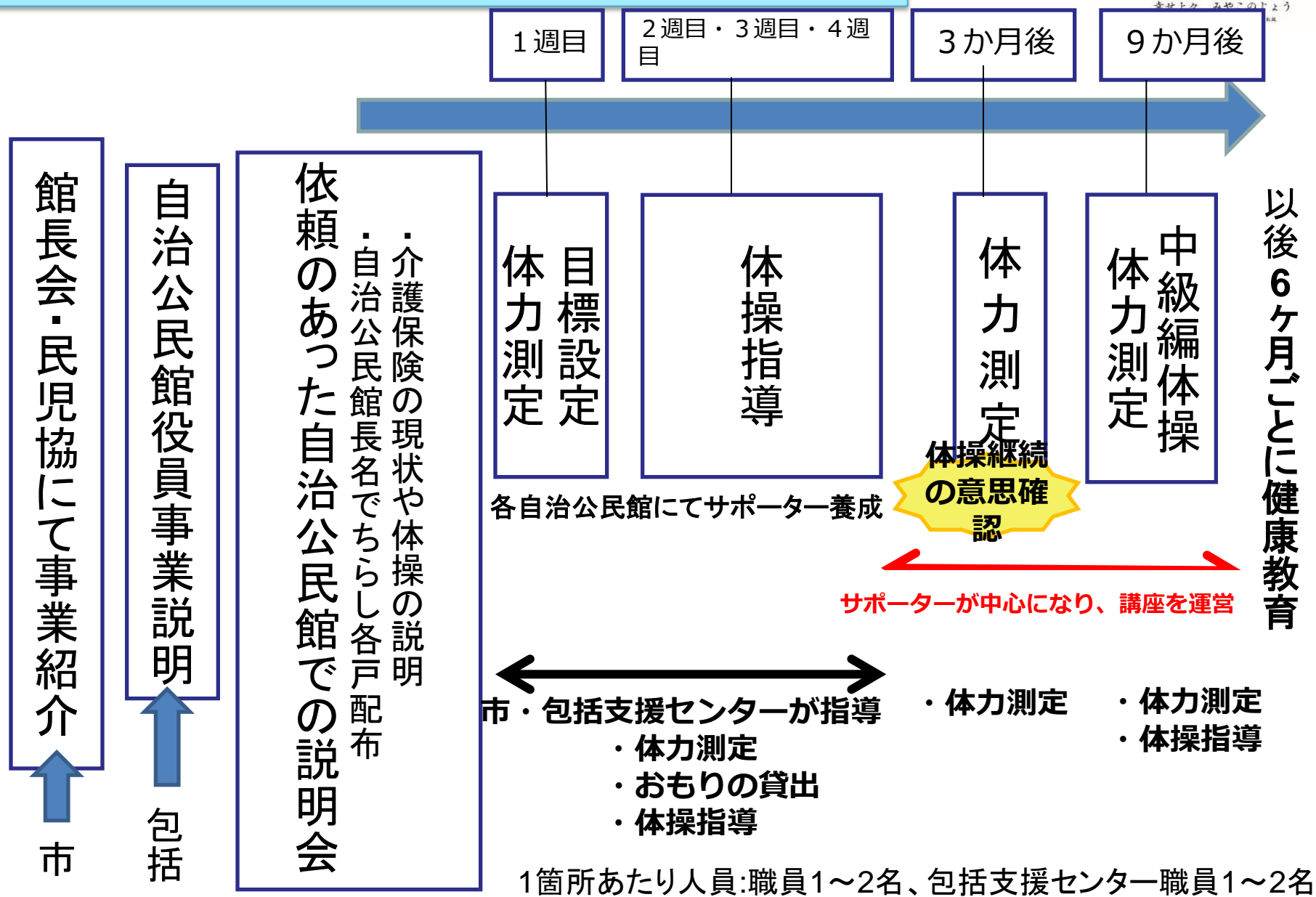


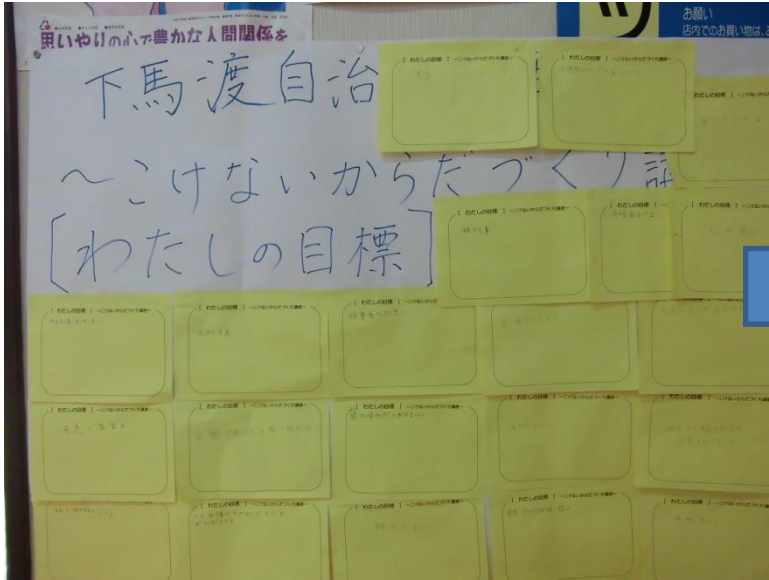
# 地域ごとの実施状況

地区	自治公民館数	実施箇所数(H28年11月22日現在)		H28年度 目標数 (H27年度計画)	H31年度 目標数 (H27年度計画)
		箇所数	達成率		
姫城	14	9	64.3%	10	14
小松原	12	12	100.0%	12	12
妻ヶ丘	16	12	75.0%	14	16
祝吉	18	11	61.1%	16	18
五十市	23	4	17.4%	20	23
横市	18	10	55.6%	16	18
沖水	12	11	91.7%	10	12
