



広くつながり地域を強く

～住民も関係者もまるっとつながり広がる笑顔～

江津市 健康医療対策課 健康増進係

保健師 重田 蒼唯

江津市ってどんなところ？

総人口	22,312人 (内65歳以上 8,899人)
高齢化率	39.9% (地区別 最低32.3%~最高66.7%)
第1号被保険者	8,914人 (内要介護・支援認定者 1,928人)
要介護認定率	21.6% (H26年の25.5%をピークに減少)

【平均寿命】

年々延びてきているが、県や他圏域と比較して短い。特に男性の平均寿命が短い。

【65歳平均自立期間】 ※H28~R2の5年間平均

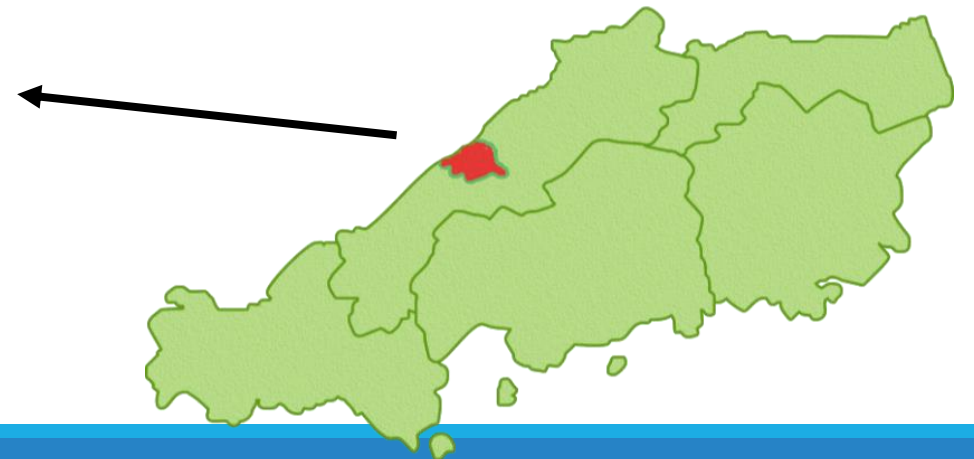
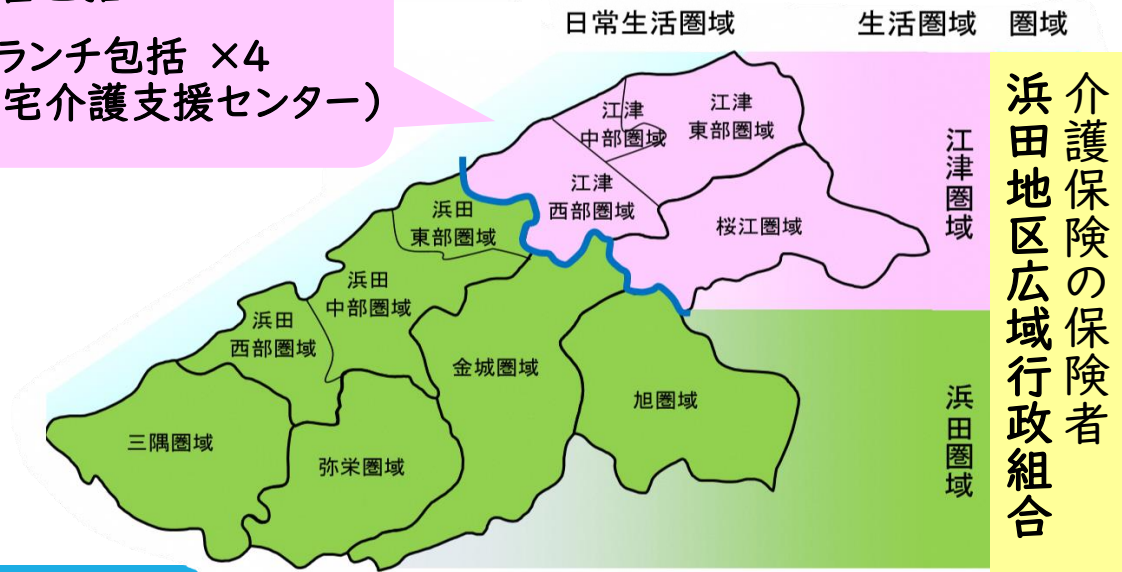
男性:17.53年、女性:21.10年
男女ともに短く、県平均と差がある。

【介護保険料】

全国平均より高く、増額が続いていたが、第8期(R3~5)で減額に転じた。

※ R4年3月末

- ・直営包括 ×1
- ・ランチ包括 ×4 (在宅介護支援センター)



今日の流れ

1. 百歳体操の取組と成果
2. 通いの場の展開（ステップ1）
3. 通いの場の展開（ステップ2）

1. 百歳体操の取組と成果

健康課題

- ・平均寿命や平均自立期間が、県内8市と比較して**短い**
- ・介護認定率が、全国平均、島根県平均よりも**高い**
- ・介護保険申請の原因疾患として最も多いのは、**関節疾患、骨折などの筋骨格系疾患**

地区課題

- ・地域の身近な場所に集える場が少ない
- ・定期的な開催のある通いの場のニーズはあるが週1回の頻度でのサロン開催は世話役に負担が大きい



江津市の強み

- ・月1回のサロン活動やご当地体操(まめなくん体操)の実施によって築かれた住民同士のつながりがあった
- ・市内20地区すべてに「健康づくり推進会」があり、平成10年から20地区の健康づくりの代表が集まる「健康推進地区連絡会」が発足され、情報を発信する場がある
- ・保健師は地区担当制を持ち、長年の保健活動の中で築かれてきた保健師と住民との信頼関係があった
- ・地域包括支援センター主催の地域ケア会議に地区担当保健師も参加し、地域の課題の共有ができていた

目指すところ

地域での介護予防活動の推進＝定期的に集える場がある、閉じこもり予防
要介護状態の予防＝元気な高齢者が増える



百歳体操

江津市の介護サービスの全体イメージ

目標



要介護

要支援者／虚弱高齢者

元気な高齢者

介護保険のサービス

介護予防・生活支援サービス事業

■通所型サービス

【従来型デイ】

【通所A(緩和型デイ)】

通所C型(短期集中予防サービス)

■訪問型サービス

困りごとの例

買い物	調理	掃除	ゴミ出し	その他	身体介護
【従来型ヘルパー】					
【緩和型ヘルパー】					

互助(ご近所の助け合い)

