

## 住民参画の介護予防 シルバーリハビリ体操

## 庄原市庄原

## 広域エリアに挑む「シルバーリハビリ体操」で積極的な介護予防

## みどころ！

行政の声かけから、医師会、社会福祉協議会、自治振興区等地域で一体となった住民参画型の介護予防事業を計画、伸展させている。茨城県で成果を上げている「住民参画の介護予防事業」を参考に、庄原市の「シルバーリハビリ体操普及啓発事業」を第6期高齢者福祉計画、介護保険事業計画に位置付けた。自治振興区、社会福祉協議会による見守りや移動支援などの積極的なボランティア活動や、生活支援活動と介護予防事業の展開により、住民のQOLと生活支援に成果をあげた取り組み。

地域概要	実施主体
庄原市のデータ	庄原市
総人口 37,609 人 (男 17,788 人 女 19,821 人)	庄原市立西城市民病院
65 歳以上人口 15,163 人 (40.3%)	庄原市社会福祉協議会
75 歳以上人口 9,480 人 (24.7%)	庄原市自治振興区連合会
<庄原市庄原圏域人口 18,837 人>	庄原市老人クラブ連合会
65 歳以上人口 6,644 人 (35.3%)	庄原市医師会
(住民基本台帳 平成 26 年 9 月 30 日)	庄原市歯科医師会
	庄原市地域包括支援センター
<p>庄原市は広島県北東部に位置し、中国山地の山々に囲まれる。広島県の約 14%を占め、全国自治体の中で 13 番目、近畿以西では最大の広さ(平成 26 年 4 月 1 日現在)。積雪量も多く急速な過疎化がすすむ。中心地としての庄原地域には官公庁、商業施設、宿泊施設などが集積し、県北地域の拠点的作用をもつ。合併時以降、住民による自治振興区活動が盛んであり、移動ボランティア「外出支援のお出かけ応援隊」の養成やサロン活動、地区社会福祉協議会では住民参加型生活支援活動「やまびこネット」や寝具類乾燥消毒サービス、配食サービスはコンビニエンスストアや介護保険事業所、生協が実施するなど地域の協力により在宅支援サービスを展開。しかし、急激な高齢化と人口減少を背景に広範囲エリアをもつ本市において、住民互助活動の実践に普遍化がすすまず、地方創成の対策とともに、在宅高齢者の生活支援体制の確立が急務となっている。</p>	
地域包括支援センターの活動紹介	
【体制】	
直営：管理者 1 名 (高齢者福祉課長)、保健師 9 名、社会福祉士 2 名、主任ケアマネ 2 名。社会福祉士はここを拠点に各支所へ出向く。西城、東城、口和、高野、比和、総領地区はサブセンター。保健師が駐在する。(庄原市全体の体制)	
【活動】	
「地域ケア会議」：各支所で個別ケア会議等を随時開催。市の地域ケア会議のガイドライン「庄原市における地域ケア会議の機能と役割」を作成、共有を図る。これにより個別の事例検討からネットワークづくり、資源開発、地域づくりまでつながる機能が期待される。	
「認知症対策」：医療法人等の協力を得て、認知症キャラバンメイト活動などのほか市民対象の認知症啓発のための「認知症介護予防講座」を平成 10 年から 13 年の間で 14 回開催している。認知症サポーター養成講座は平成 18 年から現在まで 224 回開催と県内 5 番目に多い。市内のキャラバンメイトの数は 5,939 人で県内 5 番目に多い。	

## 取組の背景と課題認識

従来から、住民の健康づくりについて、「健康づくりの会」や食生活改善推進員活動、介護予防ボランティア等を養成してきた。また、自治振興区等と連携して、各地で健康教室や相談会、イベント開催等、地域づくりの一環として体制整備を進めてきた。しかし、要介護認定の認定率の軽減等、介護保険事業の適正化につながる効果を確認できないという背景があった。今後、総合支援事業への移行から、改めて住民参画の介護予防事業、住民主体の通いの場づくりなどによって、効果的な介護予防の必要性を検討してきた。

## 取組の内容

## 庄原市シルバーリハビリ体操普及啓発事業

住民参画の「シルバーリハビリ体操」を全市で取り組むため、高齢者の集いの場であるデイホームやサロン等、全地域での展開を図る。

平成 27 年から 29 年の間に、市内に指導士 160 名を養成することを目標とする。

実施体制は以下のように地域の組織、機関、住民等地域全体で協働する。

## 庄原市シルバーリハビリ体操普及啓発事業実施体制

組織	構成員	役割
実務者会議	庄原市 庄原市立西城市民病院 庄原市社会福祉協議会	企画、全体調整、進行管理 (事務局的役割)
プロジェクト協議会	庄原市立西城市民病院 庄原市社会福祉協議会 庄原市自治振興区連合会 庄原市老人クラブ連合会 庄原市医師会 庄原市歯科医師会	実践および普及・啓発、評価 (実践的役割)
普及・啓発部会	実務者会議委員 庄原市社会福祉協議会 庄原市自治振興区連合会 庄原市老人クラブ連合会	指導士の人選、募集方法、活動の普及 介護予防についての普及・啓発、介護 予防講演会に関すること
指導士養成事業部会	実務者会議委員 庄原市医師会 庄原市歯科医師会	テキスト作成、指導士養成講習会、指 導士のフォローに関すること

(備考)