志和池	19	9	47.4%	15	19
庄内	10	11	110.0%	10	10
西岳	11	6	54.5%	9	11
中郷	18	5	27.8%	15	18
山之口	33	2	6.1%	6	20
高城	21	2	9.5%	6	13
山田	35	4	11.4%	4	18
高崎	43	7	16.3%	6	28
合計	303	115	38.0%	169	250



# 3 立ち上げの支援とその後の流れ





初回、以後の体力測定で参加者が  
目標を設定！

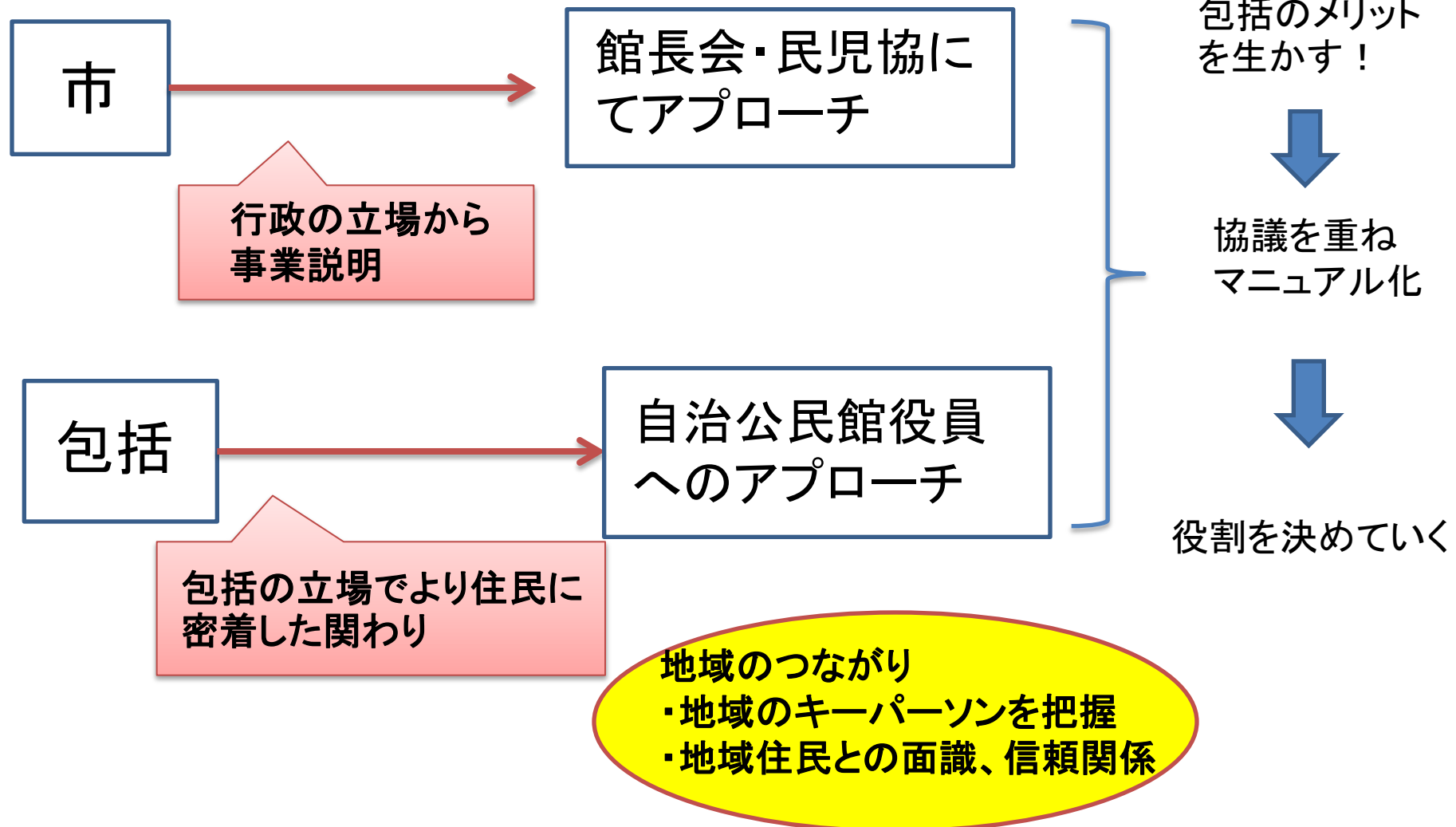
- ・毎週出席する
- ・体重を減らす
- ・長く歩けるようになる・・・など様々



