

市政

4

April 2014
vol.63

特集

高齢者の健康・元気づくり ～介護いらずの予防策～

市政ルポ

多治見市／計画の速やかな実行で目指す
人もまちも元気な健康都市！



全国市長会

ISSN 0488-6801 通巻七四号 平成二十六年四月一日（毎月一回）日発行 昭和二十七年十一月八日 第三種郵便物認可

住民主体の介護予防で地域を活性化 〜大東元気でまっせ体操〜

大東市長（大阪府）

東坂浩一



笑顔があふれる大東市

大東市は、大阪府の東部である河内地方に位置する市域18・27kmを有する人口約12万4000人の都市であり、東は「金剛生駒紀泉国定公園」を境に奈良県に、西は大阪市に接している大阪都心部に程近く、交通の便に大変恵まれた都市である。

本市は、以前から福祉部門に力を入れており、昭和61年には全国の市町村に先駆け、理学療法課を設置するなど、保健・医療・福祉が連携した質の高いサービスを提供し、誰もが健康で安心して暮らすことのできるまちづくりに努めてきた。そのような中、介護保険制度が施行された平成12年には義肢装具業界においてトップシェアを誇る川村義肢株式会社の本社が本市に移転されるなど、福祉都市大東として益々発展を続け

ている。近年では特に介護予防に力を入れており、その一つが今回紹介する「大東元気でまっせ体操」である。

住民主体の介護予防 〜大東元気でまっせ体操〜

現在における本市の高齢化率は、23・77%（平成26年2月末現在）であるが、介護保険制度施行後である平成16年当時、本市では介護認定の軽度者の伸び率が高く、健康意識調査において、高齢者の半数以上が運動不足を認識しているものの、定期的な運動をしている者は3割程度と低い割合であった。

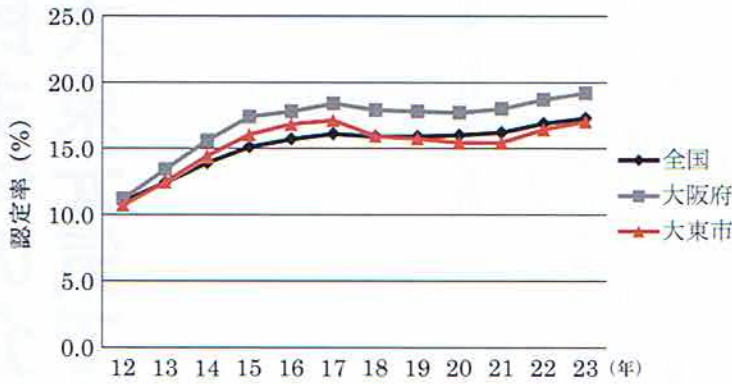
この結果を重くとらえた本市では、高齢者にいつまでも元気に、住みたい地域で暮らし続けて欲しいという思いから、市職員らの専門職らが考案した健康体操「大東元気でまっせ体操」の普及に取り組み、「効きまっ

せ！若うなりまっせ！寝たきりならんで儲かりまっせ！」の三拍子をキャッチコピーに、定期的な運動習慣を持つことで、元気になる、若返り、介護サービスの自己負担も減るといったメリットをアピールしながら、住民主体の介護予防で地域の活性化に努めることとした。また、体操はさまざまな場で実施されることをあらかじめ想定し、基本となる「座ってする体操」「立ってする体操」「寝てする体操」の3つのパターンを用意し、さらに、健口体操、大東元気でまっせリズム体操、大東体操といった本市で作成した別の体操を組み合わせているグループもある。

この体操の普及・定着を図るために特に力を入れたのは、介護予防の拠点作りである。その手法として地域の団体である自治会、老人クラブ、校区福祉委員会といった

既存団体の行事に出前講座として迎えても
らい、その講座では本市の高齢者および介
護認定率の増え方、それにかかる介護保険
料の増え方などについて実際の数字を公表
しながら本市の現状と今後の状況を理解し
ていただくことで、不活発な生活を続けた
際リスクと予防するための具体的な行動
としてこの体操があるとアピールを行った。
さらに、実際にその場で体験していただく

要介護認定率の推移



ことを各地域で繰り返し行い、地域で体操
を継続したい人を募り、団体や地域の役員
にその状況報告し、継続希望の団体への体
操のDVDの提供や運動指導員の派遣によ
って啓発活動を行い、活動拠点の拡充を
図った。

