

高齢者のための筋力アップ。



西宮いきいき体操

令和2年度



西宮市

はじめに

西宮市では、高齢になっても住み慣れた地域で自立した生活を送れるよう、筋力の向上を目的とした「西宮いきいき体操」を推進しています。

この体操は全国的に広がりを見せている高知市の「いきいき百歳体操」などを参考に考案しました。平成24年9月にモデル事業として開始し、令和2年3月末現在、238グループ、891人が参加しています。

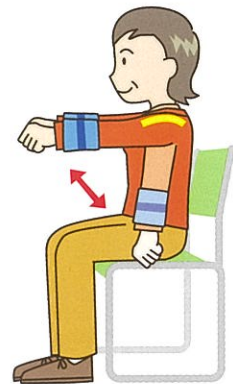
いつまでも自分らしく自立した生活を送るために、元気なうちからこの体操に取り組んでみませんか。

西宮いきいき体操とは

この体操は地域の方が集まる身近な場所で、週1回以上行う体操です。手首や足首におもりをつけ、DVDの映像にあわせて腕を肩まで上げたり、膝を伸ばしたりします。

6種類の筋力運動を行う「簡易版」と、10種類の筋力運動を行う「スペシャル版」があります。ゆっくりとした簡単な動きですが、習慣的に正しい頻度とやり方で行うことによって、年齢を重ねても筋力の向上を図ることができます。

「体力に自信がない」という方も大丈夫です。おもりの量を調整したり、椅子に座ったまま体操したりすることで、みなさんと一緒に取り組んでいただけます。

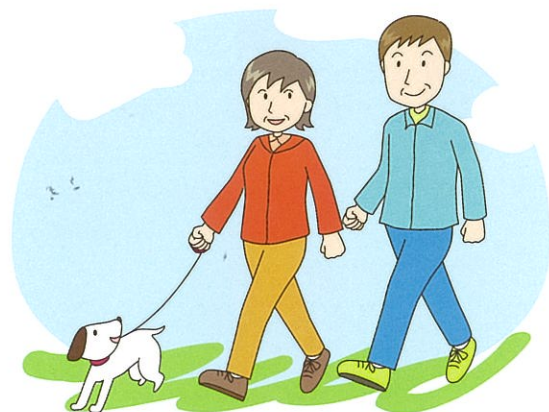


介護予防サポーターとは

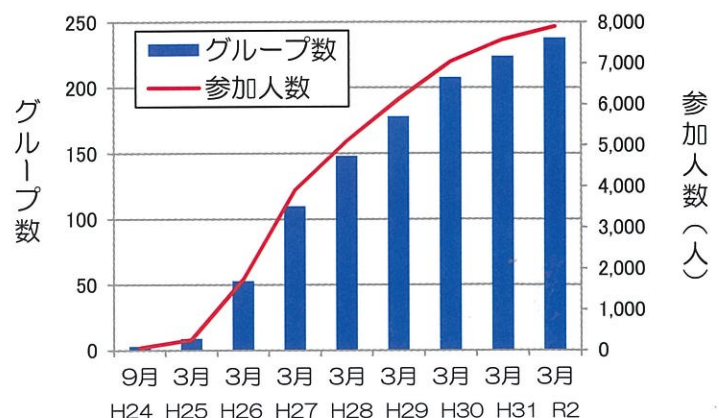
介護予防サポーターは、西宮いきいき体操について正しい知識を持ち、自らの健康づくりに取り組みながら、この体操を地域に広めたり、体操会場での声かけ、雰囲気づくりなどを行います。西宮市では、介護予防サポーターを養成する講座を随時開催し、令和2年3月末現在、2,445人が講座を修了されています。

仲間づくり・地域づくりへ

この体操は週1回実施することが基本です。毎週参加することで、「地域の皆さんと顔見知りになり、街で出会っても声をかけるなど地域でのつながりを感じるようになった」との声も聞かれます。休みがちの方に声をかけ、参加者同士で見守り活動を行っているグループもあり、健康づくりだけでなく、仲間づくり・地域づくりにつながっています。



