

元気な都留市 「いーばしよ」 づくり事業

山梨県都留市

福祉保健部 長寿介護課



本日はお話しすること

- 本市について
- 「いーばしょ」事業実施の経緯
- 当通いの場のコンセプト
- 活動紹介
- 課題把握と分析
- 「チームオレンジ」について

本市について



基本情報(2024年10月31日時点)

- 人口 … 28,552人
- 65歳以上人口(高齢化率) … 9,084人(31.8%)
- 後期高齢者数 … 4,978人
- 要介護、要支援認定者 … 1,621人
- 地域包括支援センター … 直営1カ所

「いーばしょ」事業実施の経緯

旧介護予防事業の実施

平成25年



市内連携体制の整備

平成26年



「いーばしょ」事業開始

平成27年



高齢者実態調査による
現状と課題の把握

平成25年

モデル事業の実施
各地域での説明会実施

平成26年

「いーばしょ」事業実施の経緯(平成25～26年)

体操教室の実施

- 市福祉保健センターなどで実施
 - 年間15回程度の開催
 - 希望者には送迎付き
 - 各回25名程度の定員
- × 移動費用等高額になる
× 制限があるため展開が難しい

高齢者実態調査の実施

- 1年毎に実施
 - 基本チェックリストに基づいた質問
 - 市内一部地域の1,133名に配布
 - うち794名(70%)が回答
- × 運動・認知機能が昨年度より低下
× うつ傾向・状態にある人が増加

現行の取り組みでは、介護予防につながるまでの効果が確認されなかった

「いーばしょ」事業実施の経緯(平成26年)

市内連携体制の整備

【目標】

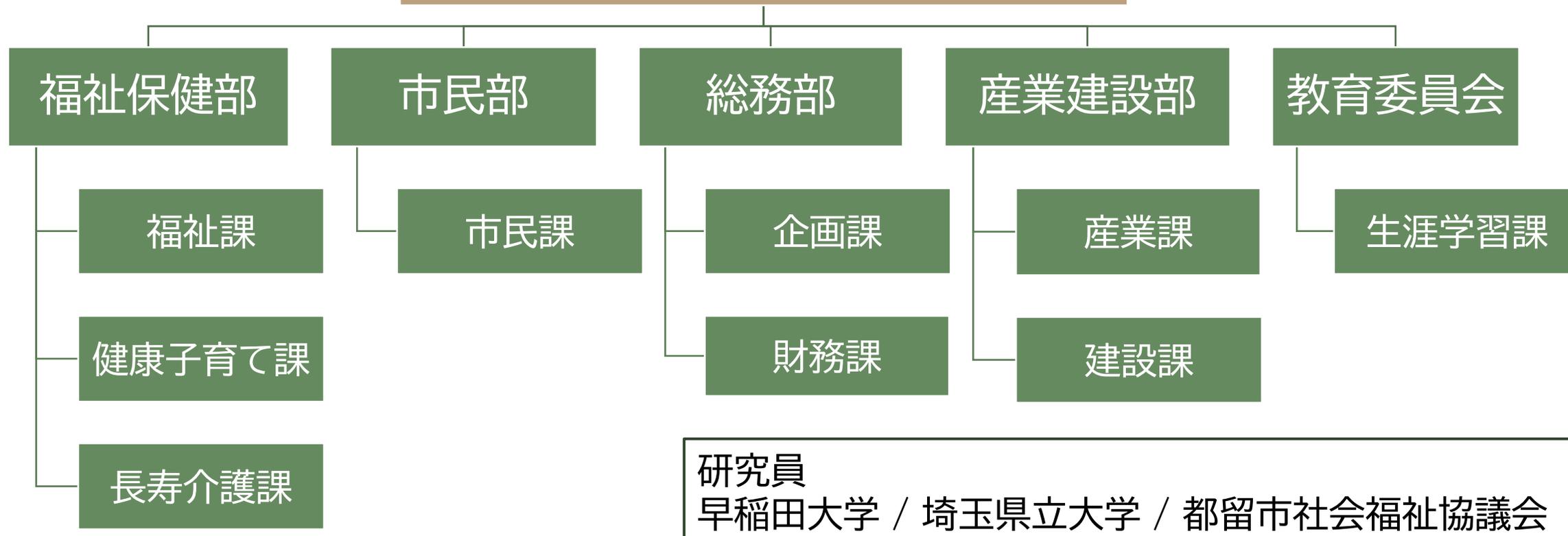
高齢者が元気で楽しく健康づくりができる「ふれあいの場」を整備することにより、共に助け合い、はつらつと暮らせる環境づくりを推進するとともに医療費、介護給付費を削減する。