また、体操の拠点の増加には、地道な出
前講座活動と並行して、各種イベントにお
いて積極的に体操を紹介、本市の広報誌で
ある「広報だいとう」の誌面を有効に活用す
ることで体操への参加者を募った。その甲
斐もあり、年に1回開催している「元気で
まっせ交流会」には体操を取り入れている団
体が集まり、会場である市民会館の大集會
場が満員になるほど盛況となっている。ま
た、交流会には同時にまだ体操の拠点を持
たない地域の老人クラブや自治会の役員な
ども招待し、体操に参加することで元気を
取り戻した方の話や地域で体操を行うこと
が地域の活性化につながるこのPRの場
としても取り入れている。

あくまで主体は行政ではなく住民

前述した「大東元気でまっせ体操」をはじ
めとする介護予防事業を行う際、常に心掛
けていることは、あくまでも主体は住民で
あり、住民や団体に「やりたい」と思っても
らうということである。なぜなら、行政か

ら「やってください」や「一緒にやりましょ
う」といった言葉を使った時点で、市民から
は「主体は行政」もしくは、「行政から押しつ
けられた」ととらえられがちとなるからであ
る。しかしながら、行政として何もしない
という訳ではもちろんなく、高齢者10人以
上で体操を月3回以上実施している体操グ
ループについては行政からの支援グループ
と位置付け、活動の立ち上げ支援として体
操のDVDを提供すると共に、体力測定、
運動指導員を派遣するなどの支援を行って
いる。

積み重ねた成果と今後に向けて

また、活動が半年以上継続した団体には
継続支援として、年2回の体力測定をはじ
め、25項目チェックリストや年1回の口腔
機能評価、さらには運動、栄養、口腔、認
知症のリスクに対する実技と講話を実施す
るなど、住民主導では困難な部分について
は行政支援を行っている。

上記のような地道な努力の積み重ねもあり、
介護保険制度が施行された当初から右
肩上がりに上昇していた本市における介護
保険の認定率は、平成17年度の「大東元気で
まっせ体操」の開始以降の平成18年度から平
成21年度までは減少し続けたのである。以
降については本市にも急激な高齢化が訪れ



「大東元気でまっせ体操」を実施しているみなさんが集まった交流会

た影響もあり、再び認定率については上昇してきているものの、全国や大阪府の認定率に比べると低く、十分にその効果は実証されているといえる。また、実施グループ数や参加者の数についても平成17年度の開始直後は19グループ、実登録者数389人であったが、平成26年2月末現在においては93グループ、1868人にまで増加して

いることは、体操を通じてコミュニケーションの輪が広がることで、人と人とのつながりや地域の活性化にも貢献しているといえる。

さらに、新聞や報道番組などでも「大東元気でまっせ体操」が取り上げられるなどその効果は全国的にも広がりを見せており、今後の普及に関しても益々期待するところである。しかしながら、課題があることも事実である。体操の拠点は市内全域にできてきてはいるものの、地域ごとに実施グループ数の差が生じてきており、実施グループの少ない地域においては、出前講座の依頼は幾度となくあるものの体操の継続に至らない地域や、出前講座の開催すら難しい地域もある。また、拠点とする公民館の利用状況が活発である地域では、会場の確保が困難になっているなどさまざまな課題がある。

住民主体の介護予防事業として市民団体を中心に展開してきた体操の普及について、今後は市民団体だけでなく、地元の企業や商業連合会と連携を図り、体操への参加者に対する特典やさらなる普及・啓発に協力を募ることで、新たな団体や参加者を増やすと共に、地域と連携することで地元企業の活性化にもつなげていきたい。

10年目を迎えて さらなる笑顔あふれるまちへ

「大東元気でまっせ体操」を実施してから早いもので、今年10年目を迎える。実施当初は自分が虚弱高齢者として参加、また自分が元気であるために参加していた高齢者も、それぞれが自分の親しい周囲の高齢者を誘い合い、地域住民全体が元気になってきている。私は常々、高齢者の皆さんに対する日ごろからの見守り活動や災害時の避難誘導および安否確認などを適切に行うには、行政のみならず地域住民同士の支え合いが重要であり、そのためにも、高齢者自身が地域社会とかわりを持って積極的に社会参加していただくことが大切であると考えている。

今後もこの「大東元気でまっせ体操」をはじめとする介護予防事業を積極的に推進し、より一層住民が主体となり、虚弱な高齢者と元気な高齢者が一緒に活動することで、グループの仲間同志が体操の時以外でも固い絆で結ばれると共に、地域におけるコミュニティが生まれることで、今後益々深刻化していく超高齢社会へ対応し、すべての市民が住み慣れた地域で幸せに暮らせる「あふれる笑顔 幸せのまち 大東づくり」の実現につなげていく決意である。