自立をサポート

通所リハビリ／福祉用具／訪問看護等

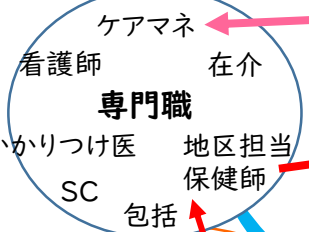
百歳体操

【一般介護予防事業】

リハ職からのアドバイス

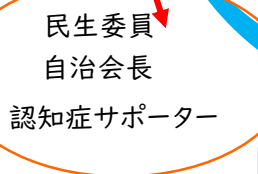
フレイル予防

地域リハビリテーション活動支援事業



各地区健康づくり組織
食生活改善推進員
介護予防運動指導ボランティア
桜江いきいきワーカー
社会福祉協議会各地区支部
百歳体操お世話役 など

高齢者の「セルフケア」力のアップや運動・栄養・社会参加(フレイル予防)に関する啓発、地域の特性に応じた健康教室等の企画・運営



地域の百歳体操

【社会参加】

【高齢者の就労】

元気を維持

- ボランティア活動
- 地域のスポーツ教室・趣味の講座
- 老人クラブ、自治会・町内会活動等

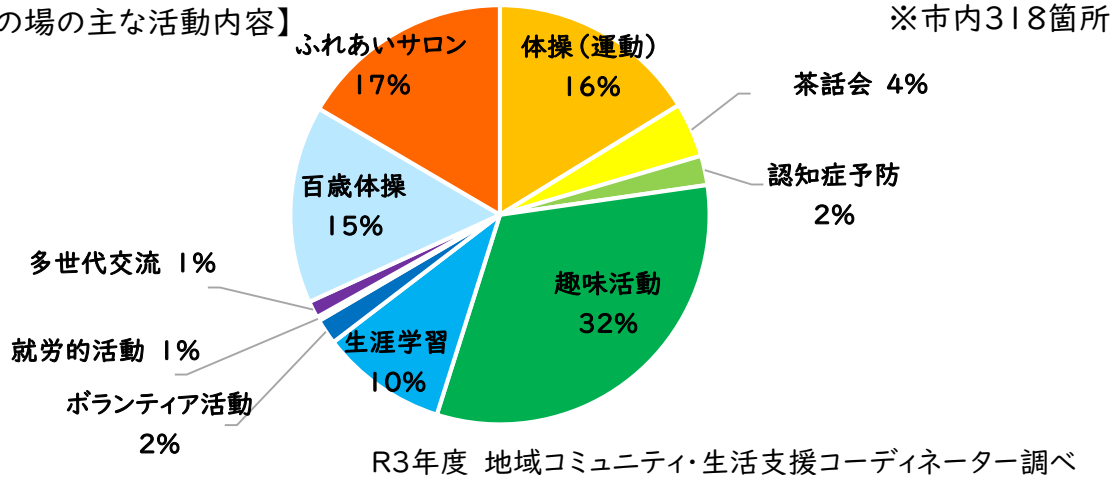
- シルバー人材センター
- 有償ボランティア(社会福祉協議会)
- その他プチ就労等

つなげる

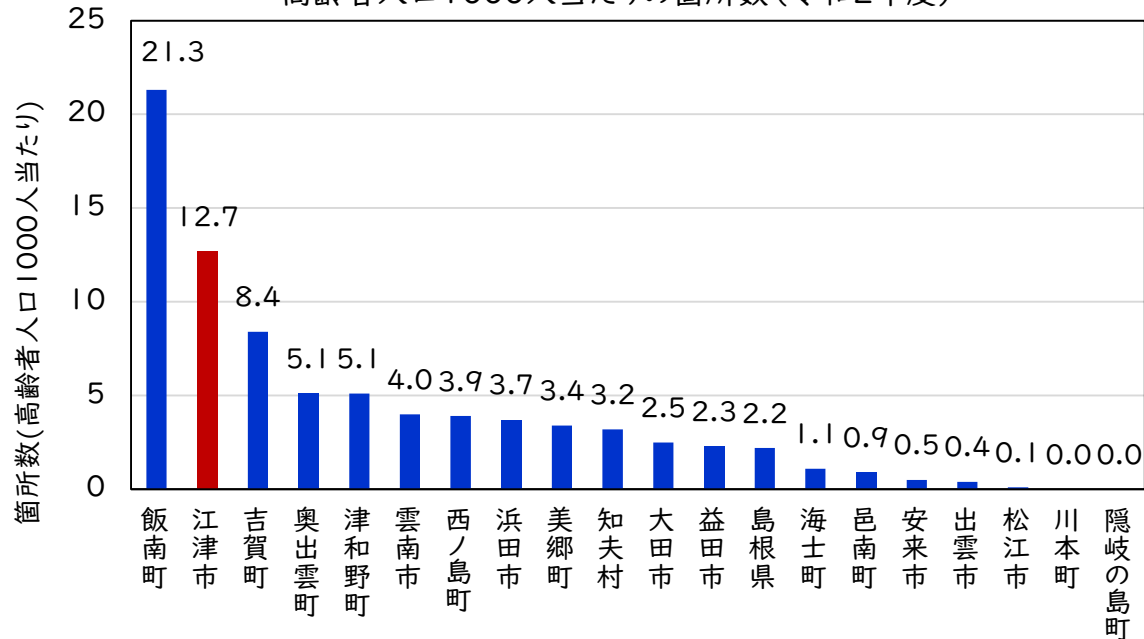
→ 互助(ご近所の見守り・助け合い)

江津市の通いの場の箇所数

【通いの場の主な活動内容】



市町村別 週1回以上開催している「通いの場」の高齢者人口1000人当たりの箇所数(令和2年度)



浜田保健所提供データ

平成27年度 箇所数

イ 介護予防に資する住民運営の通いの場

(ア) 開催頻度別、体操の実施状況別、通いの場の箇所数(箇所)

	平成27年度		不定期に実施	未実施	把握していない	計
	毎回実施	週1回以上				
江津市	週1回以上	2	0	0	0	2
	月2回以上4回未満	2	1	0	0	3
	月1回以上2回未満	12	10	0	0	22
	把握していない	0	0	0	0	0
	小計	16	11	0	0	27
合計	40	58	2	46	148	

令和3年度 箇所数

週1回以上実施している通いの場の増加!

(オ) 介護予防に資する住民運営の通いの場の状況

① 開催頻度別、体操の実施状況別、通いの場の箇所数

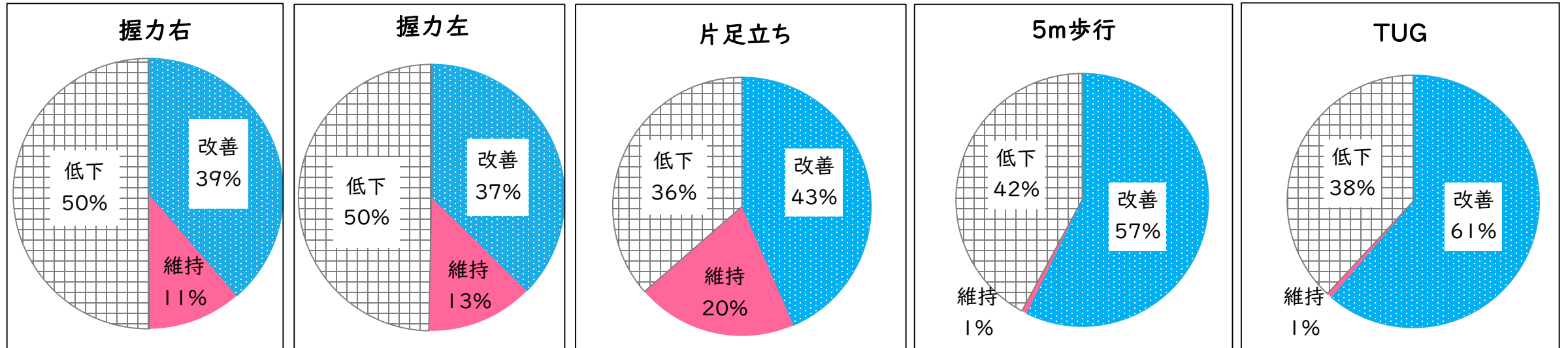
	毎回実施	不定期に実施	未実施	把握していない	計
週1回以上	68	0	44	1	113
月2回以上4回未満	22	0	55	1	78
月1回以上2回未満	24	9	48	0	81
把握していない	0	6	37	3	46
計	114	15	184	5	318