- ① 継続的に運動ができ、寝たきりの予防として生活体力の維持が図れる。また仲間や地域の人とふれあう中で「生きがい」を持つことができ、認知症予防を推進するとともに地域の活性化をはかる。
- ② 身近な場所に介護予防健康ジム(体操などができる)、認知症予防ブレインジム(交流)ができる場を設置にむけて検討する。

「いーばしょ」事業実施の経緯(平成26年)

庁内連携体制の整備

健康づくり推進班



「いーばしょ」事業実施の経緯（平成26年）

モデル事業の実施

「住民が主体的に集まって健康づくりの活動ができる身近な居場所」の開設を目指す。

→ 2つのモデル地区で週1回、2時間程度の「ひざ痛改善教室」を実施

【効果】

→ ひざ痛の状態が4～7%改善（準WOMAC評価）

→ こころの状態が13～26%改善（GDS評価）

【課題】

自治会館のない地区では施設を借上げており、自治会の費用負担が発生する。

男性の参加者が少ないため、男性が参加しやすくなる方策を検討する必要がある。

「いーばしょ」事業実施の経緯(平成26～27年)

モデル事業の実施

自治会、民生委員、老人クラブ役員等の地域の方々と意見交換会を開催。
全市展開に向け、市内各地区で説明会を実施。

「いーばしょ」事業開始

平成27年度中(事業開始時)の団体設立数 … **7団体** (うち6団体は現在も活動中)

【団体立ち上げ支援】

- 補助金制度
- 体操講師の派遣 など

「いーばしょ」事業実施の経緯(平成27年)

講師派遣

令和6年度版

通いの場 活動ガイドブック

目次

ガイドブックの使い方について…………… 1ページ

メニュー1 ふれあい講座…………… 2～5ページ

 地域包括支援センター職員が行うふれあい講座…………… 6～7ページ

 都留市立病院職員が行うふれあい講座…………… 8～10ページ

メニュー2 健康運動指導士浜田純一先生による教室…………… 11～13ページ

メニュー3 健康運動指導士田中真理子先生による教室…………… 14～15ページ

メニュー3 リハビリ専門職によるリハビリ教室…………… 16～18ページ

メニュー4 イベントボランティア…………… 19～24ページ

予備知識編 - 保険について…………… 25ページ

都留市地域包括支援センター
長寿介護課 高齢者支援室発行

市民向けに配布している「通いの場活動ガイドブック」

ふれあい講座一覧①

| 市政・まちづくり | | 環境 | |
|----------|---------------------|----------|-------------|
| 1 | 都留市長期総合計画について | 14 | ごみについて |
| 2 | 「生涯活躍のまち・つる」について | 15 | 元気くんを見に行こう |
| 3 | SDGs(エスディーゼーズ)について | 16 | 食品ロス削減について |
| 4 | 市の財政状況について | 17 | 上下水道のしくみ |
| 5 | 地域公共交通について | | |
| 6 | 協働のまちづくりについて | 安全・防犯・防災 | |
| 7 | 男女共同参画社会の実現に向けて | 18 | カーコミュニティとは? |
| 8 | 自治体DX(デジタル化)の推進について | | |
| 9 | 公開型GISシステム | | |
| くらしの制度 | | | |
| 10 | マイナンバー制度について | | |
| 11 | 医療保険制度(国保) | | |
| 12 | 情報公開制度について | | |
| 13 | 選挙のあらまし | | |

