

住民と取り組むセルフケア ～3つのあ元気プロジェクト～

介護予防・日常生活支援事業におけるセルフケアの取り組み
『みんなが生徒 みんなが先生』で健康づくり
～いつまでも自分で歩いて、口から食べよう～

和木町地域包括支援センター
社会福祉士 岩下めぐみ
令和3年10月27日(水)

和木町について

令和3年10月1日現在

総人口	6,107人	(総人口に占める割合)
65歳以上人口	1,821人	29.8%
75歳以上人口	901人	14.7%



◆地域包括支援センターの体制

町の直営で役場内に1カ所設置

◆町内の介護保険サービス

特別養護老人ホーム、グループホーム
デイサービス、ヘルパーステーション
居宅介護支援事業所各1ヶ所



『みんなが生徒 みんなが先生』



まなび



つながり



みんなが先生



あそび



広がり・深まり



健康

平成29年3月開園

3つのあ元気プロジェクト

和木町「3つの“あ”」プロジェクト

子どもから高齢者まで幅広い世代の元気づくりを目的に
「3つの“あ”」を普及・推進しています

① あしゆび体操（足指体操）

足指をしっかりと広げて、身体の土台を整えましょう



② あいうべ体操（口腔体操）

口呼吸を鼻呼吸に変えて、感染症リスクを下げましょう



③ あるこう運動（ウォーキングの推進）

体力・筋力をつけよう



3つのあ元気プロジェクト【しくみ】

●各計画に掲載

- ・第2期和木町まち・ひと・しごと創成総合戦略
- ・第5次和木町総合計画 後期基本計画
- ・和木町高齢者福祉計画
- ・第8期和木町介護保険事業計画



みんなが生徒 みんなが先生

和木学園

- WAKIGAKUEN -

●子供に向けて

- ・こども園、小中学校であいうべ体操を実施
- ・あいうべ体操カードのイラスト募集
- ・イラスト採用者に感謝状を授与

- 町職員があしゆび体操指導の研修を受講

●全町民に向けて

- ・講演会の開催
- ・自粛生活時に体操を町のHP、ケーブルテレビ、広報紙で周知
- ・図書コーナーの設置
- ・小中学生があいうべ体操カードを作成
- ・こども園の園児があいうべ体操の先生としてケーブルテレビに出演

●総合事業●

- 一般介護予防事業
- 短期集中予防通所型サービス
- 住民主体による通所型サービス
- 移動支援

●高齢者に向けて

- ・コロナ禍の自粛生活において、サロン、運動教室に体操のパンフレットと記録表を配布
- ・運動教室の既存の体操の組み換え、作り替えと体操の周知
- ・敬老会の配布資料に体操を掲載
- ・講座の開催
- ・和木町いきいき体操を作成し、ケーブルテレビで放送
- ・体操のパンフレットの配布

3つのあ元気プロジェクト【総合事業】

住民主体による
通所型サービス

移動支援

短期集中予防
通所型サービス

一般介護予防事業



H29. 7 / 1 1



H30.11/5



体力測定 (秒)	測定内容	事前	事後
	片足立ち (左)	7.45	23.2
TUG	8.89	8.25	
要介護度	要支援2 (H28.10.6～ H29.10.31)	更新申請なし	
介護保険サー ビス	ヘルパー週1 回	なし	

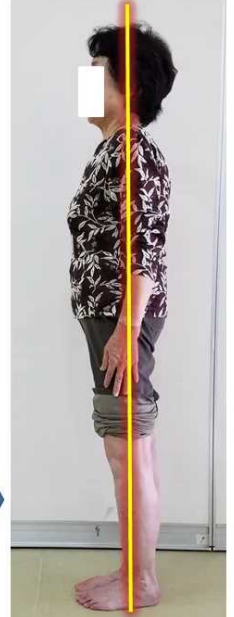
H29.7/11



9/12



1年後H30.11/5



身長
0.5cm
アップ

身長
0.5cm
アップ

短期集中予防通所型サービス

教室名	足指いきいき教室（H29.4月～）
内容	あしゆび体操は必須 理学療法士による1対1の個別リハビリ 関節可動域訓練、筋力増強訓練、姿勢や歩行指導
期間	月1回・3カ月を1クール、1人1時間 1クール2名（年間4クール、8名）
対象者	要支援1・2、事業対象者
評価	初回と終了回 ①体力測定：TUG、開眼片足立ち ②身体機能検査 基本動作分析、写真撮影（立位姿勢検査）、歩行分析、関節の動き、筋力測定など ③日常生活習慣調査 日常生活で痛みが出る動作や癖がないか、行っている運動が体に悪影響がないか 生活習慣などを聞き取り日常生活を見直す
卒業後	あしゆび体操を習得した者を『ゆびのばさん』と認定 地域住民や自主運動教室であしゆび体操を教える先生になる
ねらい✦	①あしゆび体操を自分で続けたことで、体が変わった喜びと自信→セルフケアの浸透 ②自分が元気になった事を地域に還元する →みんなに伝える先生になる、体操を続けるというモチベーションが維持できる



