

【一般介護予防事業】

毎回200人近い方が参加！ポピュレーションアプローチ
を実践するみまたフィットネス教室「ぴしゃトレ」とは

【令和7年4月1日現在】

人口:25,586人

高齢化率:29.0% 介護認定率:14.0%(R6.11末時点)

通いの場数:92 日常生活圏域数:2



可愛らしいデザイン
のチラシ

- ・対象年齢を絞らないなどの工夫により、一般的な介護予防事業には関心を示さなかった層の関心が向上し、参加者増に寄与
- ・クラスを2つに分けることにより、過不足ない運動負荷を提供+安全確保に必要な人員の最小化に繋げている
- ・データ管理ツール「cha-chat-to」でデータ取得から活用までを効率的に実施

【三股町への視察の経緯・目的】

- ある日、九州厚生局地域包括ケア推進課あてに株式会社WONDER未来図から、宮崎県三股町で実践中のポピュレーションアプローチの活動紹介についての資料が送付されてきた。早速その内容を見てみると、同社と三股町社会福祉協議会が協働で実施している「みまたフィットネス教室「ぴしゃトレ」」についてのものだった。現在360名を超える登録者数を誇り、週1回行われる体操には平均180名程度の方が参加しているとのこと。
- 多くの自治体が通いの場の参加者数の減少に悩んでいる中、どのような手法によって実施しているのか取材をしたいと考えた。また、その取り組みを当局が運営している「九州・沖縄 地域包括ケア及び地域共生社会取組事例サイト」へ掲載することにより好事例の横展開を図りたいと考えたのが始まり。

【取組の経緯】

- ・三股町内の14地区で実施している通いの場(足もと元気教室)のうち12地区を担当していた理学療法士が退職したことにより、その12地区を株式会社WONDER未来図が一時的に引き継ぐ形となった。その際、これまでとは違った介護予防事業の手法を提案いただけないかと町・社協から相談を受けたことが始まり。当初はぴしゃトレという形ではなく、足もと元気教室を担当するところから始めた。
- ・参加者の高齢化によって参加者数の減少や運動機能低下が進み、5年後には担当している12地区のほとんどがなくなっている、もしくは運営困難になるのではないかというデータ分析結果を得た。
- ・ただ、その中にも運動機能が比較的高い方がいらっしゃったのでその方々向けに何かできないかということで始まったのが「ぴしゃトレ」。

【取組の概要】

▶ポピュレーションアプローチ

リスクの高い個人に焦点を当てるのではなく、運動機能が比較的高い方をより多く集めることにより、集団全体の健康レベルを引き上げることを目指す。

▶クラスを2つに分け、過不足ない運動負荷を提供

運動機能評価に基づき、①高負荷クラス(立位での運動が中心)、②低負荷クラス(椅子に座っての運動が中心)といったクラス分けを行い、過不足のない運動負荷の提供をし、効果の最大化を行っている。

▶転倒予防の見守り支援

見守り支援を低負荷クラスの立位運動時のみに集約することで安全確保に必要な人員の最小化に繋げている。

▶地域包括支援センターとの連携

低負荷クラスの安全確保には地域包括支援センターの職員が補助として当たり(30分程度)、将来的に介入が必要となるかもしれない予備軍とのコミュニケーションを図っている。

▶データ管理ツール「cha-chat-to」を導入

QRコードを読み取ることにより出席登録。身体機能評価管理、基チェックリスト管理が容易にでき、入力したデータはあらかじめ設定した帳票に即座に反映が可能。蓄積されたデータは短期的・長期的データとして活用し、参加者の評価結果の前後比較や事業の成果についても確認が可能。また、参加者へフィードバックすることによるモチベーション維持にも寄与。

【取組による波及効果】

- ・地域包括支援センターとの連携(ハイリスク者のフォローアップ)
- ・社協が運営する「樺山(かばやま)購買部」からの総菜販売による栄養支援連携
- ・参加者による地域ごみ捨て等のボランティア(有料)請負
- ・ヤングサポート組織との連携(ぴしゃトレを若年ひきこもり者の就労支援の場として活用)
- ・地域のウォーキングサークルとの連携による地域活動参加者の増加

ぴしゃトしの様子

受付の様子
QRコードで簡単受付！



1部は立位での運動が中心の高負荷クラスです。



クランチ！さすが高負荷
クラスです。腹筋パンパン
です。



次はサイドクランプ！！背筋がピン！このきつさが中毒になってまた参加したいに繋がっているとのことです。



トレーナーさん交代。2部
は椅子に座っての運動が中
心の低負荷クラスです。



筋膜ローラーを利用したト
レーニングです。無理なく行
います。地域包括支援セン
ター職員との連携による安
全確保も行われています。



総菜の販売による栄養支
援の様子



こちらでお友達になられ
たというお二人へのイン
タビューの様子です。(イ
ンタビュー内容は次ペ
ージです。)



