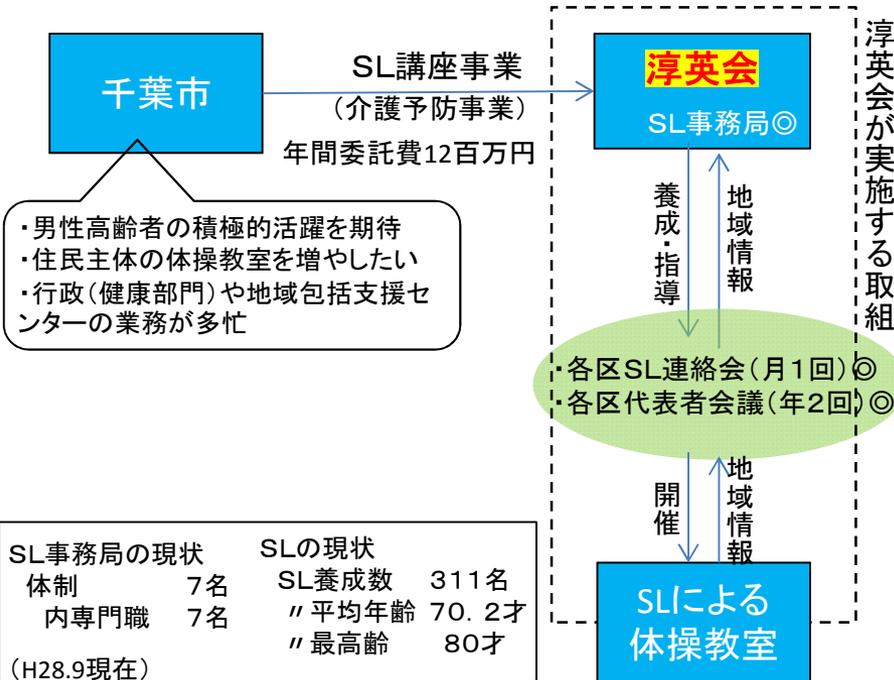


概略

千葉市では、転倒予防・認知症予防を目的とするシニアリーダー(SL)体操教室の開催に必要なため、SL講座事業者を公募したところ、当該事業が法人理念と合致した医療法人が受託し、極めて主体的に事業を実施。その結果、1年余りで311名のSLが誕生し、千葉市全域で70カ所以上体操教室が開催され、これまで延べ万人超の高齢者が体操教室に参加している。(H28.9現在)

事業の枠組み

- ・三つのフォローアップシステム(◎)で活動を支援
- ・SL体操教室はSLが自主的に開催



・男性高齢者の積極的活躍を期待
 ・住民主体の体操教室を増やしたい
 ・行政(健康部門)や地域包括支援センターの業務が多忙

特色

- ・まちづくりの支え手を多重化することで、気づかなかった課題と資源を発見
- ・地域包括支援センターに集中する業務の分散も達成
- ・「何のために」を明確化した事で男性の参加が拡大(SLの約4割が男性)
- ・地域貢献を法人理念と捉える医療法人に委託したことで事業が発展

淳英会が実施する取組

①SLの養成(養成講座の開設)

- ・1回2時間(座学、実技各1時間)の講座を12回開催(延べ3ヶ月間)
- ・講座開始よりPT、看護師、管理栄養士による専門的な講義を実施
- ・講座1回目と11回目で身体機能評価を実施し、自身で効果を体感
- ・各回冒頭に前回講座をクイズ形式で振り返り、習得度を確認
- ・講座6回目から卒業後の活動イメージの共有を実施
- ・講座の最終回には修了レポート発表会&修了証授与式を開催

②SL事務局の運営

- ・専門職を含め専任のスタッフ四人を配置し、オンコール体制を構築
- ・電話番号を法人の代表から切り離し、独立度をアップ

③体操教室開催支援

- ・事務局の支援は立ち上げから数回のみ。但し、定期視察はあり
- ・SL体操教室の参加者募集はSL自身が主体となって実施
- ・そのため、自らチラシの配布やポスターを掲示
- ・公民館等の会場確保もSLが主体となって行う(公民館は優先確保可能)



成功の秘訣

①地域貢献を法人理念と捉える法人に委託できたこと

法人側からの意欲的な提案(SL事務局の設置、専門職を多用する専門的内容の研修等)が事業のキモとなった。(採算性は期待できないが、地域活動を続けることで安心感を与える存在となり、地域の信頼を得たい。

