

大阪府大東市

まちぐるみでの介護予防を目指して

～ 住民の「やいたい」の声を
引き出すアプローチ ～

視察日：平成26年4月16日（水）

視察先：大東市役所



平成26年5月27日
保健福祉部健康づくり課
中央地域包括支援センター
理学療法士 水谷 有紀子

大東市の概要

	大東市（H26.1.30現在）		桑名市（H25.9.30現在）	
総人口	124,345	人	142,692	人
高齢化率	23.65 (29,412)	% (人)	22.9 (32,628)	% (人)
市の面積	18.37 (1/3が山間部)	km2	136.6	km2
第5期1号保険料	4,980	円	4,761	円
要介護認定率	17.0(H23)	%	16.4(H23)	%
包括支援センター 設置数	委託 3	箇所	中央 1 委託 5	箇所



気軽に運動できる場づくりのツールとして
「大東元気でまっせ体操」
 を作成・活用

「大東元気でまっせ体操」の実施現場

会場：身近な
地域の自治会館

セルフ血圧チェック
⇒ 出席簿に記入

～運動前には血圧を測りましょう！～
注意
☆ 血圧 180/100 以上の場合は体操
を中止してください。
☆ それ以外の方も、体調の悪いときは
無理をしないで下さい。

月1回程度、地域の
CSWによる講話

DVD映像を見ながら
自分たちで体操実施

健口体操

「大東元気でまっせ体操」

座位、立位、臥位 Ver.

「健口体操」などがある

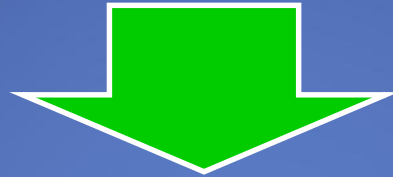
活動団体数	108団体
実利用者数	1,981人（高齢者人口の7%）
利用者平均年齢	70歳代後半（二次予防対象者が 65% ）
利用者男女比	男：女 ＝ 2 ： 8
実施頻度	月2～3回、1回当り2～3時間程度
規模	会場毎で、10～40人程度
利用者の参加手段	徒歩、自転車、歩行器、車椅子

- 住民グループによる、**自主的な活動**
- 虚弱な方にも、地域で体操実施グループに呼び込み
⇒地域で見守りの目が育つ、通いの場づくり
⇒ 一次予防・二次予防の区別なく実施

まちぐるみでの介護予防活動(「元気でまっせ体操」の普及)の進め方

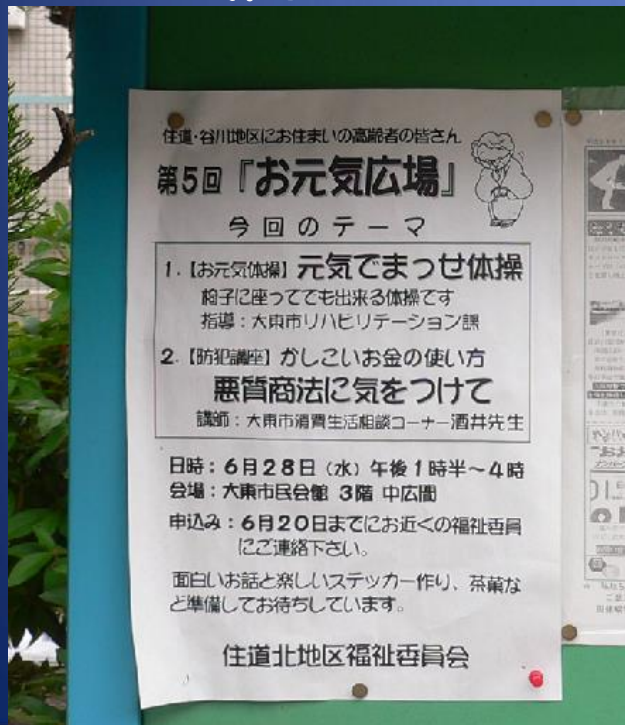
まず、“介護予防の大切さ”を知ってもらう

積極的な



出前講座

- ① 地域の集会などへ売り込み、紹介の場をもらう
(例：老人クラブの行事、落語会など)