リハビリ専門職によるプログラム一覧

| No | 動いて体感！ 体験型・体操プログラム | No | 知って得する！ 座って学ぶプログラム |
|----|---------------------------------|----|-------------------------|
| 1 | 撃退！！腰の痛み | 10 | 良く眠れていますか？睡眠について |
| 2 | 撃退！！膝の痛み | 11 | ごえんって？～ロの中・飲み込みの事～ |
| 3 | 撃退！！肩の痛み | 12 | 耳の聞こえ～補聴器ってどんなもの？～ |
| 4 | リハビリ体験～どんな事が知ろう！～ | 13 | コロナに負けない身体づくり |
| 5 | 第二の心臓！！健康のための足づくり | 14 | 息切れ予防～呼吸って？～ |
| 6 | 理学療法士による～ヨガ癒し体操～ | 15 | 糖尿病にならない！注意することとは？ |
| 7 | 理学療法士による～体験！ピラティス | 16 | 冷えに負けるな！冷え予防について |
| 8 | リクエスト体操(なんでも) | 17 | 元気である秘訣～生きがいつくり |
| 9 | 作業療法士による ～認知症予防～音楽演奏・シナプソロジー | 18 | 基礎から学ぼう！ 今話題のフレイルって？ |

通いの場のコンセプト

「いーばしょ」とは…

地域の方や団体が主体となり運営している、高齢者などが身近な場所で、気軽に立ち寄ることのできる地域の介護予防の拠点

【活動内容】健康運動指導士等による体操、ストレッチや、市職員等による出前講座

【活動場所】自治会館や公民館、コミュニティセンターや個人宅、空き家など

【活動頻度】月に1回以上

【活動時間】1時間～1日

【参加人数】5人ほどの近所の集まりから、30人ほどの自治会単位での集まり

【参加費】原則無料(団体によっては会費を集めている場合があります。)

【谷村地区】
- 15か所

【禾生地区】
- 11か所

【宝地区】
- 5か所

【盛里地区】
- 4か所



【三吉地区】
- 1か所

【東桂地区】
- 6か所

【開地地区】
- 2か所

合計44か所
(令和6年度中の新規団体5か所)