90代の方も参加！

# 包括とのチームプレイ

・H24年度より介護予防担当を各包括支援センターに1名配置



# チラシの配布

・説明会の日程が決まる



・公民館長の名前でチラシを作成(市)



・包括が館長へ届け、  
広報にて全戸配布される



△△町内にお住まいの皆様

## 「こけないからだづくり講座」開催説明会のご案内

△△自治公民館館長：〇〇 〇〇

皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

この度、楽しく体を動かして元気になろうと、介護予防教室「めざせ元気!!

こけないからだづくり講座」を開始しようと計画しています。

つきましては、説明会を開催しますので、お一人でも多くの方のご参加をお待ちしています。年齢は問いません。(筋力低下予防は、女性は50代から男性は60代からとされています!)

日 時：平成27年9月25日(金) 午前10時から

場 所：△△自治公民館

内 容：こけないからだづくり体操について

～体操の方法とその効果について～

どなたでも気軽にご参加ください。



都城市役所 介護保険課

都城市妻ヶ丘・小松原地区 地域包括支援センター

# 実際の住民説明会

「どんなときにしあわせを感じますか？」

(隣の方と1分間お話タイム)



都城市の高齢化率・介護保険の現状

(給付費が年々増加していることに驚愕!)



包括支援センターの紹介、介護保険申請時の相談内容



「こけないからだづくり講座」の説明  
97歳高知県女性のパワーに感動!



体操の実施 (参加者が筋力を体感)



「やってみる権利」 or 「やらない権利」があることがこれまでとの大きな違い!



## こけないからだづくり講座の決まりごと

- ① **週1回以上の開催**を基本。
- ② この講座は**住民主体**で行う。
- ③ 初回・3か月後・9か月後に市・包括職員が  
**体力測定**に伺う。
- ④ 体調管理等は**自己管理**にて実施。
- ⑤ 誰でも参加OK!

## サポーター養成について

- 雰囲気づくり(参加したいと思えるように)
- 安全に運動できているかの確認
- 体調管理は自己管理！(無理をしない)
- 記録物の記入の仕方
- 講座の流れ(会場設営、進行など)



# 「こけない」を始める上での担当職員の気持ちの変化

## ★覚悟

## ★信じる(地域の方々・包括職員)

気づき・・・地域の方々が話し合い、やる気やニーズを出し合う

## ★協働(きょうどう)

## ★熱意

## ★褒め達(褒める達人になる)

## ★前向きな言葉を発する (意図的に)

## ★周囲の理解・協力・共感

### ☆最大限の原動力☆

- ・アドバイザーからの的確なアドバイス!
- ・地域のもつ力を信じる強い気持ち!

