

# 地域包括ケアシステム構築 へ向けた取組事例 ～富山県砺波市の取組～

住民主体の地域支え合い体制の構築

## ～自治体の概要～

# 富山県砺波市

### ●地域概況

砺波市は、富山県西部の市。農家が田園に点々と散在する散居村の美しい風景が広がり、チューリップの球根の生産が盛んな地域。砺波平野の中心に位置し、北陸自動車道砺波ICが立地することから、大型の郊外型商業施設が多い。

### 基礎データ（平成28年4月1日時点）

●総人口：49,272人

高齢者人口：13,770人

後期高齢者人口：6,890人

### ●高齢化率

65歳以上 27.95%

75歳以上 13.98%

●要介護・要支援認定者数：2,578人

●要介護認定率：18.72%

●地域包括支援センター数：1箇所 在宅介護支援センター：3箇所

●第6期介護保険料：5,780円/月



# 住民主体の地域支え合い体制の構築

## 背景

新規に介護保険の要介護・要支援認定の申請をされる方は要支援1・2、要介護1と比較的介護度の軽い方が多く、申請理由を調べると、「骨折や骨関節疾患などの運動器疾患」が多かった。膝や腰が痛い、歩きにくくなったなどの理由で買い物に行けない、掃除ができない、お風呂に入るのが心配などの訴えが多く、高齢者がいつまでも元気で自立した生活を送るためには、骨折や関節の病気である運動器疾患を予防することが大切だと考えた。そこで、いくつになっても継続することができるよう歩いて行ける身近な場所で運動をし、仲間と一緒に楽しめる場を持つことができるよう住民主体の予防活動を始めた。

## 取組内容

- ◆ 運動は、何歳から始めても継続すれば必ず効果があることが実証済みの、「いきいき百歳体操」に決定。
- ◆ まずは「いきいき百歳体操」を広く住民の方に知ってもらうため、広くPR。
  - ・ 地域の介護予防の講座やいきいきサロンで体験講座を出前講座として実施。
  - ・ 広報やCATVで特集
- ◆ 体験講座後、継続希望のあったグループに1ヶ月間(週1回×4週)インストラクターを派遣。  
3ヶ月後、6ヶ月後、1年後にインストラクターを派遣し、継続を支援。住民が主体的にできるように  
最初は頻回に支援し、その後もモチベーションを維持できるように継続的に支援。カミカミ体操につなぐ等取り組めるメニューも増やす。

# いきいき百歳体操から始まる地域づくり





# ～取組の概要～

## 取組の経緯

(実施主体) ●住民グループ

(背景・地域の課題)

- 介護保険の新規申請者では、要支援1・2、要介護1の方が、男性では4割、女性では7割。
- 申請理由を調べると、「骨折や骨関節疾患などの運動器疾患」が多い。

(取組のポイント)

- いくつになっても継続することができるよう歩いて行ける身近な場所で仲間と一緒に運動し、楽しむ  
める住民主体の活動の場を作る。
- 各地区に根ざすよう市内100カ所での開催を目指し、「いきいき百歳体操」を展開中。
- 行政からは「やってください。」とは言わず、住民の「やりたい！」を待つ。「やりたい！」気持が主体  
性、継続性につながる。
- 体操を継続していただくために、平成28年7月5日に交流会を開催。
- 住民に広く周知するため、平成28年8月28日に砺波市福祉健康大会にて講演会を開催。

## 取組に係る財源

平成28年度 2,862千円



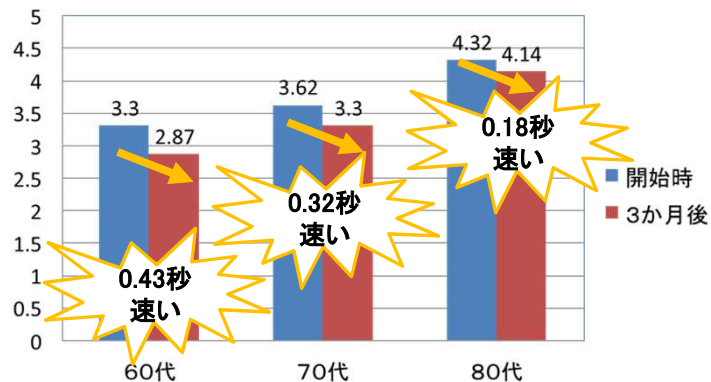
## 取組に必要なネットワーク・社会資源

- 地域住民(いきいきサロン、老人クラブ、住民有志組織等)
- 健康運動指導士、インストラクター
- 自治会
- 民生委員

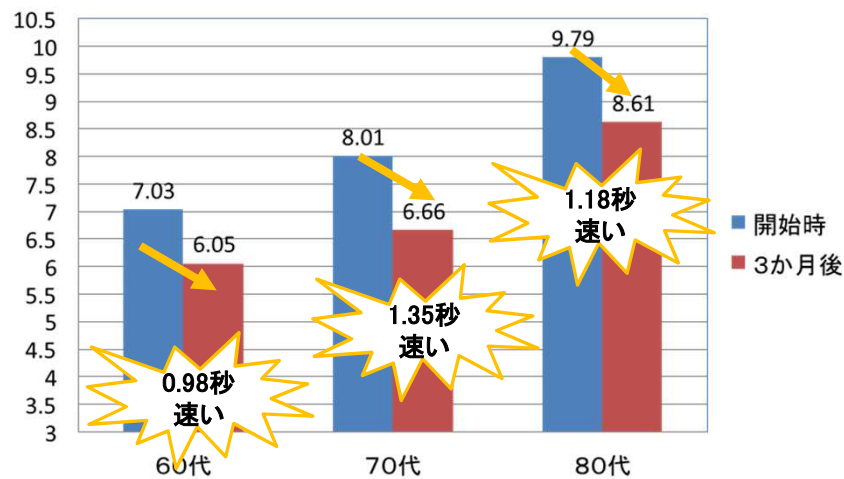
## 取組の効果

- 参加者の70.8%が歩行速度アップ。91.6%が歩行・バランス能力アップ。

### 5m歩行 (歩行速度)



### タイムアップ&ゴー (歩行・バランス能力)



## 取組の効果

### ●参加者の声

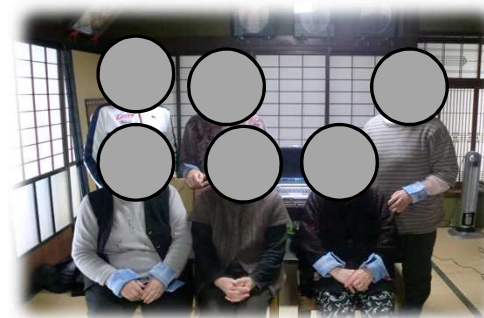
- ・ 階段の上りが楽になった。
- ・ 杖無しで畑に行けた。
- ・ みんなと関わって気持ちが明るくなった。
- ・ 若い人から「頑張ってるね」と声をかけられうれしかった。



### ●心の変化もあり、孤独感が改善

高齢に伴い地域での交流が減少していたが、いきいき百歳体操により再び集まる機会を持ち、地域とのつながりができた。

### ●自分たちで、準備・運営を行い、自主性が高くなった。



## 今後の展望

- 「いきいき百歳体操」を平成30年度までに市内100カ所で開催。
- 住民主体の「いきいき百歳体操」の場が、介護予防の拠点に。また、見守りの場にも。
- 100歳になっても体操に参加できるような体制づくり。