周知活動

新規立ち上げ支援

「身近な場所で、気軽に立ち寄ることのできる団体」を体験していただくために…

【市主催の出張健康教室】

1地区4回まで無料の出張健康教室を実施

- 健康体操、市専門職による健康講座
- 「いーばしょ」とは、その効果の説明
- 各種手続きの実施支援



実際に出張健康教室から団体設立へつながった団体数

令和5年度 … 2地区 / 2団体

令和6年度現在 … 4地区 / 4団体

周知活動

市民への周知



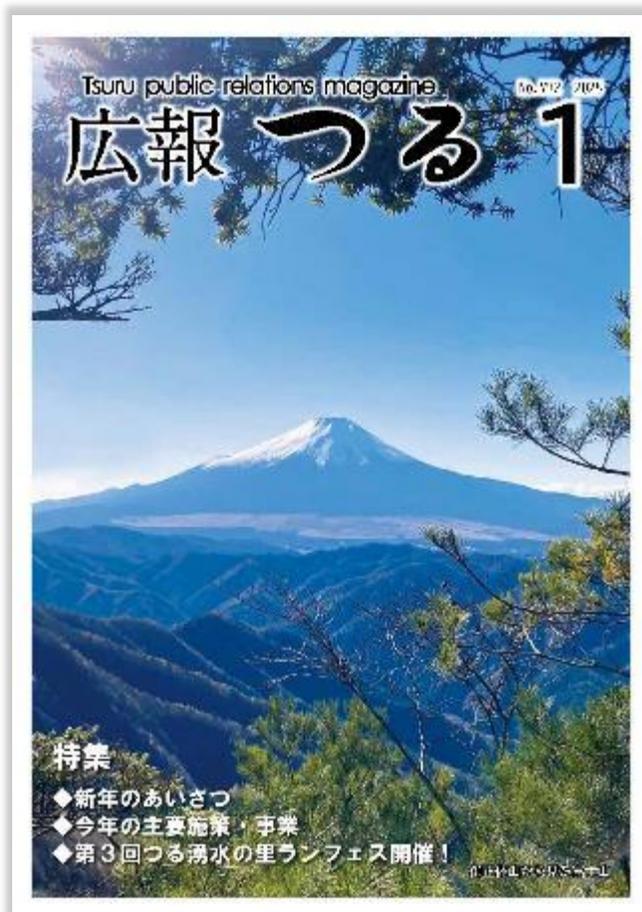
本市の通いの場ひとつ「鶴寿大学」での健康講座



市のイベントにおける「いーばしょ」の作品展示

周知活動

市民への周知



「いーばしょ」ってなに？

「いーばしょ」とは、地域の方や団体が主体となり運営している、高齢者などが自身の健康づくりに取り組む身近な場所で気軽に立ち寄ることのできる通いの場です。

令和6年3月現在、市内には38カ所の「いーばしょ」があります。「いーばしょ」を立ち上げたい・参加したいなどのご相談は、高齢者支援室【☎(46)5114】までお気軽にご連絡ください。

◆市内の「いーばしょ」団体一覧

| 団体名 | 日程 | 主な活動内容 | 団体名 | 日程 | 主な活動内容 |
|----------|---------|-------------|--------------|---------|--------------|
| 谷村地区 | | | 三吉地区 | | |
| 新井さくらクラブ | 第3水曜日 | 体操・交流会 | 仲良俱樂部 | 月1回 | 体操・健康講座 |
| いーばしょ城北 | 第4木曜日 | 体操・交流会 | 禾生地区 | | |
| 宮一場所下天 | 第3木曜日 | 体操・趣味・交流会 | いな清華会 | 月2回 | 健康講座・交流会 |
| いーばしょ下町 | 第3水曜日 | 体操・身体測定・交流会 | いーばしょ「小割山」白蓮 | 第1金曜日 | 体操・交流会 |
| いーばしょ羽根子 | 第1日曜日 | 体操・三世代交流 | いーばしょお楽しみ会 | 月2回 | 体操・交流会 |
| いーばしょ栗山 | 第3月曜日 | 体操・交流会 | いーばしょ田野貴 | 第2・4水曜日 | 体操・健康講座 |
| 桜葉会 | 月3回 | 体操・交流会 | いーばしょ白雲会 | 第1・3水曜日 | 体操・工作 |
| 風の会 | 第1・3水曜日 | 体操・交流会 | 「いーばしょ」古川渡 | 月2回 | 体操・健康講座・工作 |
| 上町いーばしょ会 | 毎週火曜日 | 体操・工作・健康講座 | カトレアの会 | 第3水曜日 | 体操・健康講座・交流会 |
| 新町営場所会 | 毎週日曜日 | 体操・健康講座・交流会 | かるがもくらぶ | 月2回 | 体操・工作・健康講座 |
| 田町織つる会 | 月3回 | 踊り・歌・交流会 | 心結会(こよりかい) | 第1・3金曜日 | 体操・歌・卓球・工作 |
| げせら空会 | 第3水曜日 | 体操・交流会 | さなえ会 | 月3回 | 体操・踊り・交流会 |
| 井天町自治会 | 月1～2回 | 体操・健康講座 | 月見ヶ丘自治会 | 毎週木・金曜日 | 体操・塗り絵 |
| いーばしょ | | | 栗林地区 | | |
| 開地地区 | | | いーばしょあやめ会 | 月1回 | 体操・工作・書道・交流会 |
| いーばしょ緑町 | 第2・4水曜日 | 体操・交流会 | いーばしょいたろうさん | 月1回 | 健康講座・交流会 |
| 蓮寺 | 不定期 | 体操・健康講座・交流会 | いーばしょ上原野 | 月1～3回 | 健康講座・交流会 |
| 橘塚地区 | | | はすの和 | 第3日曜日 | 体操・交流会 |
| いーばしょ身構 | 第1・3水曜日 | 体操・身体測定・交流会 | 宝地地区 | | |
| 一笑会 | 第1日曜日 | 体操・健康講座 | いーばしょ上大橋 | 月4～5回 | 体操・文化伝承・料理教室 |
| 笑くぼ | 第2火曜日 | 体操・健康講座・交流会 | 下大橋いーばしょ | 月2回 | カラオケ・卓球・健康講座 |
| レダムドゥグイラ | 月1～2回 | 健康講座・交流会 | らんらん会 | 第1・3水曜日 | 体操・交流会 |