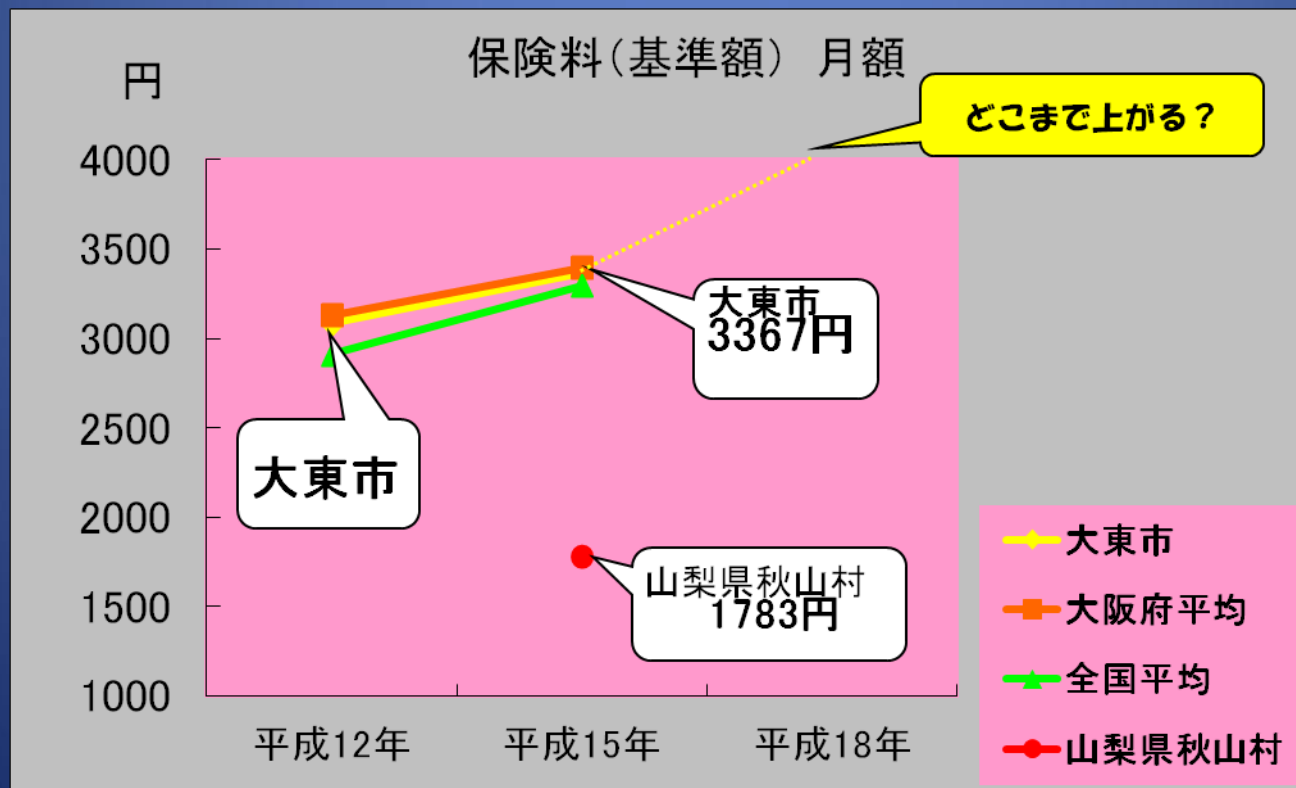
まちぐるみでの介護予防活動の進め方

積極的な出前講座

②講座での資料の工夫

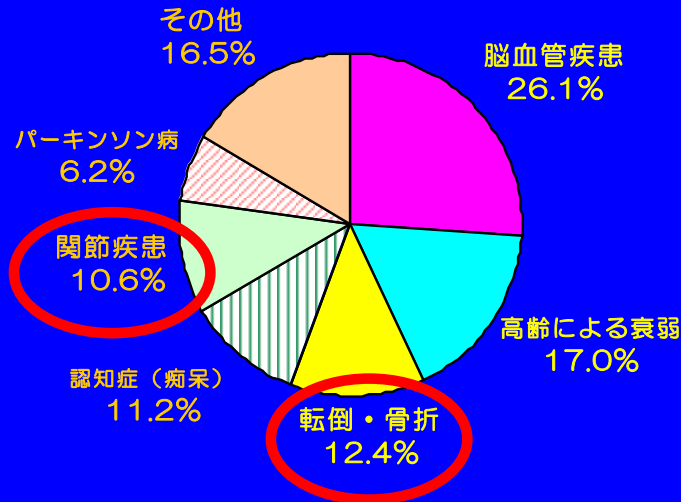
… グラフなどを活用し、みんなで考えてもらう

例えば… <介護保険料の増え方>

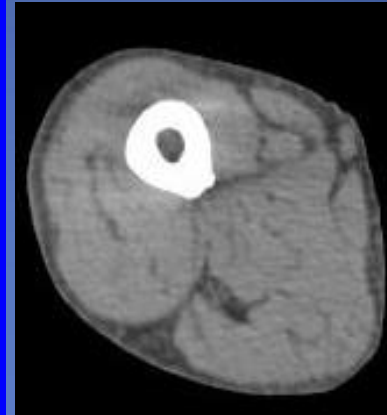


まちぐるみでの介護予防活動の進め方

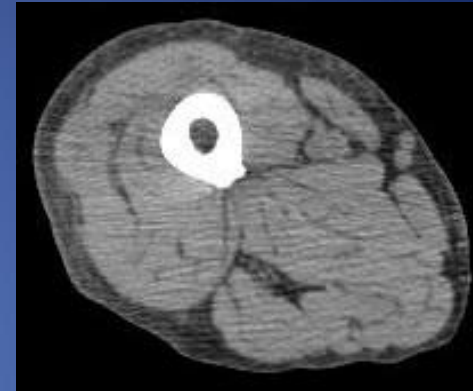
<65歳以上の要介護の原因>



<体操前後の右大腿中央部の比較> (77歳男性)



2,696mm²



3,293mm²

(22.1%up)

どんなことをすればいい？

- 運動器の機能向上
- 栄養改善
- 口腔機能向上
- 認知症予防
- 閉じこもり予防

転倒予防

具体的な取り組み手段

大東元気でまっせ体操

「やってください」ではなく、「やりたい」と思わせる！！

やる気になっていただいたところで…

スタート応援事業

- 「大東元気でまっせ体操」のDVDなどを提供
- 立ち上げ時に運動指導員を3回派遣（委託）
- 体力測定、基本チェックリストの実施（1回/半年）
- 口腔、栄養などの重要性も併せて伝える
- 介護予防サポーターの派遣



指導員派遣

- ・あくまでも、主体は住民
- ・市が活動をしっかりサポート
- ・行政がやることは、最初から明確に示しておく



体力測定

やる気になっていただいたところで…

5・3回派遣型介護予防講座プログラム

- 半年間、体操を継続して実施したグループに提供
- 運動だけでなく、口腔や栄養に関することも含めた内容

続けて専門職が入るのではなく、自主活動の間に、入り込む

1回目	月日	介護予防評価(大東市元気でまっせ体操活動支援事業)60～90分	
4週間 自主グループ活動			
2回目	月日	体力測定の結果説明と運動講話(運動の効果と転倒予防について) 重りの使い方 60分	
1週間 自主グループ活動			
3回目	月日	口腔評価結果説明と口腔機能低下の講話と 顔体操の説明40分	日常生活での認知症予防
1週間 自主グループ活動			
4回目	月日	栄養講話 30分	でまっせ体操と顔体操の間に 栄養個別アセスメント
1週間 自主グループ活動			
5回目	月日	口腔 歯磨き体験 30分	GW 大目標 30分