実施状況の推移



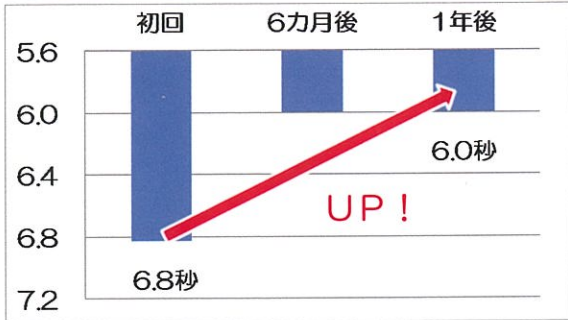
西宮いきいき体操の効果

体力測定結果



体操初回と6カ月後、1年後に体力測定を実施したところ、体力の維持・改善が見られました。

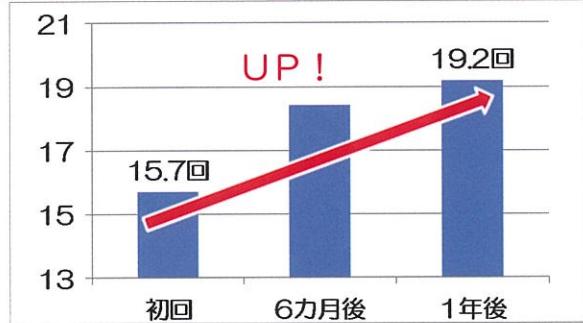
Timed Up & Go



椅子から立ち上がり、3m先の目印を折り返し、再び椅子に座るまでの時間を計測します。

初回 平均6.8秒
→ 1年後 平均6.0秒に**向上**
(1,285人の結果)

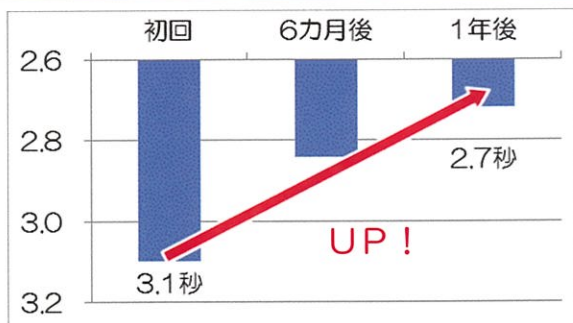
30秒間椅子からの立ち上がり



30秒間椅子から立ち座りを行った回数を測定します。

初回 平均15.7回
→ 1年後 平均19.2回に**向上**
(1,360人の結果)

5m歩行



5m歩行するスピードを計測します。

初回 平均3.1秒
→ 1年後 平均2.7秒に**向上**
(521人の結果)

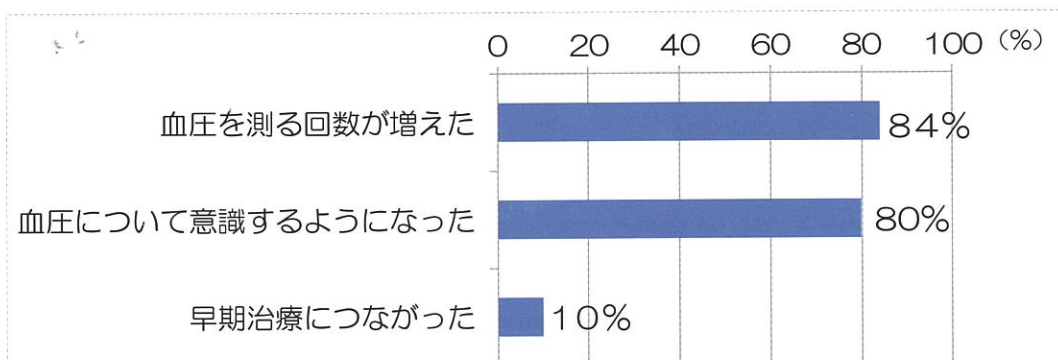
改善率

初回と1年後の体力測定結果を比較したところ、3種目ともに80%以上の参加者の結果が改善しました。

	改善	維持	低下	合計
Timed Up & Go	86%	3%	11%	100%
30秒間椅子からの立ち上がり	83%	7%	10%	
5m歩行	84%	7%	9%	