第6弾！新たな「いーばしょ」を紹介します！

いーばしょ下町（中谷地区）

令和4年4月から活動開始

交流の場の必要性を感じる中、出張健康教室へ参加したことをきっかけに、令和4年4月から「いーばしょ下町」として活動を開始しました。現在会員は男性1名、女性10名です。

活動内容は、先生を招いての体操教室、脳トレーニング、市職員による健康講話などさまざまで、皆で身体を動かし、学び、笑い、楽しく交流することができます。無理なく自分のペースで参加できますので、ぜひ遊びに来てみてください！



左から中村志津江さん、田中マチ子さん、武内雪枝さん



作業療法士の先生による歌の活動



<活動情報>

- 活動場所 吉廣
- 活動日程 第3水曜日 13時30分～15時
- 参加費 なし
- 対象者 下町地域にお住まいの方



活動紹介



理学療法士による
健康講座



ジムインストラクターの
健康体操



活動前にラジオ体操を
実施している団体



包括連携協定に基づく
(株)資生堂の美容講座



実習生を交えた
イベントの準備

活動紹介



地域で収穫した穀物で
収穫感謝祭



市の防災担当者による
防災講座



ゲートボール



キャンプ用品を使用した
参加者による防災講座



参加者の趣味でもある
手芸を取り入れた活動

課題把握と分析

課題の把握

【既存の「いーばしょ」からの課題把握】

- 職員による各団体への訪問を実施。活動する上での課題や要望について聞き取り。
- 年1回の「いーばしょ連絡会」を開催。各団体の代表者などが参加し、各「いーばしょ」の活動内容や課題について情報共有。市への要望などを聞き取り、アンケート調査。
- 日頃から連絡を取り合い、活動上の困りごとや不明点、参加者の皆様の状態や活動状況について聞き取り。



課題把握と分析

課題の把握

【生活状況調査の実施】

- 2年に1度の「生活状況調査」の実施。市内の要介護度を有しない65歳以上の高齢者に対し、心身の状態や通いの場への参加状況等を郵送調査。

【街頭聞き取り調査】

- 男性参加者が少ない等の課題に対し、原因把握のため市内のホームセンター等で男性に対する聞き取り調査の実施。

【セーフコミュニティとの連動】

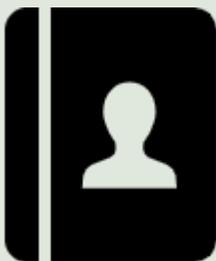
- 「高齢者の安全対策委員会」と連動し、市のイベント等でアンケート調査を実施。

課題把握と分析

課題の分析

【研究班との連携による分析】

- 課題の把握から得られた結果を、介護予防事業としての「いーばしょ」の効果について研究班と連携し分析。



参加者名簿



郵送調査
2022年



地図情報
対象者の町名
いーばしょの位置



面談調査
いーばしょや
その他の集まり

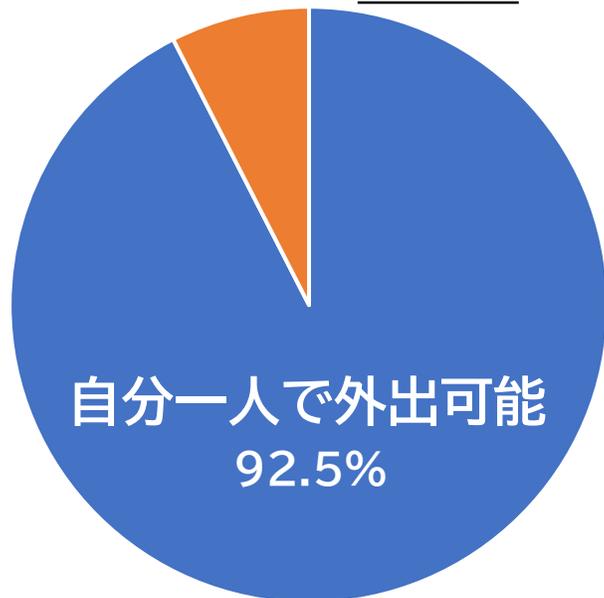
課題把握と分析

課題の分析

【課題解決のために】

あなたは1人で外出できますか？

7.5% ≒ 600人



77.4%は自分で車を運転
(将来移動手段に困る可能性)