百歳体操の効果検証(体力測定編)

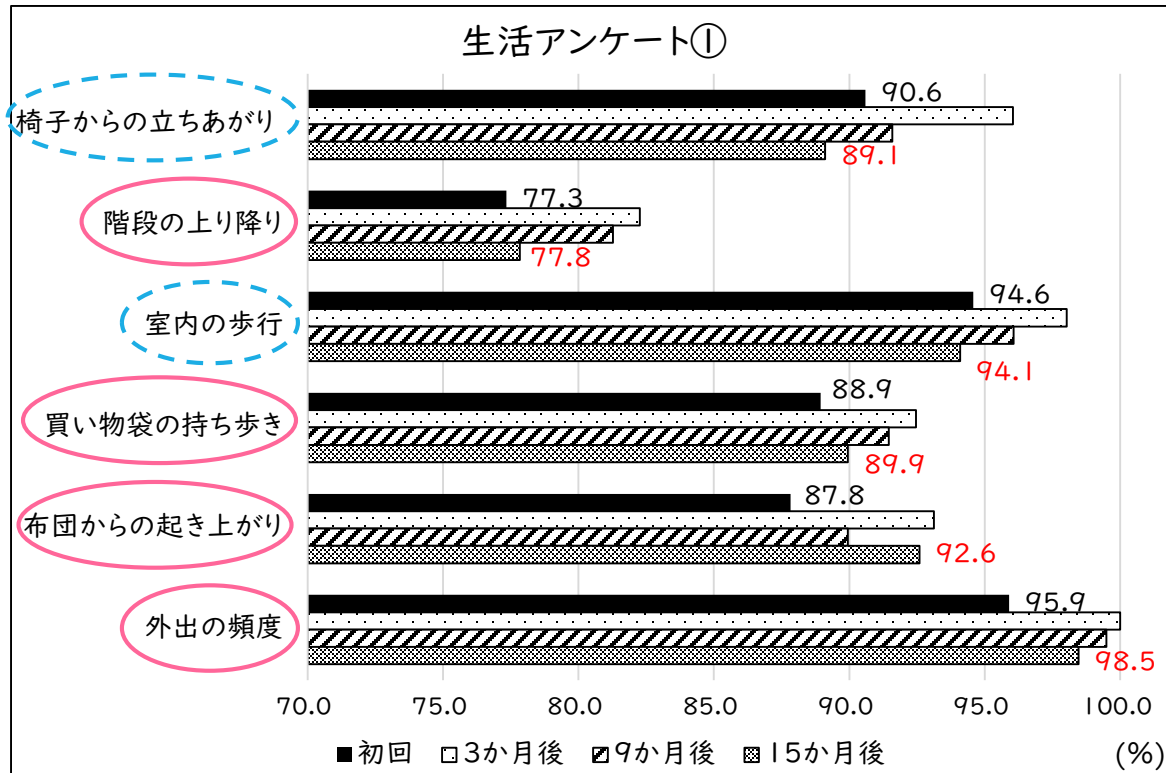
対象者属性:体力測定の結果が15か月後まで連続であるひと最大295名(男性n=31、女性n=264)

集計方法:初回の測定値を基準として、15か月後の測定値と比較

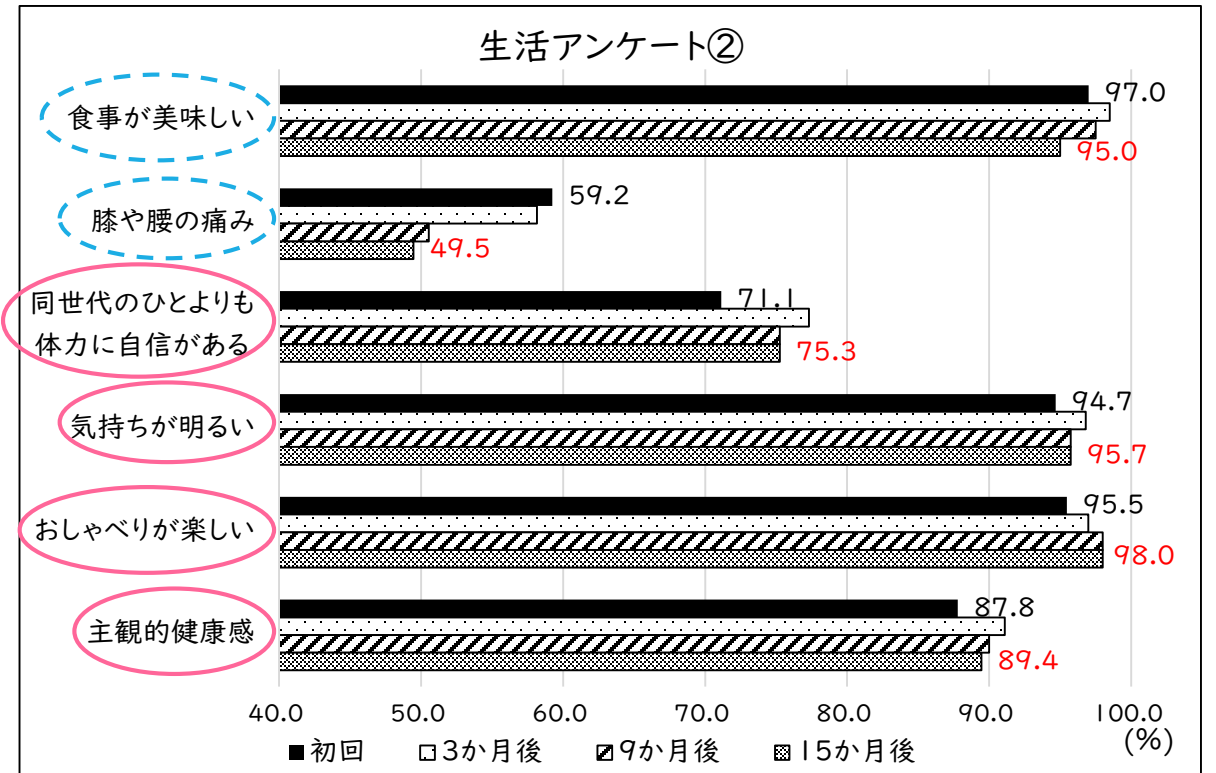


- 片足立ち・TUG(椅子からの立ち上がり)・5m歩行の項目で、**60%**の人が維持・向上!
- 握力をフレイル評価基準と比較したところ、男性**97%**女性**87%**がフレイル非該当
転倒予防及びフレイル予防に必要な筋力を維持できていると評価

百歳体操の効果検証(生活アンケート編)



* 3:できる 4:やや簡単にできる 5:とても簡単にできると答えた人の割合
 * 外出頻度は、週に1回以上出かける人の割合



* 3:ふつう 4:ややそう思う 5:はっきりそう思うと答えた人の割合
 * 膝や腰の痛みは 3:ふつう 4:ほとんど痛みがない 5:全く痛みがないと答えた人の割合