血圧に関するアンケート結果

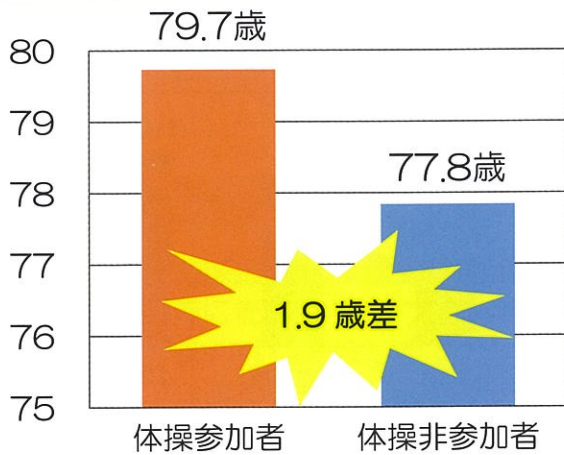
体操開始から6カ月後に血圧についてアンケートを実施したところ、80%以上の方が「血圧を測る回数が増えた」・「血圧について意識するようになった」と回答されました。また体操に参加し血圧測定することで、10%の方が早期治療につながりました。



介護保険のデータから見る／

西宮いきいき体操の効果(体操参加者と非参加者の比較)

介護保険初回認定年齢の比較



最初に要介護・要支援認定を受けた時の年齢について、体操参加者と非参加者を比較しました。体操参加者の方が非参加者よりも認定を受けた時の平均年齢が約1.9歳遅くなっています。