「やる！」を引き出すマジックフレーズ

・「決めるのは皆さんです。」

・「いつでも連絡して下さい。」

・「〇〇箇所の公民館がやっています！」

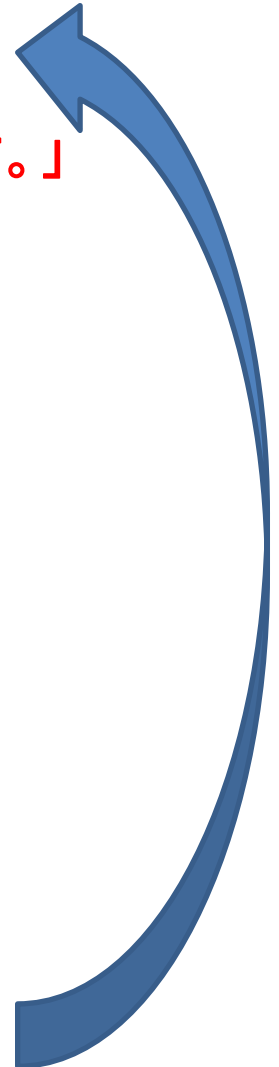
## 住民の気持ちの変化

- ・「サポーターさんが一生懸命してくださるから続けられる。」
- ・「サポーターさんのためにも、毎回出席できるように頑張っています。」

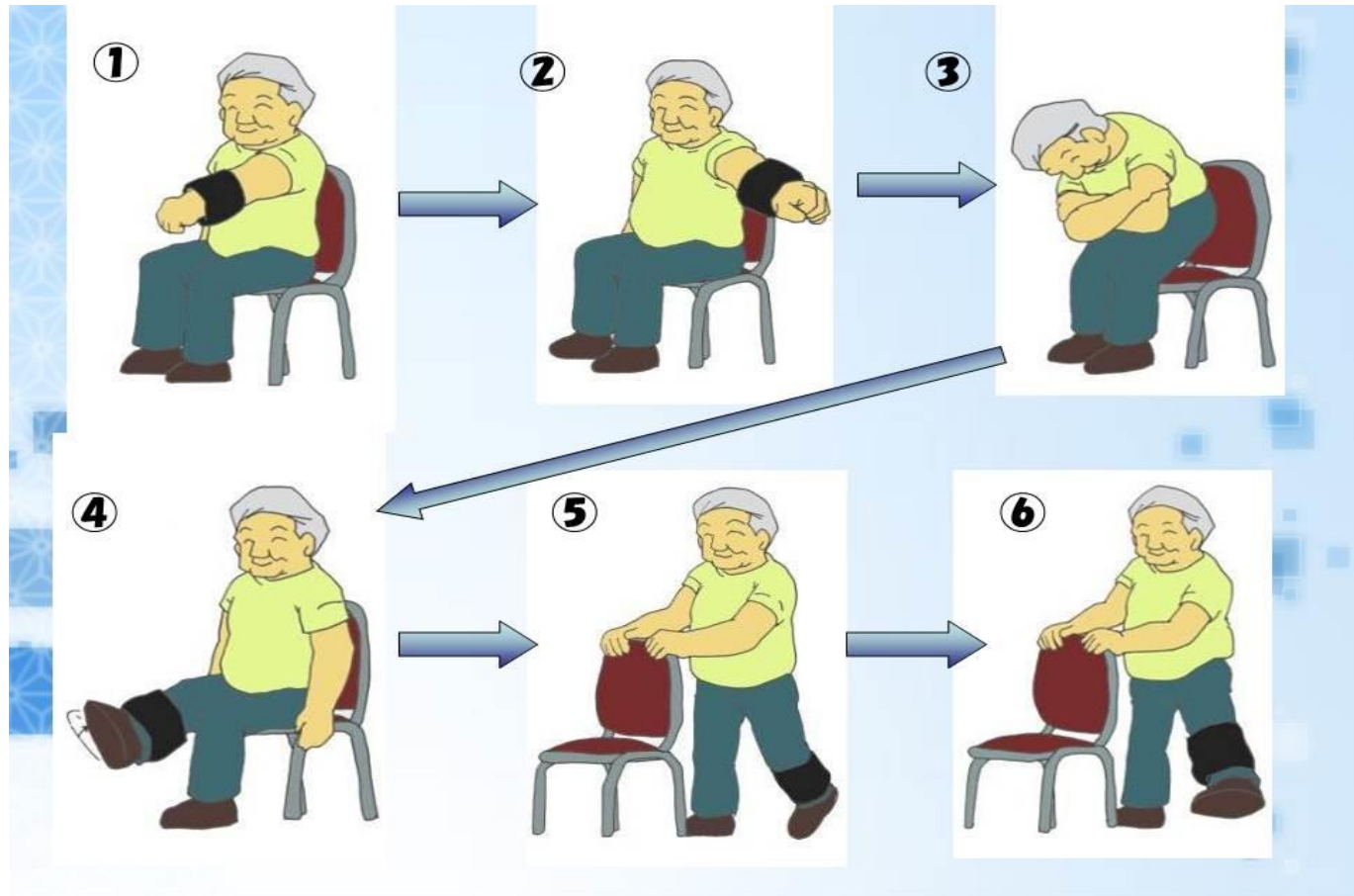
主体的に運営して下さる方々(サポーターさん)への信頼

住民関係が濃くなる  
体操の効果を実感

楽しい・習慣化  
1人1人の生きがい・役割づくり



# どんな体操をしているの？



- ・ 30分程度の簡単な体操
- ・ CDの音楽に合わせて実施

## 4 継続の支援～さまざまな職種と連携～

モデル事業開始から2年・・・

- ・県理学療法士会との協働  
9か月目の中級編の体操指導・健康相談コーナー  
参加者自身の体について色々な質問が・・・
- ・認知症キャラバンメイトとの協働  
(1年9か月後の健康教育)
- ・歯科衛生士、栄養士との協働
- ・月1回の介護予防担当者会議・・・・・・・・7つの各包括支援センター担当者  
⇒包括との連携は必須！