(淳英会山下理事長。)

②フォローアップシステムが機能していること

医療専門職が配置されたSL事務局があることで、SLは電話一本で直接専門的な相談が可能となった。また、各連絡会は、会議の主役をSLとしたことで一層サラリーマンOBのやりがいと生きがいの創出に繋がった。

事業テーマ：シニアリーダー(SL)による介護予防の実践

実践主体：医療法人社団淳英会 & SL

千葉市では、転倒予防・認知症予防を目的とするシニアリーダー(SL)体操教室の開催に必要なため、SL講座事業者を公募したところ、当該事業が法人理念と合致した医療法人が受託し、極めて主体的に事業を実施。その結果、**1年余りで311名のSLが誕生し、千葉市全域で70カ所以上体操教室**が開催され、これまで延べ万人超の高齢者が体操教室に参加している。
(H28.9現在)

●シニアリーダーとは

65歳以上の男女が全12回の講座(内容は身体機能、感染症、熱中症、栄養管理等多岐に渡り、1回の講座で座学と実技演習を行う)を受け、講座修了後に地域でシニアリーダー体操教室立ち上げの主体となり活動していく人々。「リーダー」という言葉を使ったのは、現役時代にそういった役割を担っていた男性がこの事業を魅力的に感じてもらうため。

(法人・事業所概要)

医療法人社団淳英会 おゆみの中央病院(平成26年3月開設)
千葉県千葉市緑区おゆみ野南6丁目49番地9

●淳英会の事業におけるポイント

- ・医療法人ならではの専門的な視点で、体操を理論的に実践しようとした。
⇒男性は「何のために」それをするのかを気にする傾向がある。
⇒市で同じような事業をした際は途中で人が来なくなったのに対し、民間への委託型教室はおもしろいのか、受けが良い。(千葉市)
- ・市から採択が得られなくても3年間は活動を続ける意思があった。
⇒“安心できる社会を創造する”という病院の理念に沿ったもの。

○淳英会山下理事長

「活動においては、短期的には多少(経営が)厳しい部分もあるかもしれないが、長く続けることで、地域から信頼される存在になれば、決してマイナスにはならない。「困ったときには淳英会に行けばなんとかしてくれるよね」という、精神的な安心感を与え続けられる事業体になっていきたい。そのビジョンの中での活動だと捉えている。」

- ・法人内にシニアリーダーの事務局を設置し、24時間オンコール体制を敷いた。
⇒電話が直通で繋がることによりスピード感が向上。リーダー達は「医療専門職と直接繋がっている」というステータスに魅力を感じ、活動に対する自信や安心感を保てる。また、希望者にはシニアリーダーの名刺も作っている。(費用は個人負担)

・シニアリーダーのモチベーション維持、向上のための工夫

- ⇒シニアリーダー講座の折り返し時期(第6~7回頃)、受講者へ具体的な活動に向けてのアンケートを実施しているため(例:週に何回、何曜日、どの会場で、どんなことをしたいか等)、活動への具体的なビジョンが見える。講座は95%の人が完走。

○川村技師長

「講座を受けて終わりなのではなく、実際の活動に繋げて初めてゴールだという話は意識的にしている。イメージを膨らませてもらう」

- ⇒希望すればシニアリーダー体操教室の見学も可能。講座の中では既に活動しているシニアリーダーによる講演を聴く時間もある。
- ⇒体操教室等開催のたびに反省会を行い、シニアリーダーの不安をその場で解消する。
- ⇒シニアリーダーの学会(交流会)を11月に開催。千葉市長も来訪予定。

●今後の課題

- ・千葉市全域で活動するため、シニアリーダーを2025年までに1,200人に増やすことを目標としている。
- ・シニアリーダーの中で「スペシャリスト」を養成し、専門的な講義を任せたい。(シニアリーダースペシャリストの養成)
- ・千葉県の介護支援ボランティア制度を適用し、シニアリーダーの活動もボランティアポイントに振り替えられるよう検討しているが、ボランティア精神の旺盛な人はむしろ否定的。
- ・来年度は総合事業に移行したい。一方で、効果未知数との指摘もあり、今後の普及には介護予防事業に関する理解促進が課題となっている。