半年間

半年間

半年間

地域の介護予防活動グループ

(大東元気でまっせ体操+健口体操)

25項目チェックリスト

体力測定+

スタート応援

体力測定+口腔機能評価
+25項目チェックリスト

派遣型介護予防講座
(口腔・栄養含む)

25項目チェックリスト

体力測定+

リーダーさん
から結果返却

開眼片脚立ち、握力、足指力、5m最大歩行速度、長座体前屈、TUG



上記以外に・・・
体操継続団体など市全体
での「大東市元気でまっせ
交流会」を開催

体操の担い手は…

担い手は・・・ 介護予防サポーター

- 「**介護予防サポーター養成講座**」の開催（全8回コース）
体操だけでなく運動・口腔機能向上・栄養改善、認知症予防などに関する内容
＊まずは、自分自身の健康づくりのために受講
講座を受けている間にサポーターをやりたくなる工夫
- 「**介護予防サポーターステップアップ講座**」（年4回開催）
介護予防サポーターのモチベーションアップのため、体操の復習だけでなく、サポーター同士の情報交換の場

口腔機能向上

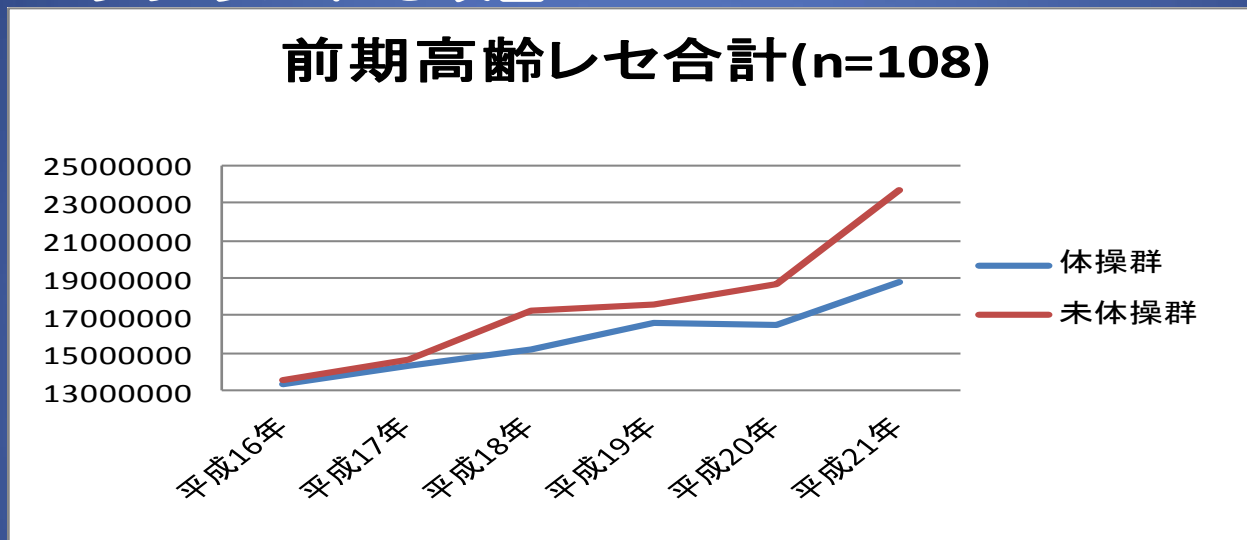


小学校区毎の
グループワーク



「大東元気でまっせ体操」の効果

- ・ 体力測定（開眼片脚立ち、握力、足指力、5m最大歩行速度、長座体前屈、TUG）全ての項目で向上
- ・ 基本チェックリストも改善



住民主体の介護予防 . . .

- 「やってください」等お願いする言葉は使わない
⇒ 主体は住民、住民や団体にやりたいと思ってもらう
“互助”を掘り起こす
- 専門職・行政の関わり : あくまでも黒子、フォロー役