参加者から「せっかく集まったから、こけないの他にも何かしてみよう！」

「他の地区で何をしているか知りたい！！！！」

# 小松原・妻ヶ丘地区交流会を開催！

住民の声をもとに、包括支援センターが企画！



2地区で150人が  
集まりました！！



みんなで集合写真♪

他の公民館での  
取り組みを知れる  
良い機会！



各地区の取り組みを自分達で紹介！



スポーツ推進員によるレクリエーションの指導！



→皆で体操の復習！  
みなさんバッチリ！

レクリエーション盛りだくさん



都城市PRキャラクター  
兼都城市PR部長  
ぼんちくん

ぼんちくんとラジオ体操  
もしました！



# H27. 7月 サポーター研修および 交流会

全地区からサポーターが  
200人近く集まりました！！

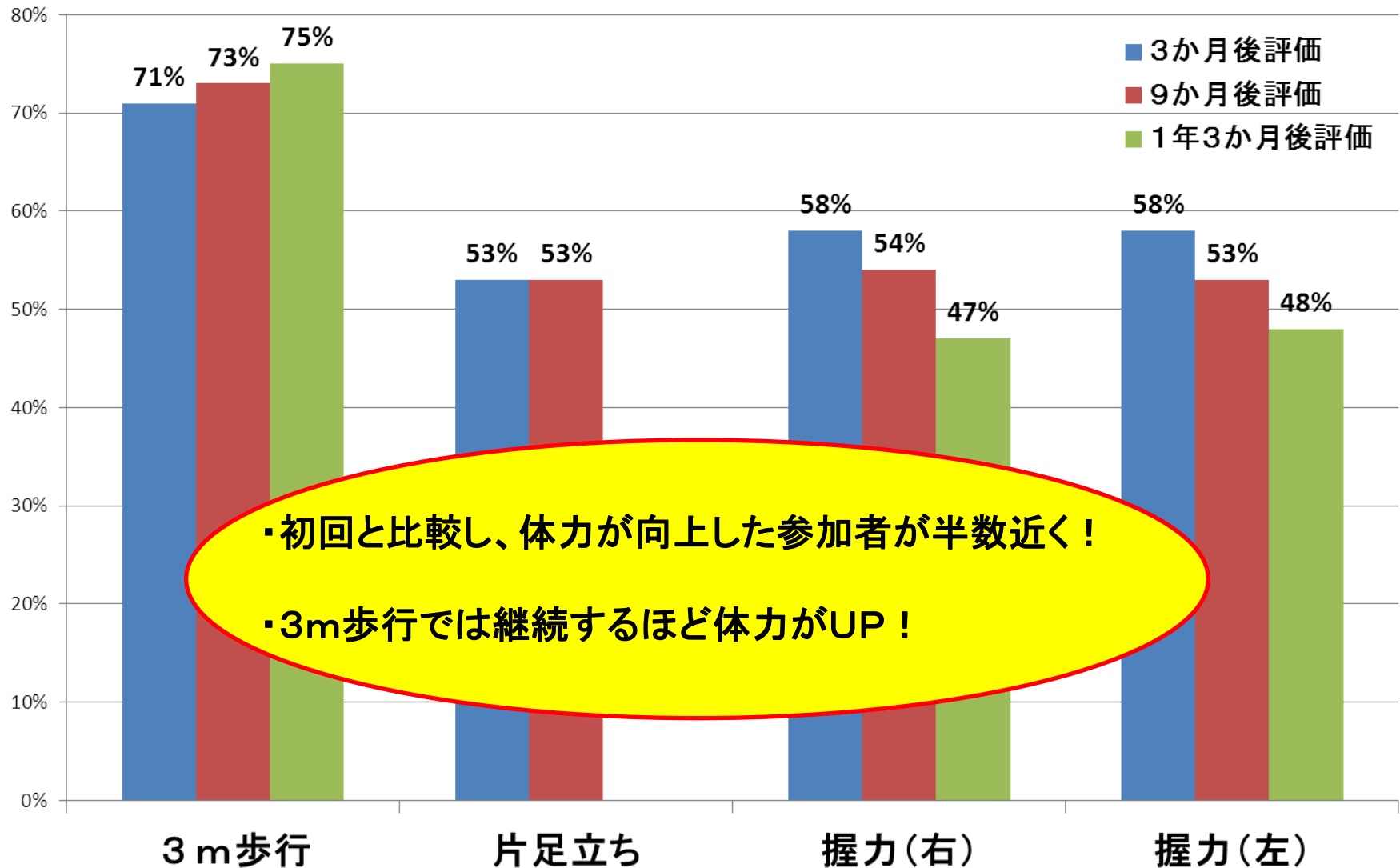


みなさん笑顔がすてき♪



## 5 こけないからだづくり講座の成果

### 初回体力測定と比較して数値が向上した人の割合



## こけないからだづくり講座の波及効果

・こけないからだづくり講座にいつも参加していた人が急に来なくなった

⇒参加者が自宅を訪問し、安否確認を行った

・こけないからだづくり講座の参加メンバーでお花見に行った際に体調不良者が・・・