シニアリーダーによる 介護予防の実践

～ シニアリーダー（介護予防推進ボランティア）
講座事業を通して ～

千葉県シニアリーダー講座事業

（平成27年度・平成28年度）

医療法人社団 淳英会

千葉県千葉市

市からの委託によるシニアリーダー (介護予防推進ボランティア) 養成事業

●千葉市の概要

千葉県のほぼ中西部に位置し、東京都心から約40kmの地点にある。地形は臨海部及び各河川下流域に広がる平地と、周辺部の台地・谷津から構成される。郊外や臨海部を中心に大規模な住宅団地が多くある一方で、若葉区、緑区には多くの自然が残されており、住宅地と森林や田畑の広がる豊かな農村地帯が共存している。

人口：974,271名 ※H28.8.31現在

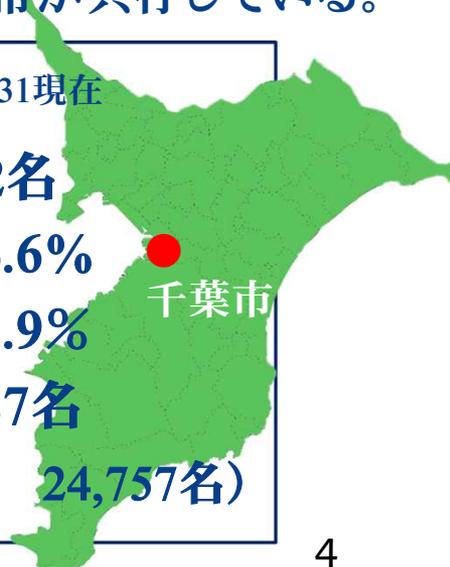
75歳以上人口：105,172名

高齢化率：65歳以上 24.6%

75歳以上 10.9%

介護保険認定者：37,487名

(内、要支援1～2認定者 24,757名)



シニアリーダー講座事業の特徴

地域で転倒予防・認知症予防を目的とした「シニアリーダー体操」を普及啓発する介護予防推進ボランティアを養成。



千葉市より医療法人社団 淳英会が同事業を受託。平成27年より千葉市内全域で養成に関わる。これまでに310名のシニアリーダーが誕生し、シニアリーダー体操参加者は1万人を超える。

千葉市における介護予防事業

- ・チャレンジシニア教室
- ・シニアリーダー講座
- ・シニアリーダー体操教室
- ・シニアフィットネス習慣普及事業等

シニアリーダー体操（写真は体操の一例）

- ①骨盤体操：カラダをしなやかにします
- ②筋力トレーニング：スクワット、腹筋・背筋で転倒しないカラダ作りを目指します
- ③脳トレーニング：ステップしながら課題を行い、脳に刺激を与えます



●平成27年より、千葉市全域で転倒予防・認知症予防を目的とした「**シニアリーダー体操**」を普及啓発する介護予防推進ボランティアを養成（事業名称：千葉市シニアリーダー講座事業）



●講座修了後、シニアリーダーが主体となり、地域でシニアリーダー体操教室を立ち上げる。

- ①公民館等の公的施設の使用は、市の依頼書で会場確保。それ以外の会場は、シニアリーダーが交渉し調整を行う。
- ②募集活動はシニアリーダーが主体となり、ポスター掲示、チラシ配布を行う。その際、各行政機関にも協力頂く。
- ③教室開催後、数回は教室運営を事務局がサポートする。
- ④事務局は、必要に応じて定期視察を行うほか、各教室の運営の標準化を図る。 ※事務局：シニアリーダー事務局（法人内に設置）



地域包括ケアシステム構築に向けた 取り組みのポイント

●自信を持ち、継続した運営を行って頂くため、 講座開始より専門的な講義を実施

- ・シニアリーダーが行う「熱中症・感染症予防」の講話演習と体操指導演習の時間を設けている。
- ・実際に体操教室を運営しているシニアリーダーの話を聴講する時間を設けている。
- ・居住地域を担当する地域包括支援センター等に出向き専門職や生活支援コーディネーターへの取材を通して、地域の介護予防に関わる現状や対策について意見交換を行う時間を設けている。