(例) 「移動支援費」補助金の追加

参加者を車に乗せて送迎をした場合、1回(往復は2回とする)あたり200円の補助金を交付。



移動支援のようす

課題把握と分析

課題の分析

【通いの場連携会議の実施】

- 連携会議を実施し、課題把握により挙げた課題について、市の各担当と研究班で分析。各担当間で連携し、各通いの場の状況について協議。

(例)「いーばしょ」の周知



3.立ち上げ経緯（サポーターへの働きかけ）

地域住民が主体となって運営し、高齢者などが身近な場所で気軽に立ち寄ることができる“通いの場”『以為芭笑 さなえ会』は自主的な会として市からの補助金を活用しながら平成27年11月から活動をしていた。

- ▣ 認知症サポーター養成講座を受講後、認知症予防、お互いに支え合う中で月3回の活動を行っていた。
- ▣ 令和2年、コロナ禍となり活動を休止することもあった。
メンバーはフレイルが進行する状況があり、世話人は市と相談する中で感染症予防対策を強化し、会を再開した。
- ▣ 介護保険サービスを利用する会員や移動手段がなく参加が困難になる人も出現しできる人ができる支援をさらに強化してきたが参加者自身も高齢になり様々な不安を抱えていた。
- ▣ 認知機能が低下するメンバーを継続的に参加できるよう、会員だけでなく地域で支えていきたいという会からの要望を受け、認知症地域支援推進員と勉強会を重ねチームオレンジを設置することとなった。

4.チームオレンジに向けた準備

- 活動中での困りごとをメンバー同士で出し合う
- どうしたらよいかを考え合う
- 地域の地図を広げて知恵を出し合う
 - ステップアップ講座の素案になる
 - チームオレンジのイメージを描く



チームオレンジ

いいばしょ

「以為芭笑 さなえ会」

令和5年1月



本人・家族



地域包括支援センター

都留市社会福祉協議会

スーパー・
コンビニ



➤ 美容院・床屋
美容室ツチャ
ヘアスタジオスエヒロ



保寿院、民生委員、自治会など

➤ 「いいばしょ」
いいばしょ白雲会、かるがもくらぶ、
月見ヶ丘自治会、いゝな清泉会



サポーターチーム

- 学校
都留第二中学校、禾生第一小学校、
健康科学大学
- 医療機関
回生堂病院、ツル虎ノ門外科・リハ
ビリテーション病院
- 介護事業所
ケアサポート孫心、(株)ケアプラ
ンわたなべ、ツクイ四日市場
- 認知症サポーター
「いいばしょ」メンバー等
認知症サポート事業所等



チームオレンジの活動類型

| 項 目 | 状況・内容 |
|---------------|--|
| 1) チームオレンジの類型 | 第2類型 拠点活用タイプ |
| 2) 活動開始時期 | 令和5年1月24日 (準備は令和4年5月～) |
| 3) 活動実施主体 | 以為芭笑さなえ会 (通いの場 いーばしょ) |
| 4) 活動内容 | 体操、踊り、交流会 (三世代交流を含む) |
| 5) 活動頻度 | 月3回→月2回 (火曜日午後1時30分～3時30分) |
| 6) 利用料金 | 3か月で1,000円 |
| 7) 運営財源 | 「いーばしょ」市からの補助金 実績 年間13万～15万 (施設借用、運営費、講師招聘等) |