気になることいろいろ聞いてみました

運営側にいろいろ聞いてみました



Q1. 事業を行うにあたって苦労したことは何ですか。

A1. 運動機能が比較的高い方にターゲットを絞って実施することについての自治体の理解。三股町からは理解いただいた。

Q2. 事業を行うにあたって大切にしていることを教えてください。

A2. ターゲティングと優先順位と中長期的なプラン。

Q3. 参加者が増えた要因について教えてください。

A3. お知らせを高齢者向けの回覧板のような内容で作るとそれを見る人しか来なくなる。40代が見ても行ってみてもいいかな~というようなリーフレットづくりをしている。作成についてはデザイン会社に委託している。高齢者の集まりには見せない、ジムに行っているような雰囲気を感じてもらうことが参加者数を増やすコツと考える。

Q4. 「cha-chat-to」により参加者から取得するデータにはどのようなものがありますか。

A4. 出席確認、身体機能評価の管理、基本チェックリストの管理。誰でも簡単に入力できるようにしている。データが即座に帳票化され、統計用のデータベースとして蓄積される。例えば、あるデータが低い方はぴしゃトレを離脱する割合が高くなるため、最初の入口で機能評価をして、そういう方にはこちらよりこちらの教室がいいですよということができれば、最適なサービスを選択できるようになる。

Q5. 高負荷クラスの方が低負荷クラスのサポーターとして活動されているが、その経緯について教えてください。

A5. 自主的に出てきた方や、こちら側から依頼した方もいる。サポーターの方は自分がやらなきゃと使命感を持って付いておられて、その方々もすごく成長されている。

Q6. ぴしゃトレへの安全確保要員以外での、地域包括支援センターとの関りについて教えてください。

A6. 地域包括支援センターへ介護申請の相談があった場合、すぐに申請ではなくぴしゃトレに繋ぐことも多い。

Q7. 参加者が継続して来られているようですが、どういったところに魅力を感じられているからと考えますか。

A7. 来なければ来なくていい、運動中も「できたひこ(できる分だけ)」でいいとするなどラフな体制で行っている。あとトレーナーの先生のファンが多い!

Q8. 既存の通いの場「足もと元氣教室」とのすみ分けはどのようにされていますか。

A8. 運動したい方はぴしゃトレに来ていただき、既存の通いの場については、現在通われている参加者への最適な場となるよう、社協や包括の保健師・看護師によるチェックや相談を受けられる保健室機能を持たせて運営している。

参加者にもいろいろ聞いてみました



Q1. 参加するようになったきっかけを教えてください。

A1. 地区の集いの場に社協の方が来て誘われた。

Q2. 参加されてどれくらいになりますか。

A2. 2年5か月になります。以前表彰されました。

Q3. 参加して変化(身体面など)したことがあれば教えてください。

A3. 跛が痛く、それで仕事を辞めたような状態であったが、ぴしゃトレに通ってみると跛の痛みがなくなった。

仕事を辞めたら人との繋がりがなくなり、歳をとったら家にこもりがちになる。ぴしゃトレに来るようになったら友達が増え、電話でおしゃべりしたりランチに行ったりして交流が広がった。

Q4. これからも参加したいですか。

A4. 参加したい! もうこちらに来るのが楽しみ。ぴしゃトレが開催される毎週木曜日には用事を絶対に入れないようにしている。もっとこういった場を作ってほしい。

Q5. 低負荷クラスのサポーターをされている方はいらっしゃいますか。

A5. している。人の役に立つのが好き。私たちにもっと頼んでほしい。誰かのために何かをすることが生きがい。

今後の展望は?

○ぴしゃトレ内でニュースポーツ(ペタンク、スポーツ玉入など)を少しづつ企画している。ニュースポーツは年齢を問わず熱中できるという特性があるため、それを各地域に広げていくことにより、幅広い年齢層の新しいコミュニティ形成を目指している。

○こちらに来られている方から孤立や介護認定を受けそうな方などの個別ケースをピックアップして地域資源に繋げていくなど、運動以外の様々な機能を付加させることを考えている。

○現在は公的な費用で運営しているが、今後は参加者から徴収する参加費や、ボランティアの協力により運営するようになると持続可能性が上がると思うのでそれを目指したい。