●住民（シニアリーダー）主体の体操教室

- ・地域における“役割”と“存在意義”が明確化し、シニアリーダー自身の“やりがい”と“生きがい”、ひいては健康長寿に繋がる。
- ・シニアリーダー自身が住民のため、地域の実情に合わせた対応が可能。また複数のシニアリーダーを配置することで、お互いを支え合う無理のない継続した活動が可能。
- ・専門職から根拠に基づいた介護予防に関わる知識、リスク管理スキルを学ぶため、安全で楽しい教室運営が可能。
- ・運営上、困った時の相談窓口は、事務局が常時対応する他、地域包括支援センター、生活支援コーディネーター、社会福祉協議会など行政機関が体操教室をフォローアップするため、長期的な活動継続に繋がる。

●介護予防の理論に基づいた、効果の期待 できるシニアリーダー体操

- ・介護予防を専門とする理学療法士が、介護予防の理論に基づき効果の期待できる体操を考案。
- ・「誰でもできる」身体機能に応じた3段階のレベル別体操のため、座位保持さえできればどなたでも参加可能。
- ・「どこでもできる」使用する道具は椅子のみ。畳上、立位版の体操もあるため場所を選ばず実施可能。
- ・「すぐできる」音楽を流して行くと15分で終了するため、既存団体の活動時間の一部を利用し、多方面での導入が可能。

●フォローアップシステム

- ・各区のシニアリーダー代表者と行政担当者、地域包括支援センター専門職、社会福祉協議会並びに民生委員が集まり、各区シニアリーダー連絡会（1回/月）を定期開催している。連絡会では、シニアリーダー代表者等からの報告に基づく各活動の情報共有が行われる他、プレゼンテーション及び積極的な課題検討の場として、また、継続した活動と新たな活躍の場の創生に繋がっている。
- ・各区連絡会の代表者が集まる会議（半年に1回）では、市内一致団結した活動になるようVisionを掲げ、担当課、事務局と協働し、課題検討、提案を行っている。

取組方針決定までのプロセス

シニアリーダー養成講座(2年目)受託

平成28年
4月

シニアリーダー養成講座(初年度)受託

平成27年
4月

シニアリーダー講座事業
企画提案(千葉市提出)

平成27年
2月

「自主的な介護予防活動のリーダーとして活躍できるような人材の育成を目指す」という千葉市の方針に共感し、これまでの経験を踏まえ、企画を提案

定期的な開催が難しく、この活動が地域の介護予防に繋がるのか疑問を持ちながら活動していた。

平成
26年

千葉市二次予防事業受託

平成
24年

地域自治会、老人会を訪問
体操教室、健康講話を開始

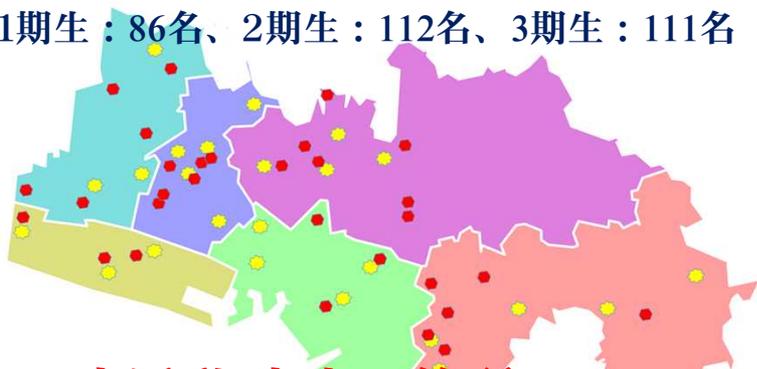
平成
21年

法人理念に基づき、地域貢献活動開始

取組の成果

シニアリーダー登録者310名

1期生：86名、2期生：112名、3期生：111名



7/31付の実活動 市内60箇所 (内、公民館24箇所)

参加延べ人数10,243名

※実活動開始 平成27年11月～

●短期間で教室会場を創生

行政と密に協力しながら事業を実施することで、広報や活動場所の確保が迅速に進み、短期間に活動拠点を増やすことができた。

●身体機能が改善

月3～4回の体操教室参加により、2次予防レベルから元気高齢者まで、幅広い改善がみられた。

●各区シニアリーダー連絡会開催 (月1回)

各教室の情報共有、課題検討の場、新規立ち上げ教室の調整、行政との意見交換等を定期開催している。

身体機能評価結果=各項目において有意に改善

【対象】市内公民館開催の体操教室参加者 (70～80代)

月3～4回の体操教室に参加し、初回時・3か月・6か月後に計測可能であった参加者 ※全て地域在住高齢者