<<初回認定年齢 共通設定条件>>

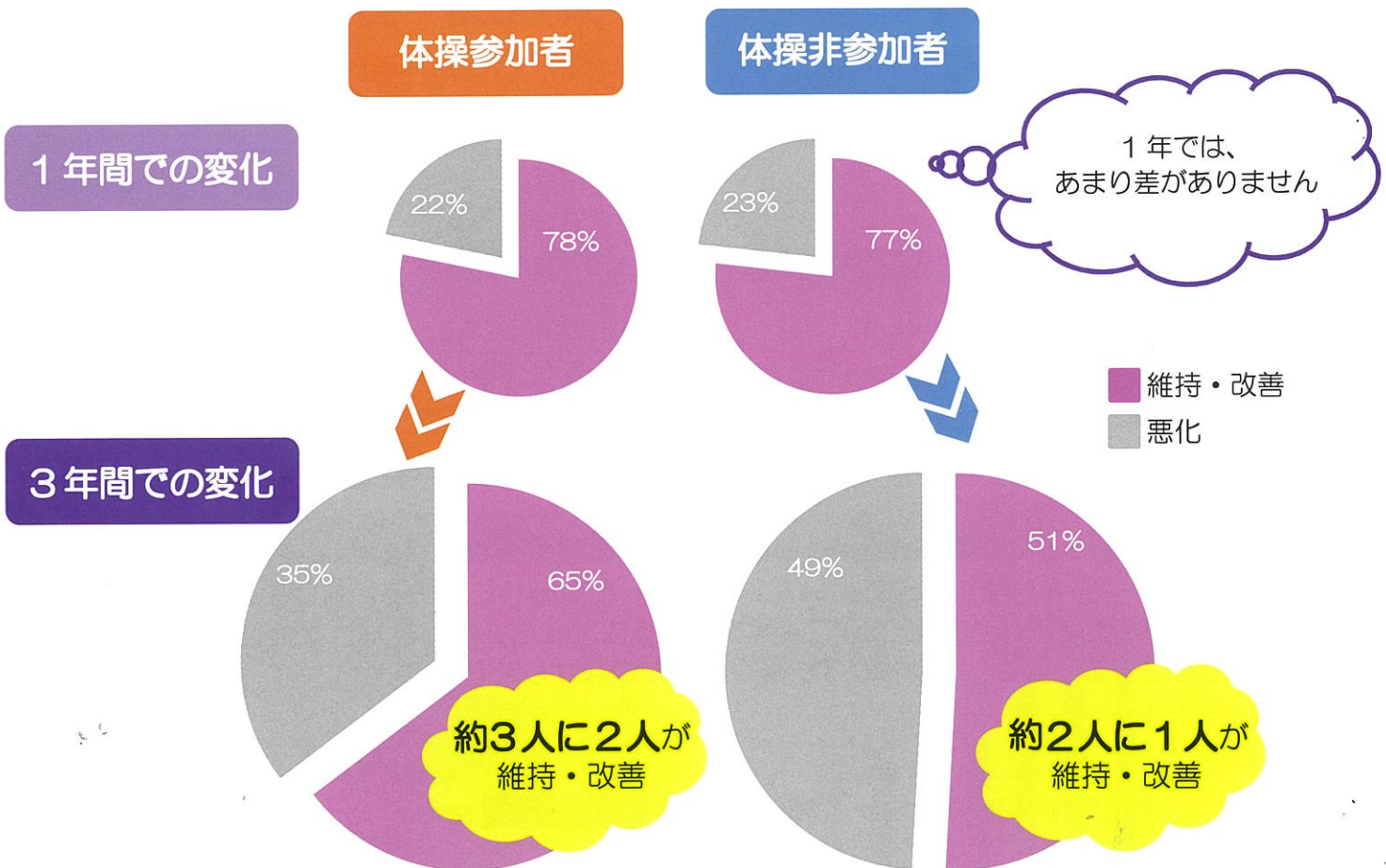
令和元年9月30日までに要介護・要支援認定を受けている

<参加者>体操参加時に要介護・要支援認定を受けていなかった

<非参加者>令和元年9月30日まで一度も体操に参加したことがない

要介護・要支援認定の変化の比較

要支援1・2、要介護1認定を受けている体操参加者と非参加者について、1年後、および3年後の認定度の変化をまとめました。1年間ではあまり差はありませんが、3年後には差が出ており、体操を継続することで効果が出ていることがわかります。



<<認定の変化1年 共通設定条件>>

・平成30年3月31日時点で要支援1・2、要介護1認定を受けている

・平成30年3月31日時点の施設給付者を除く

<参加者>平成30年3月31日から平成31年3月31日まで体操を継続

<非参加者>平成31年3月31日まで一度も体操に参加したことがない

<<認定の変化3年 共通設定条件>>

・平成28年3月31日時点で要支援1・2、要介護1認定を受けている

・平成28年3月31日時点の施設給付者を除く

<参加者>平成28年3月31日から平成31年3月31日まで体操を継続

<非参加者>平成31年3月31日まで一度も体操に参加したことがない

～感謝状を贈呈しました！～

西宮いきいき体操を5年以上継続されたグループの皆さまへ、西宮市の介護予防の発展にご尽力いただいたご功績をたたえとともに、感謝の意をこめ、感謝状の贈呈を行いました。令和元年度は、平成31年4月1日時点で5年を超えて西宮いきいき体操に取り組まれた44グループが対象となり、介護予防サポーターフォローアップ研修の場において感謝状の贈呈式を行いました。



贈呈式の様子



感謝状を受け取られた「パークサイド西宮」の皆さん

会場：柳本町パークサイド西宮集会所 体操開始月：平成25年5月

(代表 西谷さん) 体操に参加するまでは知らない人同士だったのが、参加後は散歩や買い物など外でお互いに挨拶をするようになりました。

股関節を手術した方が杖なしで歩けるようになったり、お口の体操で「むせなくなった」



代表 西谷 秀忠さん

骨盤底筋運動の「効果が出た」とおっしゃる方も多く、私自身も効果を実感しています。グループの自慢は、13～14もの町から参加されていることです。バスで来られ、終われば歩いて一緒に帰られています。私は他の会場にお邪魔して、よいところを取り入れています。普段から皆さんが楽しくできるような心がけており、頭の体操もいろいろ変化をもたせ歌と手話で身体を動かしたりボールを使っの握力強化なども取り入れています。

～ 地域共生推進課 健康づくり支援チーム よりコメント ～

地域共生推進課 健康づくり支援チームでは、物品の貸出しや専門職の派遣、介護予防サポーター向けの研修などを実施し、皆さまが体操に取り組まれるためのサポートをさせていただいています。また、より多くの方に体操を知っていただくための広報にも力を入れています。