⇒自宅へ連れて帰り、ご家族が帰宅するまでメンバーが交代で見守った



こけないからだづくり講座を通して地域のつながりが深まる！

## 住民主体の集いの場としてさらに発展

- ・「こけないの体操だけでは物足りない。」
- ・「体操だけして帰るのはもったいない。」



☆みやこんじょ弁ラジオ体操

☆脳トレ体操

☆スカットボールや卓球バレーなどのレクリエーション

☆茶話会、食事会

さまざまな  
活動に発展！

## こけないからだづくり講座参加者の声

- ・「杖なしで歩けるようになった！」(80代)
- ・「会話がはずんで帰りたくないです。」(70代)
- ・「顔を見ることで皆さんの様子がわかる。」(60代)



**体操の効果はもちろん、声かけ、見守りなど地域づくりの大切さを参加者自身が実感！**

# 6 参加者は、色々な取り組みをしています！

道を歩いている人も、入ってこれるように作った看板！



体操の後に始めた卓球バレー



### 参加者との交換 ノート♪

—協力員さんへ—

いつもありがとうございます。  
この講座は多くの人の支えとやる気で成り立つ  
講座だと思っています。

今後活動される中で、様々な悩みや  
不安にぶつかることがあるかもしれませんが。  
そんな時は包括支援センターへご相談ください。  
これからも皆さんのやる気と健康を陰ながら  
支えていければと思っています。

