

活動成果報告書

令和5年度（第27回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ 健康寿命を延ばして町を元気にしよう！ 「いきいき♪ながら体操」と「スマイルながら出張教室」の促進！	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 長柄町介護予防推進委員会 代表者：本吉 敏子 / 高橋 真弓	＜介護予防推進委員会＞ 
勤務先：長柄町役場 所 属：健康福祉課 介護保険係 所在地：〒297-0298 千葉県長生郡長柄町桜谷712 TEL：0475-30-6000 FAX：0475-35-2459	

◇活動方針

長柄町は、令和5年6月末時点で、人口6,376人、高齢者数2,777人、高齢化率43.55%、要介護認定率15.84%と高齢化率が高く、今後も独居、高齢者世帯、認知症高齢者が増加することが見込まれています。

平成25年10月11日より、自治会内のお寺や集会所で介護予防教室を始めました。運営から参加者集めなど、すべてを住民自ら行っており、無償の奉仕活動として活動しています。

高齢者の運動機能の低下は心身全体の衰弱に影響するため、足腰の筋力低下や免疫力の低下、意欲低下をおこし、高齢者の閉じこもり問題に繋がります。また、長柄町では交通網が不便で商業施設がないため、買い物弱者も多く、住民が集まる場所も少ない現状もあります。それを解消するための場を作ることが介護予防推進委員会に期待されています。

介護予防推進委員会の活動は、住み慣れた地域で健康寿命を延ばし、皆で楽しく生活していくことを目標に「住民主体で行う通いの場」をツールとして、週1回又は月1回、活動する場を作り、人となりのつながりを通じて参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進していくことを目的に実施しています。

◇活動内容とその成果

1. **元気はつらつ教室** 年間24回、送迎付き
町の福祉センターにて毎月第1.2月曜日、13時30分～15時30分までカラオケの機器を使用した介護予防教室です。
介護予防推進員が中心となり椅子に座りながら体操や脳トレ、歌唱を行います。



【元気はつらつ教室の様子】

活動成果報告書

2. スマイルながら出張教室

毎月1回又は2回の頻度で、約1時間～1時間半、脳トレや体操、レクなどを介護予防推進員主体で実施。

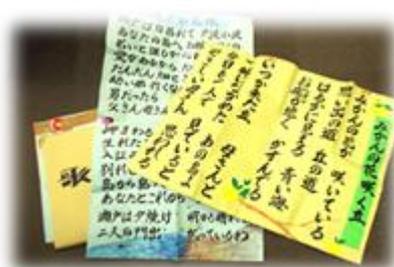
①山之郷地区	毎月第2.4金曜日	14時	⑦桜谷地区	毎月第3木曜日	13時30分
②西山地区	毎月第1木曜日	13時30分	⑧立鳥地区	毎月第2月曜日	13時30分
③進栄団地地区	毎月第3月曜日	10時	⑨徳増地区	毎月第3火曜日	14時
④味庄地区	毎月第3月曜日	10時	⑩大庭地区	毎月第4水曜日	13時
⑤国府里地区	毎月第3金曜日	10時	⑪高山地区	毎月第2木曜日	13時30分
⑥榎本地区	毎月第3水曜日	13時	⑫辺田地区	毎月第3金曜日	13時30分

※各地区担当の介護予防推進員が、実施計画、物品の準備、参加者の血圧測定、実技、会場の片づけなど全て実施しています。取りまとめのみ地域包括支援センターが支援。



【スマイルながら出張教室の様子】

【手作り道具の写真】



すべて推進員が作成しています



3. いきいき♪ながら体操 自主グループ

毎週1回、おもりを使用した全身運動の実施。 1回1時間半実施。

①長柄山地区	毎週水曜日	13時30分
②追分地区	毎週火曜日	13時30分
③鶺鴒西地区	毎週金曜日	13時30分
④田代地区	毎週水曜日	10時
⑤ふる里村	毎週火曜日	10時



【おもりの写真】

1本200gで6本まで調整可能。

※毎週、集会所の管理、参加者の対応、おもりの管理、中止の連絡など、運営に関する事すべてを介護予防推進員が自主的に実施している。

おおもりの体操は足腰の筋力を鍛え、転倒予防になります！



【地域包括支援センターで手引きを作成し配布】



平成27年から活動！！

活動成果報告書

4. スキルアップ研修の実施

毎年、介護予防推進員のスキルの向上のため、外部講師による研修を年2～3回実施

5. 介護予防推進員定例会

2か月に1回、介護予防推進員が集まり、各地区の情報交換や実技の練習を実施している。

6. 介護予防の普及啓発活動

- 1) スマイルながらだより（広報誌に活動内容を毎月掲載）
- 2) 健康ポイント事業

ウォーキングや各介護予防教室に参加することで、ポイントを貯め、楽しく健康づくりに取り組むことを目的に実施。介護予防教室に1回参加すると100P貯まり、500Pごとに500円分の商品券と交換できます。

【活動量計】



【健康ポイントカード】



良く歩く方は活動量計を使用、教室のみの方は、ポイントカードを使用しています。

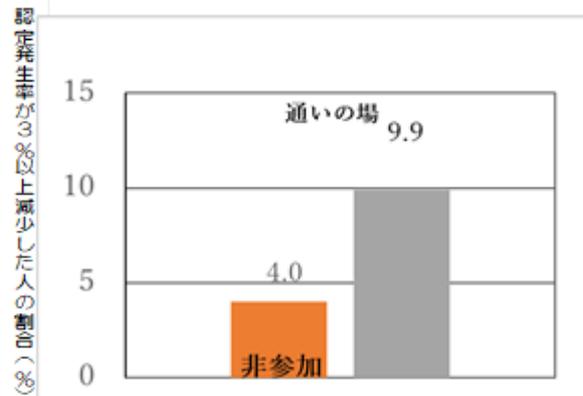


※健康ポイント事業を行うことで、各介護予防教室参加者が継続して参加する意欲が高まり、参加者の健康に繋がっています。

《活動成果》

2017年と2018年に調査を行い、教室に参加している人と参加していない人で比較を行い、参加グループでは、要介護認定リスクの改善が2.5倍多く見られた。

調査名：健康とくらしの調査
地域：長柄町
対象者：要支援・要介護認定を受けていない
65歳以上の町民の方
調査時期：2017年と2018年
人数：977人
(2017年と2018年両方の調査に
回答した方)



調査より、今後3年以内に要介護認定を受ける認定発生率を推測しました。

2017年から2018年の1年間で認定発生率が3%以上減少した人の割合をみると、通いの場『非参加グループ』と比較して『参加グループ』では、およそ2.5倍にあたる9.9%の人の認定発生率が低下していることが分かりました。これは、町内の全高齢者およそ2700人に当てはめると、267人の要介護認定リスクを減らせる計算になります。

◇今後の計画

①次世代を担う介護予防推進員の増員

令和5年12月1日 介護予防推進員養成講座の実施。今後は随時募集

②介護予防出張教室数の増加

新たに「通いの場」を立ち上げ、教室を開催予定。

③介護予防出張教室の参加者の増加

広報や自治会回覧などで周知し、新たな参加者を増員する。