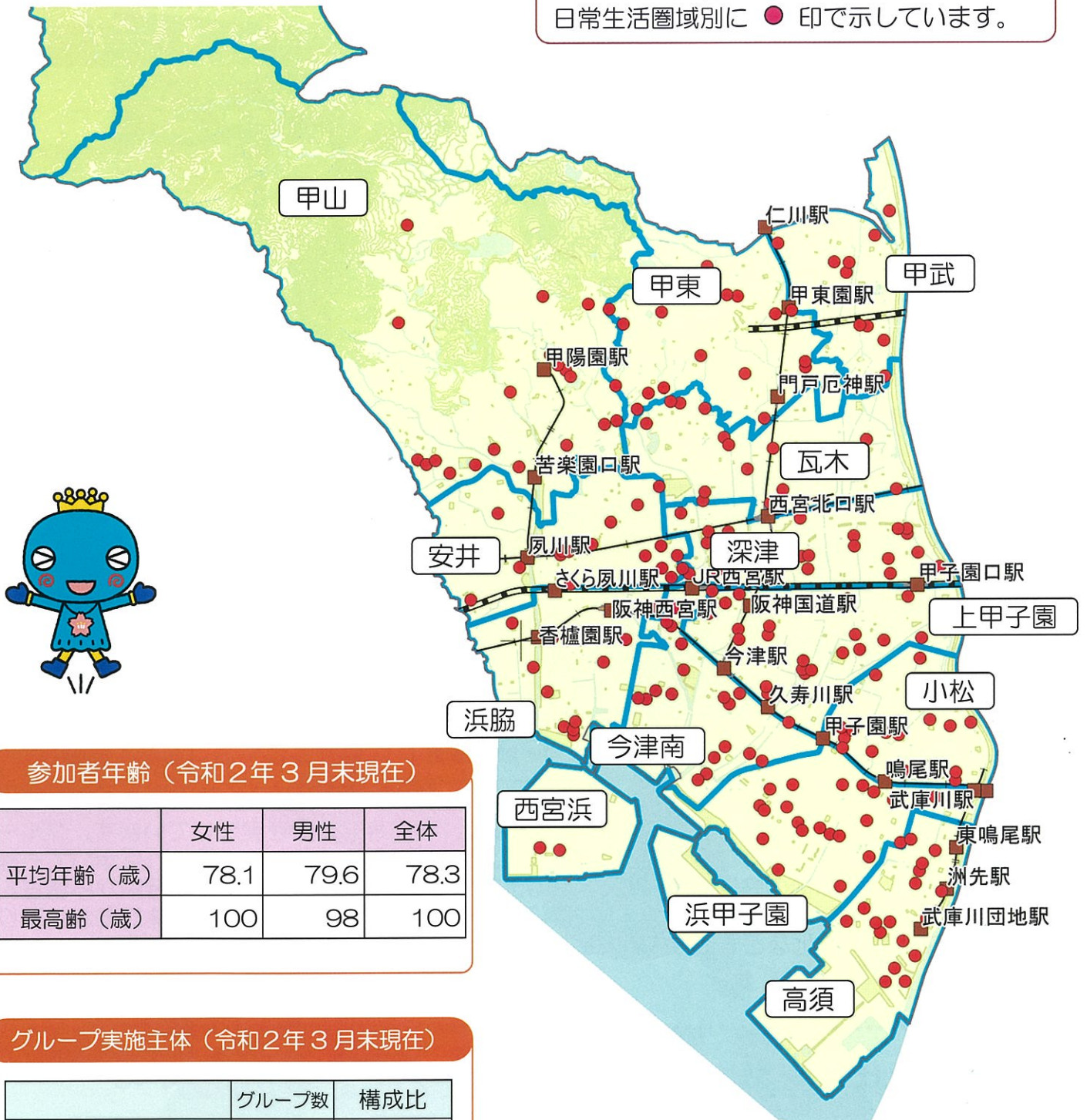
市内でこれだけ多くの方に西宮いきいき体操に取り組んでいただけるのは、参加されている皆さまや介護予防サポーターの皆さま、体操の普及や継続にご尽力いただいている関係者の皆さまのおかげです。

体操にご興味をお持ちいただいた方、グループ運営のご相談をされたい方のご連絡、いつでもお待ちしております。引き続き、皆さまがいきいきと元気で暮らせるように頑張りますので、よろしくお願いいたします。

西宮いきいき体操 実施箇所マップ (令和2年3月末現在)

<南部>

西宮いきいき体操に取り組むグループを日常生活圏域別に ● 印で示しています。



参加者年齢 (令和2年3月末現在)