あしゆび体操・あいうべ体操

あしゆび体操

足指の間に反対側の手の指を入れ
(右足なら左手で)、
ふんわりと優しく握る。



足指の根元には
すき間をつくる。



卵を握るように
優しく。

今井一彰医師より提供

あいうべ体操

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ

あいうべ体操カード

口と鼻は元気の入り口 出典：福岡みらいクリニック

3つのあ★
元気づくり
プロジェクト



「あー」と口を大きく開く

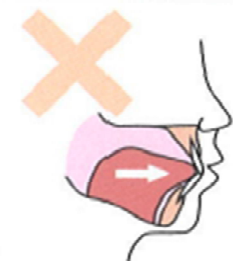
「いー」と口を大きく横に広げる

「うー」と口を強く前に突き出す

「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

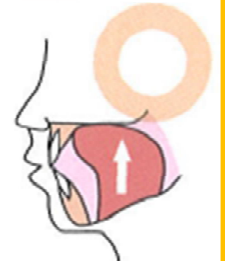
- できるだけ大きめに、声は少しくOK
- 1日30回(3分間)を目標にスタート
- 1回4秒前後のゆっくりとした動作で
- あごに痛みのある場合は「い〜う〜」でもOK

3つのあ元気プロジェクトで作成



舌が下がっている

- ・ベロの位置は上あごにピッタリ!
- ・ため息は厳禁!
- ・ベロは「あいうべ体操」で!
- ・足指は「あしゆび体操」で!
- ・どちらもしっかりと伸ばして健康に!



適正な舌の位置

今井一彰医師より提供

和木町の特徴

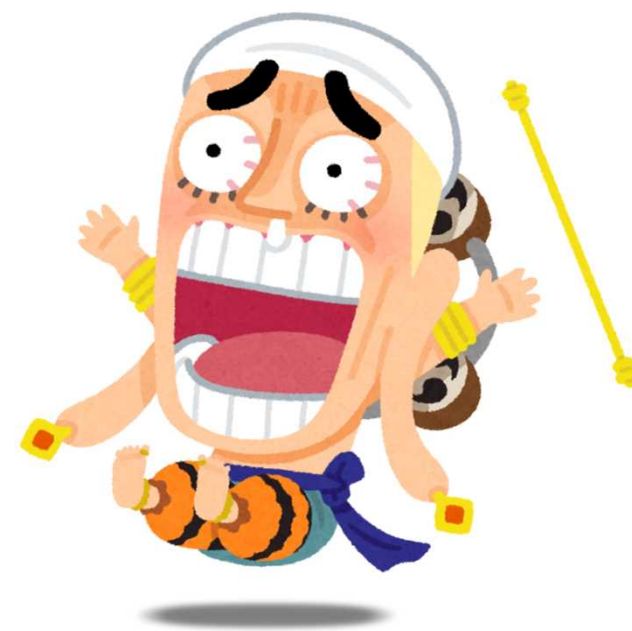
お守り認定者が多い！

軽度者の要介護認定者が多い！

お友達に誘われてサービスの利用開始が多い！

サービスで仲間ができた！卒業したくない！

自主運動グループの参加者の高齢化が深刻！



サービス利用が自立支援につながらない!?