【改善】階段の上り下り、買い物袋の持ち歩き、布団からの起き上がり、外出頻度、体力への自信、気持ちの明るさ、おしゃべりの楽しさ、主観的健康観

【悪化】椅子からの立ち上がり、室内の歩行、食事の美味しさ、膝や腰の痛み

参加者の皆さんの声

地域の人と繋がりができた

お互いに気にかけて合う
関係づくりができた

皆と一緒にだと運動を
続けられる

皆と話して元気がもらえる

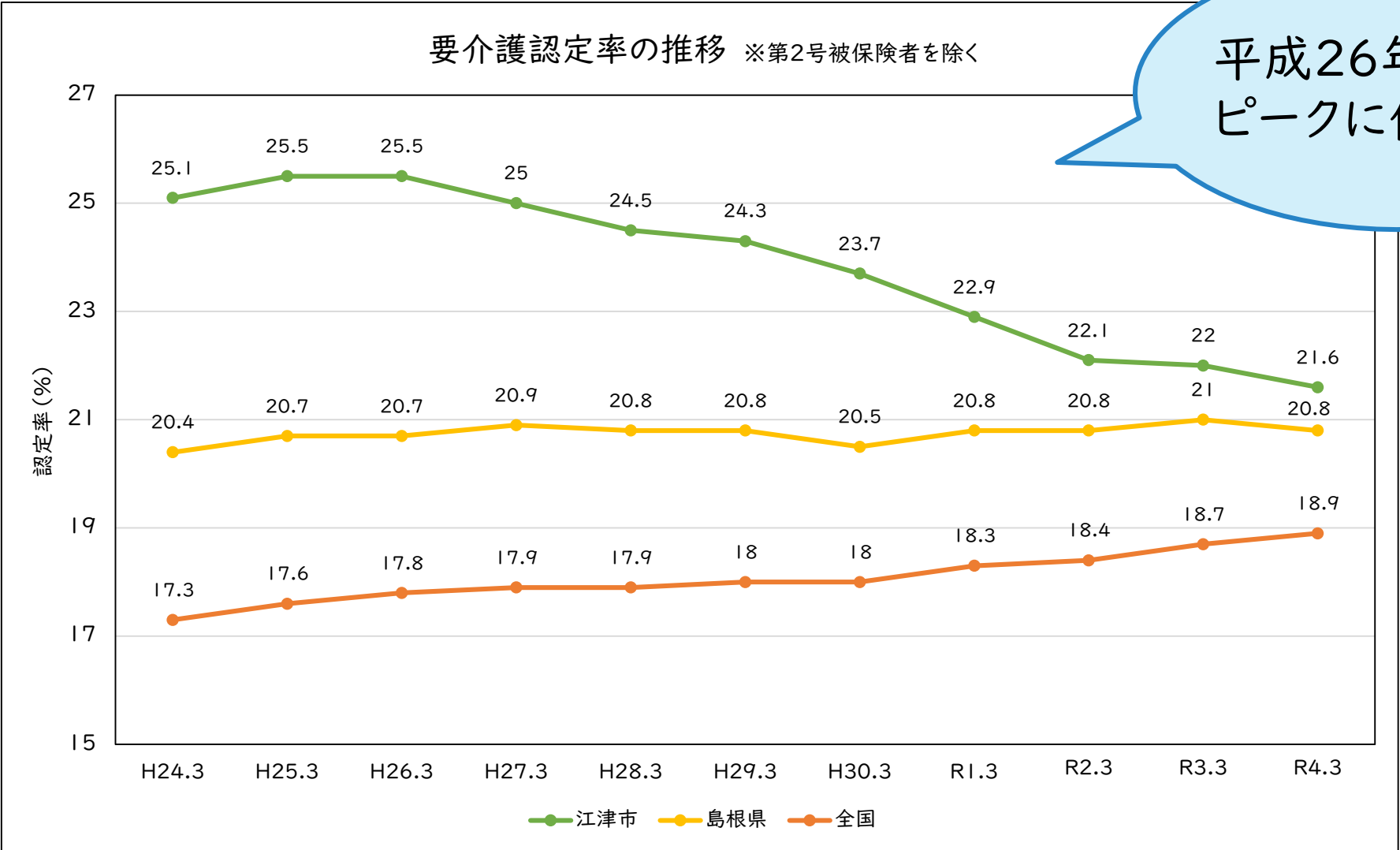


椅子からの立ち座り
布団からの起き上がりが
楽になった

サロンで体操をする時間が
大切な時間

毎週の楽しみになった