皆さんの地区が益々元気で笑顔あふれる  
地域になるよう応援しています。

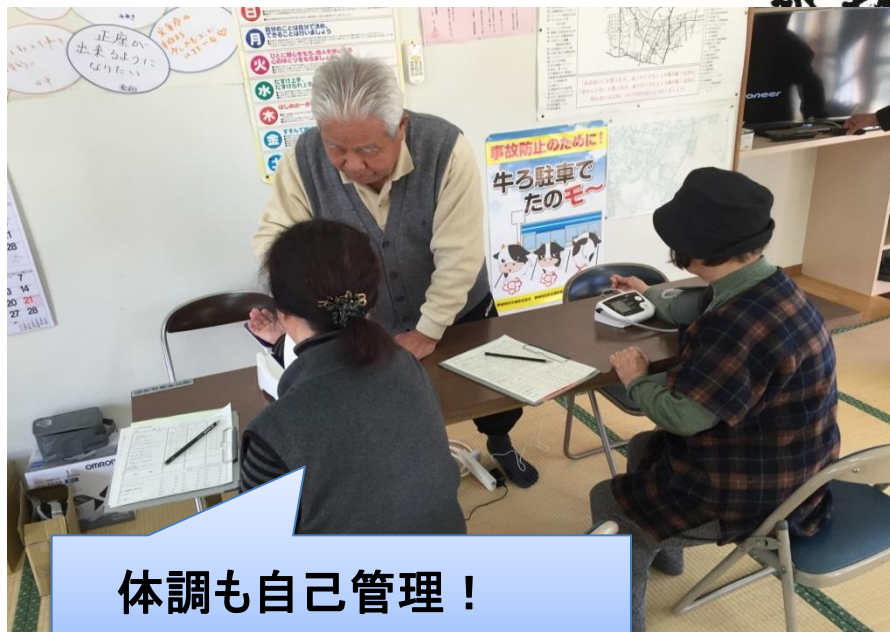
是非このノートをご活用ください。

一緒に頑張っていきましょう!!

妻ヶ丘・小松原地区  
地域包括支援センター



23-9712



体調も自己管理!



住民同士で体力測定!



サポーターがおもりの  
付けはずしを介助



# 9か月目 理学療法士 による中級編の指導！

健康相談コーナーでPTに  
腹式呼吸を教えてもらっています





メンバーで七夕飾りつけ♪



男性陣の手作り！







体操の後の茶話会  
笑い声が絶えません！

地元TV局MRT(宮崎放送)  
「おしえてみやざき」にて  
都城市の介護予防が紹介されました！  
MRTのHPから視聴できます。



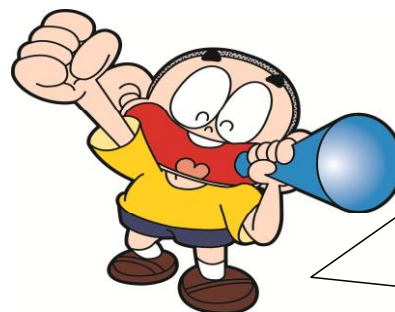
この他にも、  
たくさんの取り組みが...

# 都城市「こけないからだ づくり講座」 大交流会

平成28年度 都城市  
「こけないからだづくり講座」

## 大交流会

### 開催します！



現在都城市内115箇所の公民館など  
で講座実施！

大交流会では参加者同士の  
交流を図ります！

都城市で元気な高齢者急増中です！

## 平成29年1月17日(火) 13時30分～16時

日時 平成29年1月17日(火) 13:30開演  
会場 都城市総合文化ホール 大ホール

### プログラム

- 12:00～ 受付
- 13:30～ 開会・表彰式
- 13:50～ 行政説明 「地域のパワーでもっと元気に！」～こけないからだづくり講座～
- 14:20～【講演会】  
講師 宮崎県理学療法士会 ブロック統括局長 柚木 直也氏
- 15:10～【各地区取組紹介】  
菖蒲原地区(妻ヶ丘)・今屋地区(庄内)
- 15:50～【ボケない小唄 歌・踊り発表】  
谷川地区(高崎)・若葉地区(妻ヶ丘)
- 16:00～閉会



主催：都城市・都城市地域包括支援センター

問い合わせ先：都城市介護保険課(Tel.23-3184)・各地域包括支援センター

※参加自由

## ぜひお越し下さい♪

## 7 課題

- ・継続の支援(マンネリ化)・・・開始から2年ほど経ち、どう継続支援をしていくのか
- ・参加者の固定化・・・新規の人をどう増やしていくか
- ・公民館までの足が無い
- ・PR方法
- ・サポーターの養成
- ・人員体制
- ・他職種との連携(PT、歯科衛生士など・・・)
- ・場所の確保