足腰が弱って、仲間に会えなくてさみしい…



サービスを利用し、元気になって、
また地域に戻りましょう



サービスで運動に取り組んで、体が元気になって、
要介護度が軽くなると、元気がなくなる…

サービス利用が仲間づくりの場になっている

自立支援につながつ
ていないのでは？

**サービス利用前に、地域で元気になる仕組み
があれば、自立支援を支えられるのでは!?**

個別課題からの気づき

デイサービスやデイケアに行く手前のサービスがあれば、
今までの地域の仲間のもとに戻れるのでは？

住民の「元気になって、元の生活にもどりたい！」を総合事業を使って支援する



取り組むうえで大切にしたこと

- 住民が主体的に取り組む仕掛け
- 利用者視点に立って、今ある地域の資源を見直す
- 地域の資源を生かした取り組みを総合事業で支える

**総合事業を活用し、高齢者が元気になる仕組みを
作ろう！町ごと元気になろう！**

取り組みのポイント

これまで・・・



行政に言えば、やってくれる
行政から与えられたものに住民が取り組む



行政ができることは有限
与えられたものには、愛着が湧かない

これから・・・住民とともに作りあげる



住民が主体的に関わることで重要感が生まれる
大切にしたいくなる

行政と住民がともに関わることで可能性が広がる

行政が主導で動くのではなく、住民が動きたくなる仕掛けを！



受付対応を変える

介護保険申請等の相談は、地域包括支援センター職員が対応

サービス利用ありきの相談から、何が原因で今の状態になっているのか
サービスを使ってどうなりたいのかを聞きとる

⇒アセスメントを強化し、安易な介護保険申請を防ぐ

元の生活に戻れるよう支援することを念頭に置く

⇒安易なデイサービスやデイケア利用前に、
短期集中予防通所型サービスへつなぐ

お守り認定の防止

関節疾患へのアプローチ
介護保険サービスで
仲間づくりをする前に
地域の仲間の元へ戻す



個別アセスメントを強化

短期集中予防通所型サービスでの個別アセスメントを強化

本人のなりたい姿に寄り添うアセスメントを理学療法士が行う

⇒なりたい姿をイメージできる（自分の可能性に気付く）

⇒なりたい姿に近づくための体操をオーダーメイド

セルフマネジメント
ができる

ペップトークを使って、やる気を引き出す

重要感を持たせる

（先生になって体操や効果を伝える）

⇒セルフケアを教える先生になることでモチベーションを維持

⇒心から出た誠実な評価は、やりがいとモチベーションを与える

自己肯定感
が上がる



やりながら考える

ゆびのばさんを地域の自主運動グループに先生として帰すが…

課題1

ゆびのばさんがあしゆび体操を伝えるも、元々の体操のやり方を変えられない

高齢者自主運動グループが長く続いているが…

課題2

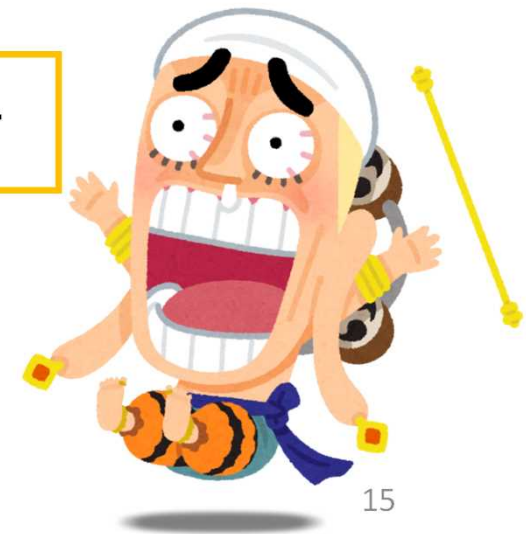
参加者が高齢化⇒体操についていけない

虚弱になると辞めてしまう（事業対象者や要支援認定相当には体操がキツイ）

ゆびのばさんになってモチベーションが上がっているが…

課題3

ゆびのばさんが何者なのか分かる人が少ない



住民主体による通所型サービス

既存の高齢者自主運動グループへの支援

いつまでも続けられる体操を自分たちで作ろう！
あしゆび体操とあいうべ体操は必ず取り入れる！

今ある地域活動を意味
づけする
地域で活動したい人、
している人を全力で応
援する

教室名	転ばぬ先のちえ教室、いきいき教室（R2.4月～）
内 容	理学療法士が指導 ①あしゆび体操を学ぼう ②あいうべ体操を学ぼう ③今の体操を見直そう ④今の体操を見直そう・ずっとみんなで続けるために
期 間	月1回 理学療法士が指導（全4回）
対象者	高齢者自主運動グループ参加者（事業対象者、要支援1・2を含む）
評 価	開始・終了時のアンケート、開始前に体力測定とフレイルチェック
終了後	自主グループとして週1回の体操を継続 包括が年1回 体力測定 理学療法士が年1回 体操確認
ねらい✦	週1回体操に取り組んでいる自主運動グループへの支援 みんなで体操を作ること、みんなが先生になれる みんなで作った体操をみんなで続けたいと思える（虚弱になっても教室に行ける環境に）



事業展開のポイント

● アセスメントから課題の発見、本人の強みを引き出す

相手の立場に身を置き、相手の視点から物事を考えることが大切

→人の立場に身を置く

● 今ある住民活動を意味づけする

相手に自らの意志で行動を起こさせるよう働きかけることが重要

→重要感を持たせる

● 地域をどんどん巻き込む

高齢者本人のみならず、家族や現役世代に対する働きかけにより理解を得ることや、様々な関係者が連携し介護予防に取り組むという気運を高めていく

→固定観念にとらわれない

町民とともに・関係機関とともに

Win-Win

自信

意欲向上

目標
達成

仲間



やるかやらないか



自分を信じて



楽しい取り組みが仲間を増やす