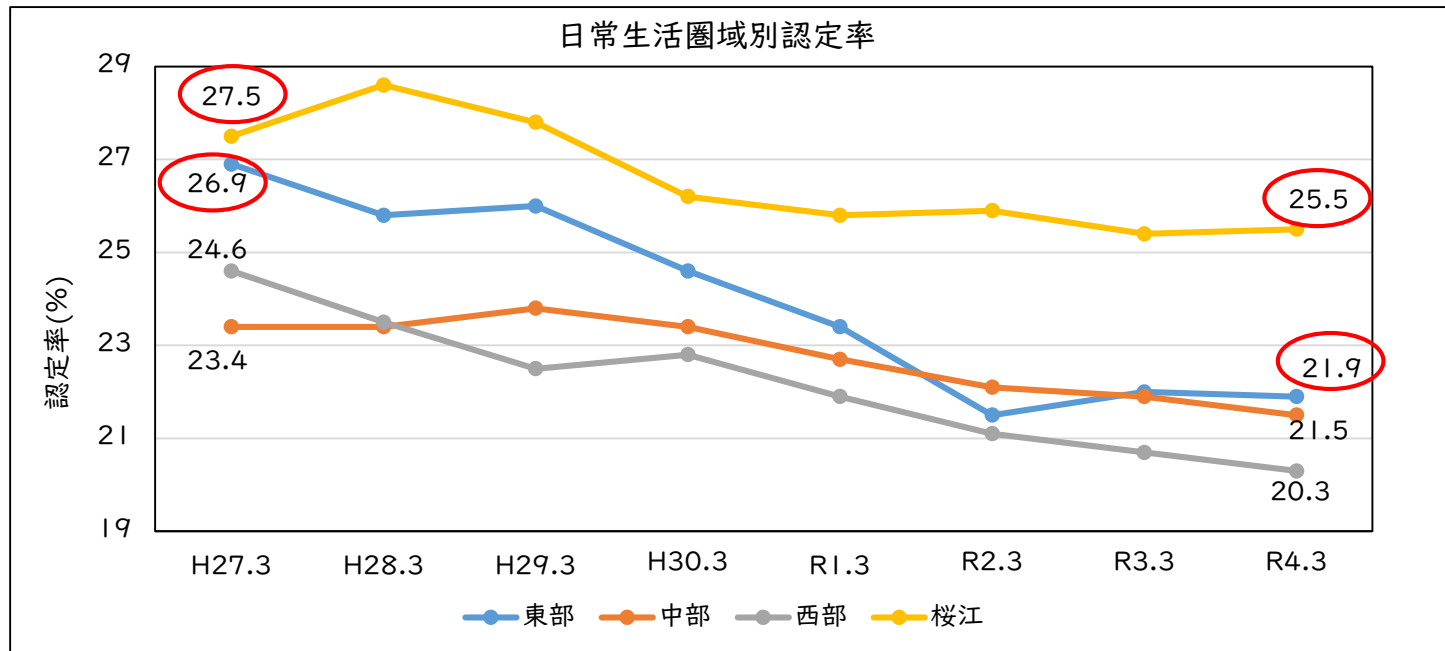
要介護認定率の推移



平成26年を
ピークに低下傾向

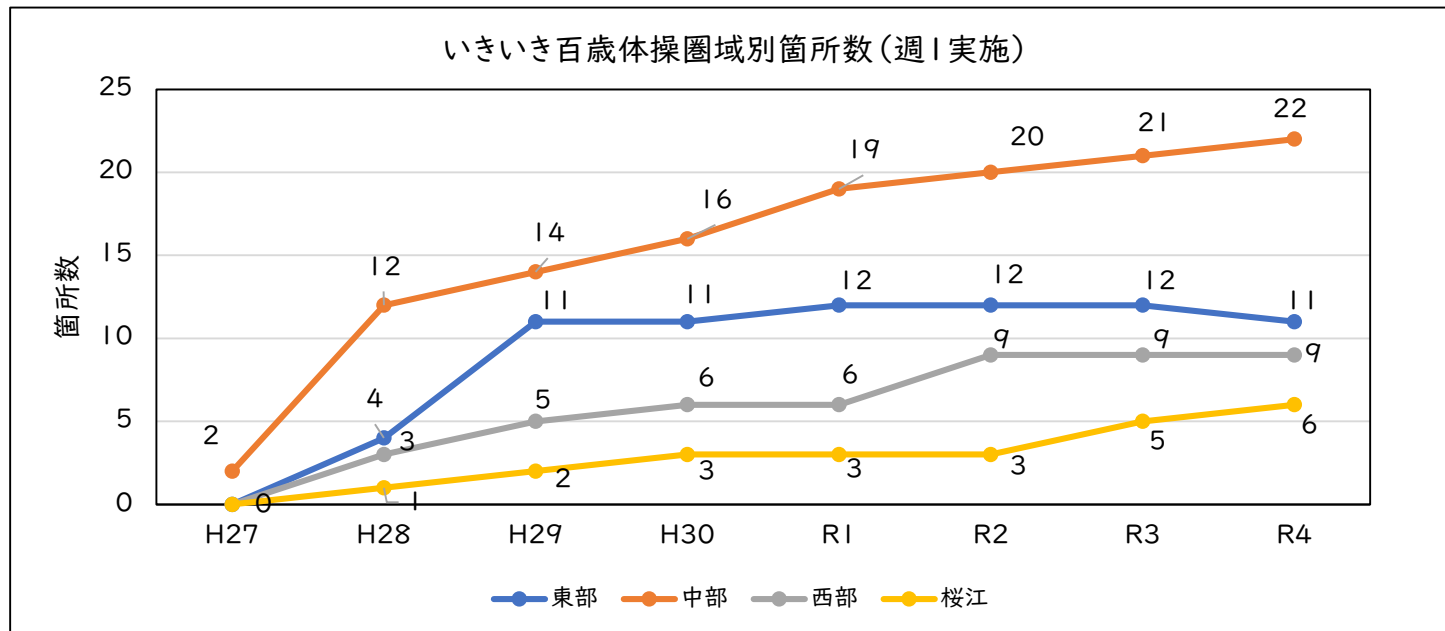
出典：全国及び島根県は地域包括ケア見える化システム。江津市は浜田広域行政組合資料

日常生活圏域別認定率でみる百歳体操の取組の効果



地区別高齢化率(%) R3.10月

東部	48.2
中部	37.4
西部	36.3
桜江	46.6



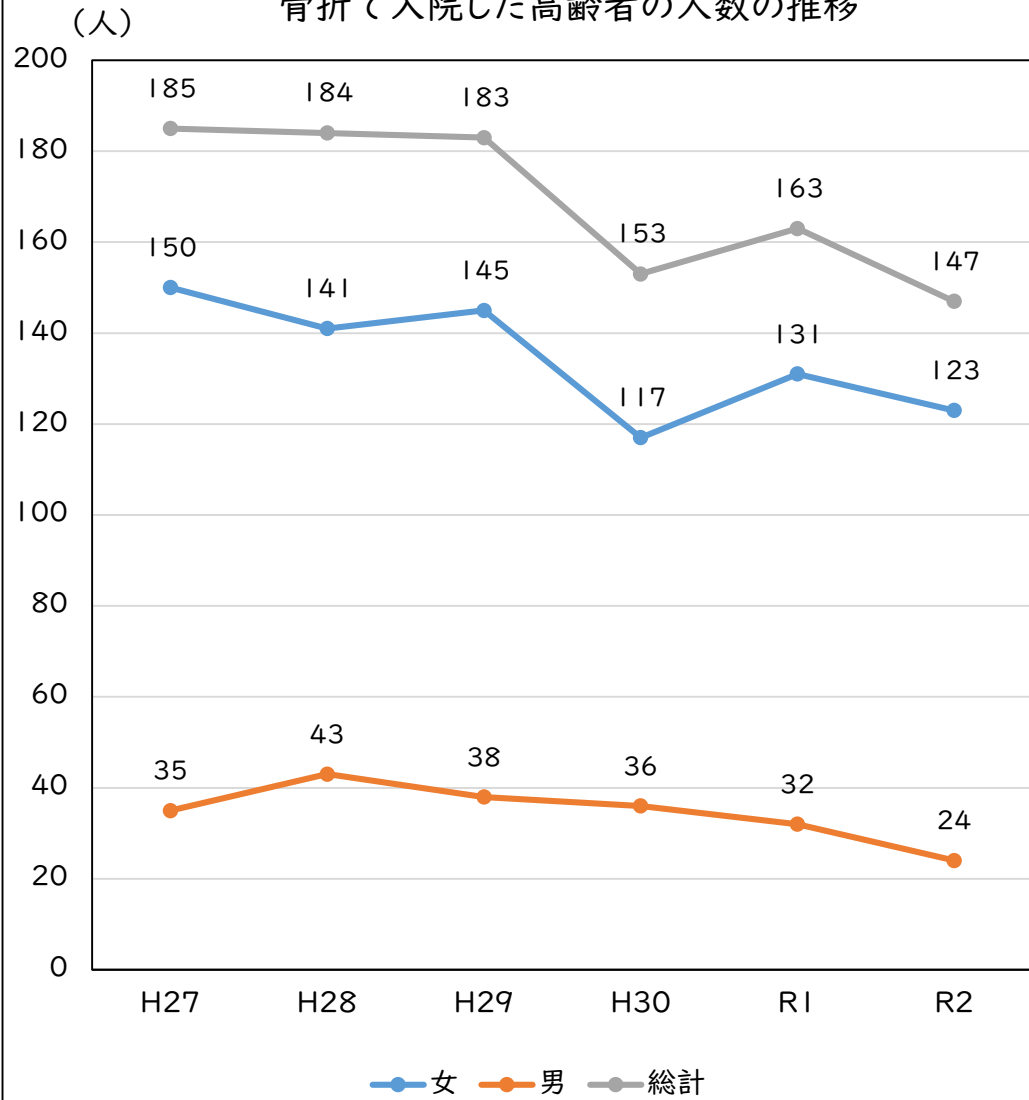
R3年度

地区別百歳体操参加者割合(%)