	女性	男性	全体
平均年齢 (歳)	78.1	79.6	78.3
最高齢 (歳)	100	98	100

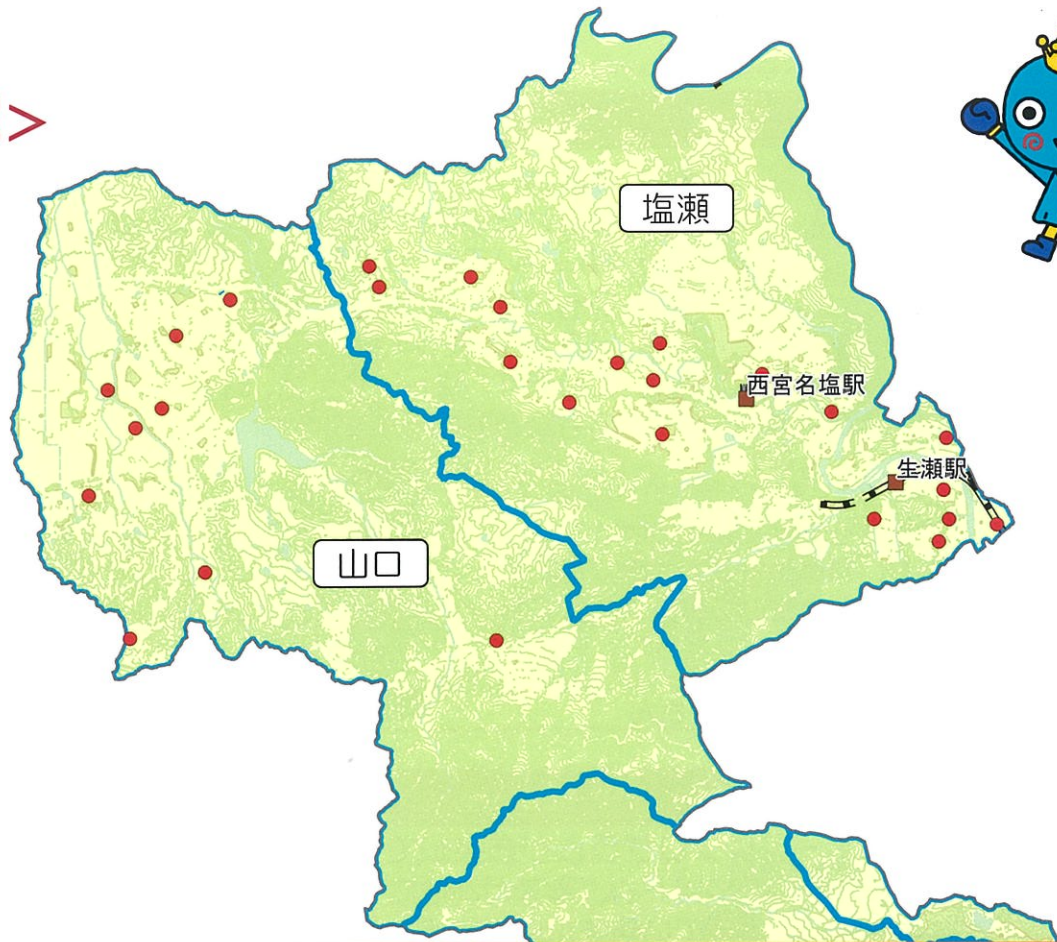
グループ実施主体 (令和2年3月末現在)

	グループ数	構成比
老人クラブ	54	23 %
自治会	46	19 %
集合住宅、マンション住民	31	13 %
老人クラブ、自治会共催	18	8 %
社会福祉協議会	10	4 %
民生委員	7	3 %
その他	72	30 %
合計	238	100 %

日常生活圏域とは

西宮市では、おおむね中学校区を単位として15の圏域を設定しています。この圏域には、地域で暮らす高齢者を、介護・福祉・権利擁護など様々な面からサポートする「高齢者あんしん窓口」を設置しています。

<北部>



日常生活圏域別 実施状況（令和2年3月末現在）

圏域	実施箇所数	参加人数※1	介護予防 サポーター人数※2
安井	18	573 人	171 人
今津南	20	625 人	150 人
浜脇	12	374 人	101 人
西宮浜	2	105 人	33 人
小松	15	692 人	263 人
高須	17	611 人	224 人
浜甲子園	21	656 人	198 人
上甲子園	22	785 人	214 人
深津	22	678 人	161 人
瓦木	14	651 人	171 人
甲山	19	701 人	159 人
甲武	12	433 人	109 人
甲東	17	643 人	202 人
塩瀬	18	501 人	157 人
山口	9	393 人	126 人
合計	238	8,421 人	2,439 人

※1) 2グループに参加している参加者454人、
3グループに参加している参加者 32人、
4グループに参加している参加者 4人を含む

※2) 市外介護予防サポーター養成講座修了者6人を除く