

## 特集

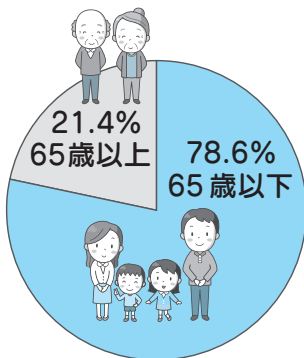
# 100歳に なっても 地域でイキイキ!

年齢を重ねるにつれ、身体は衰えます。これは致しかたないことで、元気な方でも衰えを止めることはできません。高齢期を元気に過ごすには、年齢に応じた自分自身をきちんと把握し、現状の体力を維持することが大切です。

### 高齢者にやさしいまち

大口町の介護保険料基準月額が3750円。愛知県下で最も介護保険料の安い自治体であることをご存知でしょうか。介護保険料の他にも、介護サービスや入所施設の充実度も高く、他市町村と比較して高齢者への配慮が手厚い自治体です。

しかし、大口町の高齢者人口は年々増え続け、平成27年には高齢化率（総人口に占める65歳以上人口の割合）は21.4%（5人に1人以上が65歳以上の高齢者）となっています。



▲平成27年の総人口に占める65歳以上人口の割合

国や県と比べ、まだ高齢化率は低い状況ですが、安い介護保険料を維持するため早い段階での介護予防が必要として、町は平成27年度から介護予防事業の強化を図り始めました。

### 大口町の介護予防事業

町の介護認定者は、半数が軽度認定者（要支援1と要支援2と要介護1）で、支援が必要ですが、車いすを使わずに歩ける程度であることが特徴です。

軽度認定者数を減らすには、高齢者の方々にいつまでもお元気でいて



いただくことが早道です。

「自立と共助のまち大口」では、高齢者問題も住民主導で解決するべきだと考えています。そこで、平成27年度の県のモデル事業として、地域のコミュニティの中で、介護予防をおこなっていく取り組みを始めました。

## いきいき100歳体操

平成27年度モデル事業では、試行的に2つの地域（さつきヶ丘区・豊田区）で「いきいき100歳体操」を実施しました。

「いきいき100歳体操」は、高齢者ができる限り介護を必要とせず、健康でいきいきとした生活を送れることを目指し、平成14年に高知市で開発された体操です。

イスに座り、自分に合った重り（1本200g、6段階に調節可）を入れたバンドを、手首と足首につけ、6種類の筋力運動の体操を、DVDを見ながらゆっくり動かします。週に一度、体操を続けることで日常生活の動作を支える筋力を鍛えます。

DVDは高知市役所で制作されたもので、「ごんべりごころ」や「かたむり」などの童謡に合わせて行政職員が体操をします。



▲負荷調整重錘バンド

## 住民主体で

大口町が進めている「地域包括ケアシステム」。

今までは、要支援になると「コミュニティから切り離され、全面的に医療や介護サービスに頼るシステムでした。しかし、これからの高齢化社会には、「支援や介護が必要な人も地

域の一員」という考え方で、生活支援・介護予防から医療・介護までを一括して地域の「コミュニティ」の中で受けられることができる体制を整えることが必要です。「介護予防」においても、地域住民が気軽に歩いて通える範囲に「体操教室」や「サロン」を設け、住民の運営による住民のための場をつくる取り組みが始まりました。



膝を伸ばす運動（膝関節伸展）



脚の横上げ運動（股関節外転）



腕を前に上げる運動  
（肩関節屈曲）



腕を横に上げる運動  
（肩関節外転）

## 体操の効果

いきいき100歳体操を続けることにより、参加者の間に目に見える変化が表れてきました。

例えば、「布団から自力で起き上がることができるようになった」「洗濯物を干したり顔を洗ったりするときに座ってしていたのが、立ってできるようになった」。いろいろなことができるようになったことで話題ができ、今まですれ違っていただけの人と会話するようになる。また、体操の後も、喫茶店に誘い合って交流を楽しんだりすることもあるそうです。これらは、地域の「コミュニティ」の中で住民主体でおこなってきたがゆえの効果といえます。

今では、さつきヶ丘区と豊田区以外の地域でも、噂をききつけ体操グループを立ち上げようという動きがあります。自主活動など、住民主導でおこなった取り組みは、「仲間いへい、生きがいいへい、地域いへい」など効果が多面的に表れます。

今後は、各地域に体操をするグループが立ち上がり、地域「コミュニティ」の結束のきっかけになればと期待が高まります。

いきいき100歳体操  
参加しています!

**豊田** 「皆さん、前向きな人ばかり。声を掛け合い、参加者が増えていきます。体操を始めてから、体のリズムができました。これが終わるとお手玉を投げたりするゲームをしたりするんですよ」「近所で顔見知りでしたが、話をしたことなかった方と笑い話をするようになりました。休んだ方を心配して連絡をとったりして、地域の輪が広がった感じがします」皆さん、若々しい方ばかりです！時間を有意義に過ごされています。



▲DVDを見ながら声を掛け合い体操する豊田のみなさん!



▲明るく、元気いっぱい! さつきヶ丘のみなさん!

**さつきヶ丘** 「最初は最後まで力もたなかったけど、今は続くようになりました。この体操簡単そうだけど、最後までやると結構疲れるんだよ」「50年間、車で移動する生活を送ってきた。免許証を返納するのを機に、筋トレをして体を鍛え、歩いても疲れない体になりたい」「一人で暮らしています。一日中しゃべらない日もあるので、サロンで体操したり、コーヒーを飲んでみんなとお話するのが楽しみ」と話してくれました。さつきヶ丘の皆さんは『ピンピンころり』を目指し、頑張っています!

## 取材にて

日本全国で深刻な課題となっている高齢化問題。もはや現役世代からの介護保険料の徴収だけでは賄いきれない課題となっているのは周知の事実です。この問題は、単なる寿命の延びだけではなく、核家族化により家庭で高齢者を支えることができなくなっていることも原因の一つです。

そこで、考案された「いきいき100歳体操」。過疎化により地域コミュニティの破たんが起きつつある高知市より生まれたのは象徴的です。

高齢化問題を、他人事と思わず地域全体で支え、結果的に介護保険料の支出をおさえ、現役世代や自治体の負担を軽減しようという取り組みは始まったばかりですが、モデル事業として「いきいき100歳体操」を取り入れたさつきヶ丘区と豊田区ではわずか3か月で目に見えるいろいろな効果が表れてきました。担当

の健康生きが課題では、「介護予防事業は行政が一方的に進めるものではなく、地域で暮らす人々がいてこそできるものだ」と実感しています。ゆ

くゆくは、担当課以外の課とも連携し、地域自治や災害対策につなげ、住みよいまちづくりへと発展していければ」と期待し、現在、筋力アップだけでなく柔軟性アップの効果も取り入れた大口町オリジナルの体操も考案中のことです。

誰もが避けては通れない自身や家族の高齢化問題。地域全体で支えるということは、自分自身も将来住み慣れた土地で安心して住み続けられる未来のために貯金をしていることに他なりません。

軽い気持ちで始められる「いきいき100歳体操」を、一度体験してみませんか? 地域にグループがなくとも、個人でやってみたい人には健康生きが課題で体操のやり方のプリントを配布しています。ぜひ、健康生きが課題に足を運んでみてください。

問合せ先 ほほえみプラザ1階  
健康生きが課題 ☎94-0051