活動の類型 2

6.チームオレンジの活動類型

| 項 目 | 状況・内容 |
|---------------------------|--|
| 8) 連携する機関 | 医療機関、大学、小中学校 自治会、民生児童委員、 サポート事業所、美容院、床屋 介護サービス事業所、スーパー、コンビニ いーばしょ |
| 9) 主なメンバー（チーム員） | 以為芭笑さなえ会メンバー（16人） 寺院、民生児童委員、ボランティア（送迎） 社会福祉協議会、医療機関相談員 介護サービス事業所、認知症サポート事業所 認知症地域支援推進員（包括職員） |
| 10) チームオレンジ コーディネーター属性 | 認知症地域支援推進員 |

チームオレンジ立ち上げ後の動き（支援）

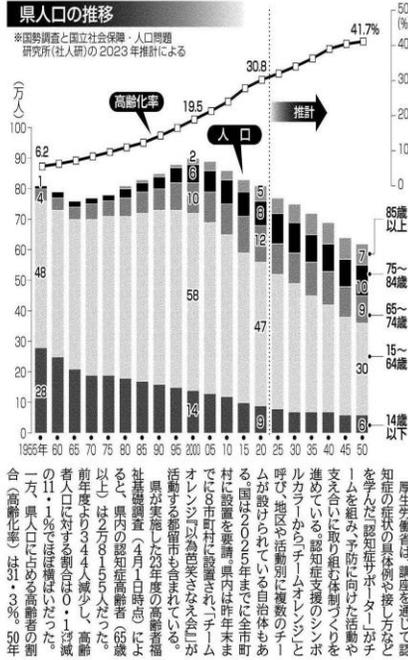
定期的「御用聞き訪問」を行い、「したいこと」などニーズや課題を把握し
実現のため関係機関等へ支援をつないだ

- ▣ 中学校とのコラボ、それぞれの「したいこと」を実現
地域貢献したい中学生→認知症サポーター養成講座開催、中学生とさなえ会の
交流会の開催
生活の知恵や戦争体験の伝承をしたいさなえ会→さなえ会有志が講師となり
中学校で平和講話開催
- ▣ チーム員等地域の見守りが強化、チーム員等連携、支援により早くつながるよう
になった
- ▣ 認知機能の低下により継続的に参加が困難な方へ対応について協議
→対応について学習機会を設定
→移動手段がなく参加が困難となっても参加できるよう、地域にいる送迎ボラン
ティアによる移動支援の創設
- ▣ 今も月2回の通いの場が開催、笑顔がつながっている

チームオレンジ「以為芭笑さなえ会」メンバーの声

山梨日日新聞 2024.1.1掲載

ともに超える - 高齢化社会と向き合う -



2050年 高齢者割合41%に
 県、サポーターの養成推進

厚生労働省は、講座を通じて認知症の症状の具体例や後方などを学んだ認知症サポーターがチームオレンジの活動や交流の場へ積極的に参加し、認知症予防の活動や進めている認知症支援のシンボルカラーからチームオレンジと呼び、地区や活動別に複数のチームが設けられている自治体もある。国は2025年までに全市町村に設置を要請、県内は昨年未だでも市町村で設置されたチームオレンジ(以為芭笑さなえ会)が活動する町も増えている。県内では今年度の認知症支援推進調査(4月1日時点)によると、県内の認知症高齢者(65歳以上)は2万9155人だった。前年より344人減少し、高齢者人口に対する割合は0.119倍、11.1%で前年より0.1ポイント減少した。認知症高齢者の割合は33.3%、50年

認知症予防 地域一体で



戦後の第1次ベビーブーム(19世代)が75歳以上の後期高齢者とさらに高まるとされる「2025年問題」に伴い、認知症の人は今後も増え、地域が一体となって支え合う組織が必要だ。

都のグループ一緒に踊り、語り守る

(チームオレンジのつながりにより) 困っている高齢者を見かけた時、子どもたちは声をかけてくれると思う。若い人と触れ合うことで元気になる。

周囲の協力があったからこそ続けることが出来た。地域に恩返しができるとうれしい

「市町村の担当者に伝えたいこと」
 一人だと家ではテレビばかり、集まる居場所があり、おしゃべりし笑うことが必要だと思う

2024.12.10 御用聞き訪問より

掲載日:2024年01月01日/特集/紙面頁067
 記事・写真・イラスト等の無断複製・転載は厳禁です。Copyright 山梨日日新聞社