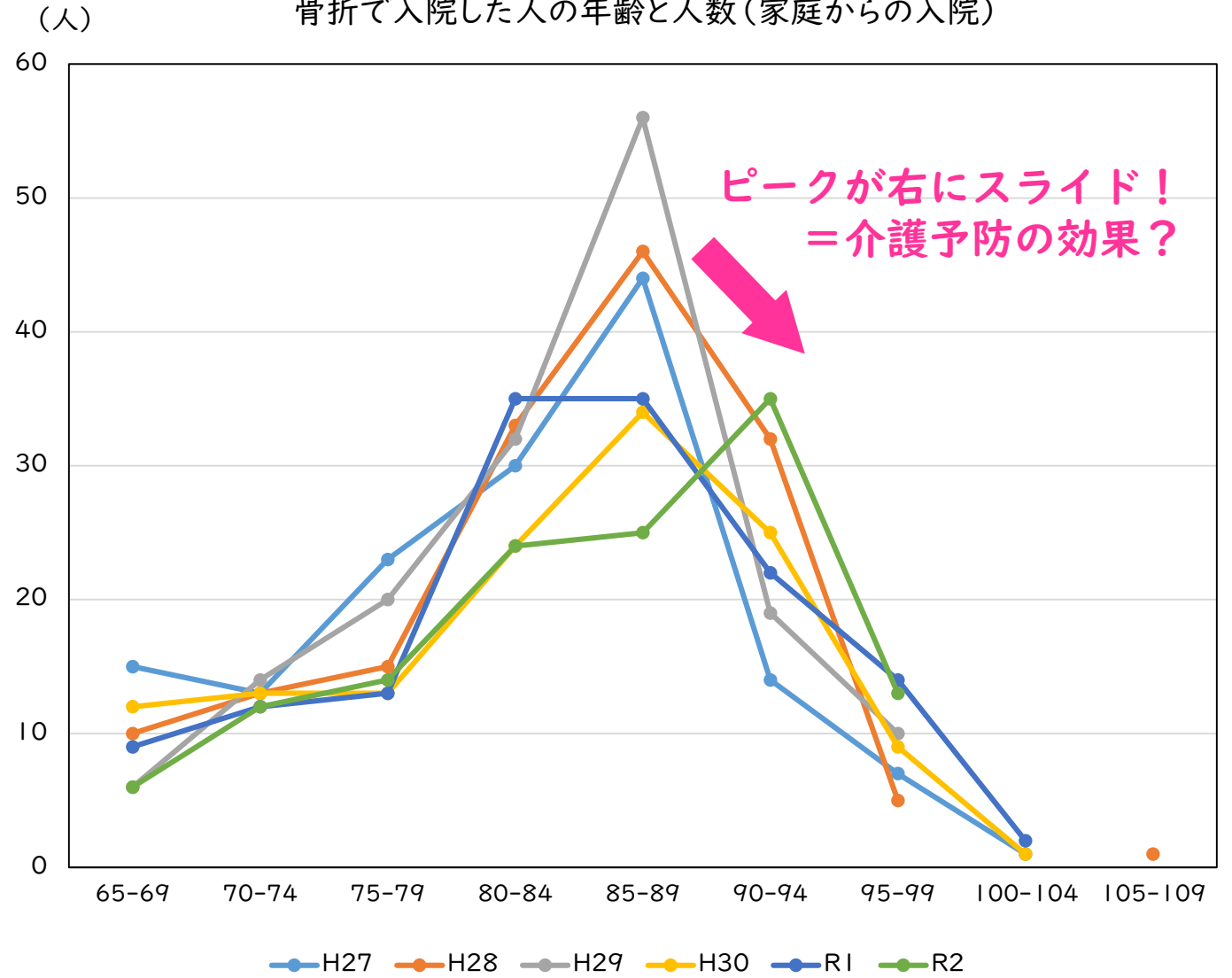
東部	12
中部	11.6
西部	4.8
桜江	5.2

骨折による入院

骨折で入院した高齢者の人数の推移

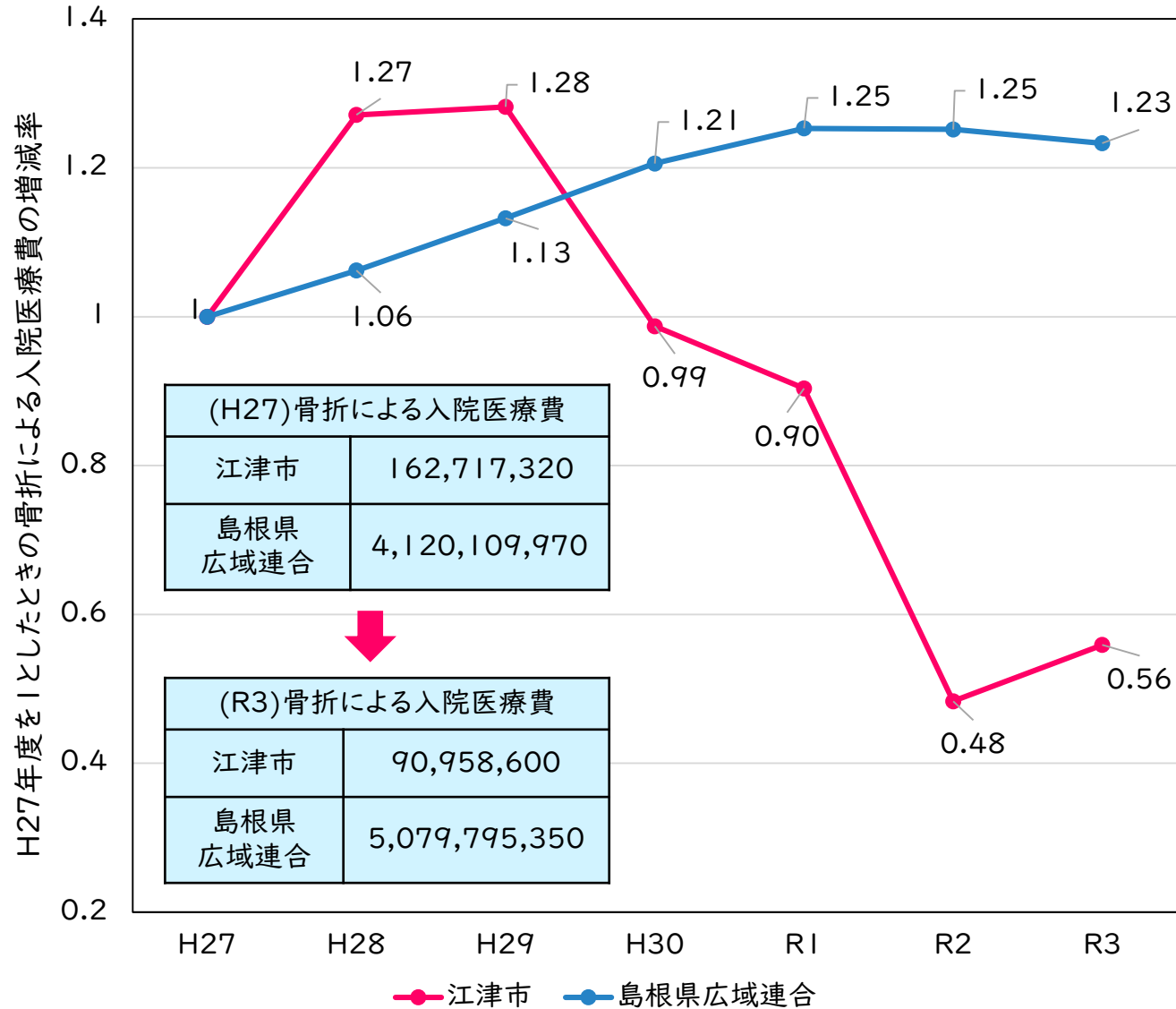


骨折で入院した人の年齢と人数(家庭からの入院)