普及啓発部会長：庄原市自治振興区連合会

指導士養成事業部会長：医療法人社団聖仁会（医師会）



茨城県守谷市 1 級指導士さんとの研修会

## 取組の経緯

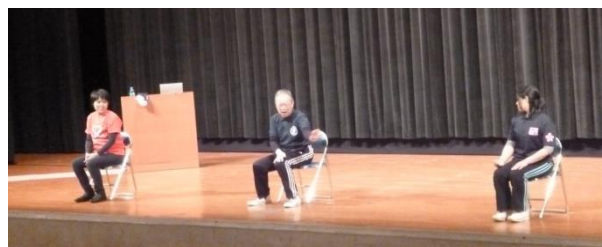
## ○平成 26 年

- 2月 庄原市委託事業「介護予防講演会」（聖仁会）で茨城県立健康プラザ管理者、大田仁史氏が講演。リハビリテーションの思想に基づく介護予防の考え方と併せ茨城県「シルバーリハビリ体操事業」の実際や効果等の紹介を頂く。  
茨城県の「シルバーリハビリ体操事業」は、健康寿命の延伸、指導者のQOLの向上、認定率の軽減等の効果をあげている。その背景にある哲学、手法、成果に、行政や医師会等の賛同があったため、この取組みを参考に庄原市全域で実施することとし、第6期の高齢者福祉計画に位置づけた。
- 4月 保健師等3名が茨城県へ視察。地域での実際や指導員からの情報収集も行う。
- 5月～9月 保健医療課、高齢者福祉課が中心となり、運営方法について協議、計画。
- 10月 関係機関（庄原市立西城市民病院、庄原市社会福祉協議会、庄原市自治振興区連合会、庄原市老人クラブ連合会、庄原市医師会等）へ、現状と課題を含め事業説明し、協力を要請する。  
\*庄原市関係者のみではなく、事業実施への一連の仕組み、準備、実際等が明確につかめないため、先行実施している尾道市、体操事業に全面協力をしている公立みつぎ総合病院への協力依頼が必要となった。
- 11月 尾道市でのシルバーリハビリ体操指導者養成講座へ視察研修。
- 11月～12月 関係機関へプロジェクト協議会への参加協力を要請する。
- 12月 庄原市シルバーリハビリ体操普及啓発事業プロジェクト協議会準備会を開催する。

## ○平成 27 年

- 1月 庄原市シルバーリハビリ体操普及啓発事業プロジェクト協議会準備会設置要綱制定。  
第一回庄原市シルバーリハビリ体操普及啓発事業プロジェクト協議会開催。  
住民に対し、サロン等の機会に、市の状況、課題を含めて、事業説明を行う。
- 3月 庄原市委託事業「介護予防講演会」（聖仁会）で再び講演の開催。  
茨城県立健康プラザ管理者 大田仁史氏

## 大田仁史氏の講演



7月 指導士養成講習会の構成、テキスト、募集要項の作成等

10月 第1回指導士養成講習会開催 受講者20名

12月 第2回指導士養成講習会開催（庄原地区、西城地区）

現在、18名の指導士が地域のサロンやデイホーム、自治振興区の行事、市の介護予防事業等で活動中。  
また、シルバーリハビリ体操の体験募集を実施し、市社会福祉協議会が指導士の派遣調整を行う。



シルバーリハビリ体操実技



グループワーク



地域での指導のデモスト



グループワーク



みんなで頑張ろう！



市長による修了証書授与



指導士事前打合せ



各地での体操指導の風景



終了後のふりかえり

取組の成果と今後の展開と課題

【取組の成果】

本市ではとりわけ地域活動が活発で自主運営のできる特性があったが、介護予防と地域づくりを効果的に展開するこの事業により、組織、団体間において目的共有の機会として認識が得られた。また、老人クラブなど既存組織にとって緊急度の高い取組であることの認識や、地域によって活動のばらつきを解消する必要があることも確認ができた。住民が指導士となって活動するために、事前に集まり打合せをし、終了後には気づきを共有するなど、住民自身に積極的な姿勢がみられる。

なにより、第6期高齢者福祉計画に位置付けられたことによって、単なる健康教室としてではなく、今後のまちづくりにつながる重要性を共有し、関係各方面の協力が得られたことは大きい。

【今後の展望と課題】

今後、本事業を継続実施していくために、「練習・相談会」の月1~2回の開催や、「フォローアップ研修会」「介護予防研修会」などにより、事業の普及啓発と指導士の活動支援を行う予定。運営上の課題として、医師会や歯科医師会、市民病院、老健からの協力を得ているが、指導者の人材確保等に課題がある。今ある地域活動やインフォーマルな生活支援活動等を、総合的に機能強化をめざす体制整備に取り組みたい。

取組のポイント、機能強化ポイント

市では今後の急速な生産年齢人口の激減、介護に関わる人材確保の困難さが予測されることから、リハビリテーションスタッフや管理栄養士、歯科衛生士等の専門職が介護予防に携わる機会をきっかけにケアの質向上をめざしたいと考えていた。中山間地域特有の、自立とQOL支援のために、住民自身の当事者意識をどのように醸成するかがポイントだった。本介護予防事業はそれらを下支えする機能を発揮させるために、市の計画に位置付け、参考事例からのヒントを得ながら、既存の活動、事業、実施主体と一体となって推進することによって実現できた。

連絡先

庄原市地域包括支援センター	0824-73-1165 担当：横山美和子
広島県地域包括ケア推進センター	082-569-6493
広島県健康福祉局地域包括ケア・高齢者支援課	082-513-3198

平成 28 年 3 月作成