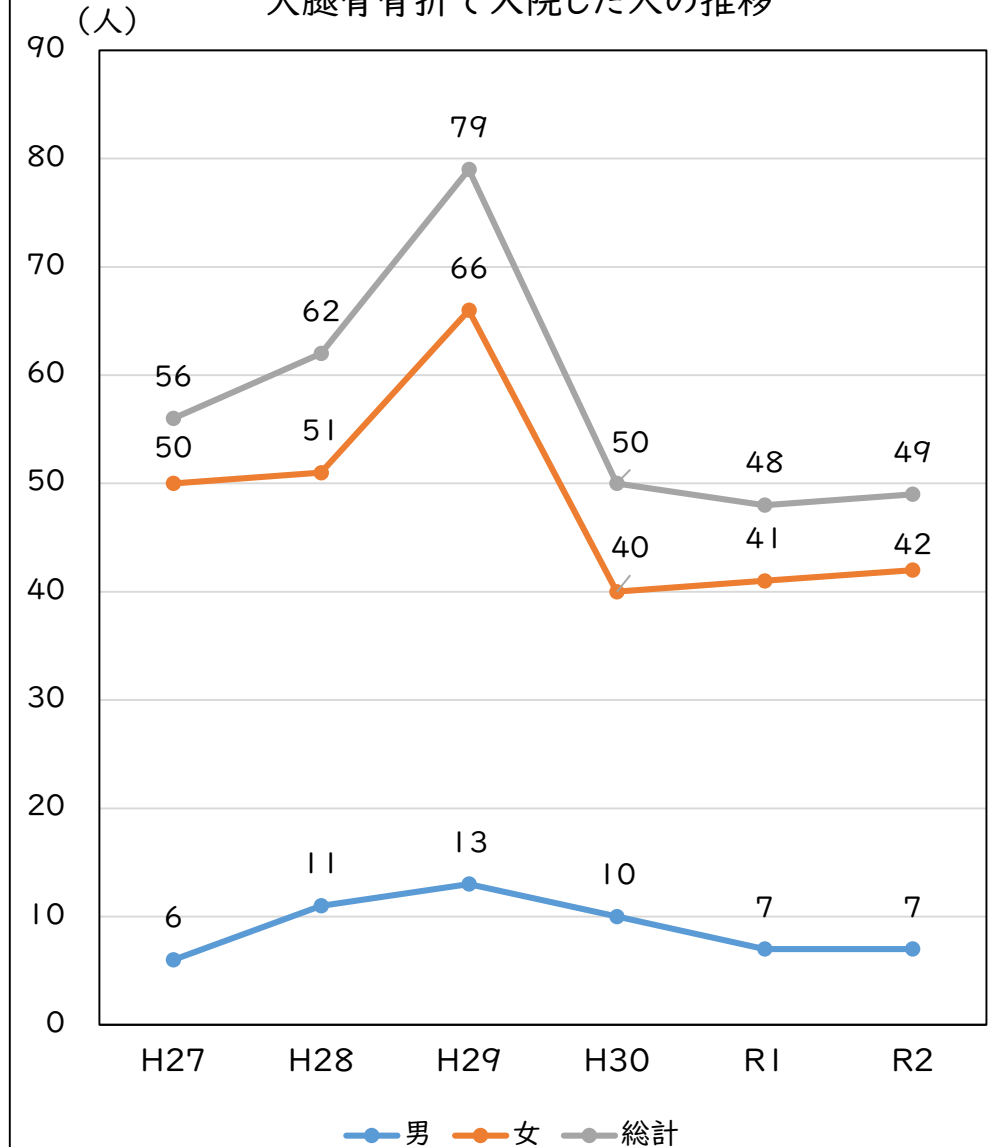
骨折による入院医療費の推移

骨折による入院医療費の推移



※島根県後期高齢者医療広域連合提供資料(疾病別中分類別医療費)より

大腿骨骨折で入院した人の推移



※済生会江津総合病院提供資料より

百歳体操の効果検証や住民との関わりから見えた成果と課題

成果

- ◆ 地域の中に通いの場が増えた
- ◆ 通いの場をきっかけに、地域での交流が広がり、生活の中に充実感を感じることができている
- ◆ 転倒予防・フレイル予防に必要な筋力を維持し、地域で自立した生活を継続できている
- ◆ 介護認定率の低下につながっている
- ◆ 骨折による医療費の抑制につながっている

課題

- 参加者の固定化、参加者やお世話役のモチベーションの維持
- 体操が我流になっていたり、おもりの着けすぎによって正しい動きができていない
- フレイル予防に関係の深い栄養や口腔に対する意識が低い
- 通いの場(百歳体操)は、男性の参加が少ないため、男性への働きかけができていない

2. 通いの場の発展（ステップ1）



取り組み #1

課題：参加者の固定化、参加者やお世話役のモチベーションの維持

《対策》通いの場の取り組みの効果について百歳体操の場や健康教室、広報等で共有・周知
 生きいき手帳(介護予防手帳)を活用した介護予防につながる社会参加応援事業

江津市いきいき百歳体操 かわら版 R3.3月作成

1 グループ数・参加者が年々増加しています!

年度	グループ数	人数
H27	3	10
H28	8	38
H29	10	40
H30	11	38
H31	12	46
R2	14	826

連1回以外にも14グループ、介護事業所でもいきいき百歳体操に取り組んでいます!

2 体力測定結果を集計!半数以上の人々が維持・向上していました!

- 片足立ち・椅子からの立ち上がり・5m歩行の項目で、60%の人が維持・向上!
- 握力をフレイル評価基準と比較したところ、男性97%女性87%がフレイル非該当

転倒予防及びフレイル予防に必要な筋力を維持できていると評価しました!

3 介護認定者数は年々減少しています!

介護認定者数は年々減少しています。特に、要支援1・2の認定者数が減少しています!元気が高齢者が増えている?いきいき百歳体操の取り組み理由の一つではないかと考えています!

江津市の支援

- 希望に合わせた体力測定の実施(5m歩行・体組成・骨密度測定等)
- グループ立ち上げ支援(百歳体操の紹介・物品の貸出・体操の指導等)
- 各種検診、予防接種など健康管理情報の提供
- 健康教室・健康講話の実施または講師紹介
- 百歳体操に参加できなかった人の状況確認・個別相談 など

参加者の声

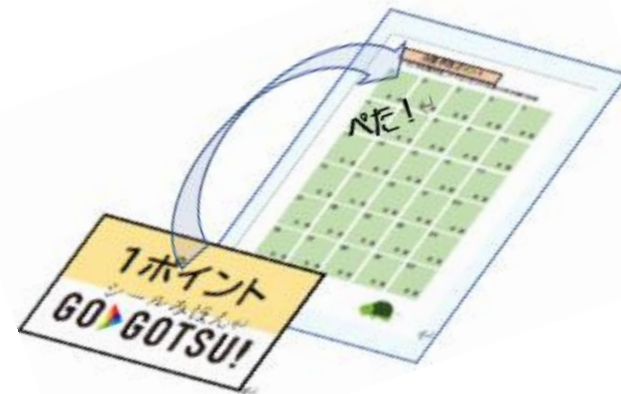
- お互いに関心かけ合う関係づくりができた
- 地域の人と繋がりができた
- 目と舌して元気がもらえる
- サロンで体操をする時間が大切な時間
- 毎週の楽しみになった
- 皆と一緒に運動を続けられる
- 椅子からの立ち盛り布団からの起き上がりが楽になった

これからも百歳体操を楽しく続け、みんなで元気に暮らしましょう!

“生き” “いき”手帳 (江津市介護予防手帳)

江津市百歳クラブ
人府呂くんやさみ姫

氏名

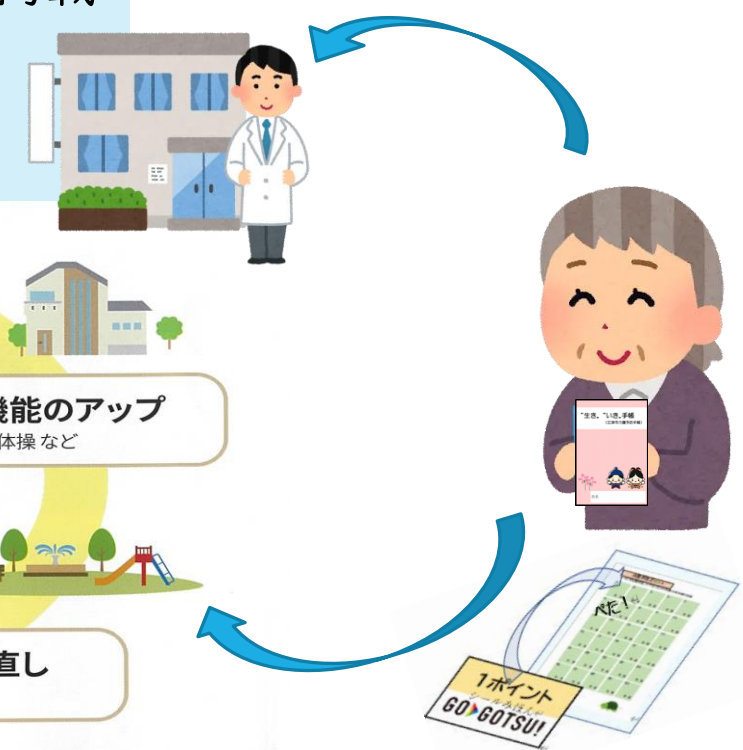


【生きいき手帳とは】

- ▶フレイル等高齢期に多い病気や症状について健康管理に役立つ情報を掲載
- ▶済生会江津病院の認定看護師と市が協働で作成
- ▶医療、介護、地域が連携するためのツールとしても活用



通いの場（百歳体操）



【介護予防ポイント活動】

目的: 社会参加の促進や地域での自発的な取組の推進

内容: 健康づくり、介護予防、重度化防止に資する活動にポイント付与

▶百歳体操、ふれあいサロン他趣味の会等約170グループが参加

取り組み #2

課題：正しい動きで体操を実施するため体操指導を行いたいが、リハ職や保健師のマンパワーが足りない

☹️ 体操が我流になっていたり、おもりの着けすぎによって、正しい動きができていない様子が見られるが、保健師の年1.2回の関わりでは改善が難しい。また、リハ職のマンパワーも限られている。

《対策》リハビリ専門職と協働で、江津市版百歳体操(Let`s江津体操)の作成

- おもりの増やし方の見直し おもりを増やす < 正しい動きができる
- アナウンスやテロップで、体操の注意点やポイントをわかりやすく表示
- ストレッチ要素の追加

※ 高知版いきいき百歳体操をベースに作成

★作成したLet`s江津体操のDVDを、市内の介護事業所でも活用。

“サービスを利用していた人も、元気になったら地域に戻れる!”を更に強化していきたい。

地域とサービスをつなぐ共通の介護予防ツールとして「百歳体操」を推奨していることを再度アピール



取り組み #3

課題：栄養や口腔に関する意識の低さ

《対策》後期高齢者質問票をもとに、栄養と口腔の項目を加えた独自アンケートの実施
生きいき手帳を活用した、低栄養予防・口腔機能についての啓発



3. 通いの場の発展（ステップ2）



取り組み #1

課題: 通いの場(百歳体操)は、男性の参加が少ないため、男性への働きかけができていない

《対策》男性の参加が多い場(囲碁の会、将棋の会、ペタンク同好会など)のうち、介護予防ポイント活動に参加しているグループにアプローチしていく。

表の目的: 生きいき手帳の活用方法について説明・手帳を活用した啓発

裏の目的: 雑談や活動のなかで、男性の社会参加に対するニーズや

健康意識について聞き、男性の健康寿命延伸に向けた対策を考える



取り組み #2

課題：通いの場に通えなくなった人・介護サービス利用が始まった人と地域とのつながりを切らさない

☹️ 長いところは、H27年から百歳体操に取り組んでおり、それと共に参加者も年齢を重ね、参加が難しい人も出てきている。

《対策》定期的にフレイル状態の確認ができる仕組みづくり

（高齢者自身がフレイルに早期に気づいて必要な支援や対処行動をとることができる）

お世話役や参加者に相談先を周知し、タイムリーな支援へつなげる

地域や専門職（ケアマネ等）など多方面からの社会参加の促し、声掛け

江津市の介護サービスの全体イメージ

目標

低

要介護

介護保険のサービス

自立をサポート

介護予防・生活支援サービス事業

■通所型サービス

(複合プログラム) 栄養・口腔に関する加算 R5.1月~

【従来型デイ】

【通所A(緩和型デイ)】

通所C型(短期集中予防サービス)

百歳体操

【一般介護予防事業】

フレイル予防

通いの場に来れなくなった人や
通いの場に参加していない人への
「いつでも待ってるよ」
「参加してみない？」
「元気にしてる？」の声掛け

地域の通いの場
への参加の促し

ケアマネ
看護師
介護士
専門職
かかりつけ医
地区担当
保健師
SC
包括

各地区健康づくり組織
食生活改善推進員
介護予防運動指導ボランティア
江いきいきワーカー
社会福祉協議会各地区支部
百歳体操お世話役 など

高齢者の「セ
(フレイル
室等の企
運営

民生委員
自治会長
認知症サポーター

地域の百歳体操

【社会参加】

【高齢者の就労】

元気を維持

つなげる

栄養・口腔の啓発

→ 互助(ご近所の見守り・助け合い)

要支援者

者

元気な高齢者

立度

高



通所リハビリ

- ボランティア活動
- 地域のスポーツ教室
- 老人クラブ、自治会・町内会活動等

- 高齢者人材センター
- 有償ボランティア(社会福祉協議会)
- その他プチ就労等

ご清聴ありがとうございました。

GO GOTSU!
山陰の「創造力特区」へ。

笑い声 響いています 集会所

人の世話 実は元気を もらってる

貯筋して 転ばぬように ストレッチ

鞆には “生き” いき手帳 お供です

令和3年度 健康川柳受賞作品より