

美原区 区域まちづくり事業 効果検証シート

事業名称				実施主体			
美原いきいきかみかみ百歳体操推進事業				美原保健センター			
事業目的		事業効果		活動指標	R4	R5	R6
継続的に体操に取り組む区民を増やすため、他機関と横断的に協働し支援する。要介護状態への予防に特に必要であることを関係各機関共通認識を持って取り組む。		より多くの高齢者に身体・口腔・認知機能を維持向上させる体操に継続して取り組んでもらうことで、ADL向上により要介護認定率を低く維持することが期待できる。 地域で実施できる場を増やし、高齢者の身近な通いの場が増えることが期待できる。		体験講座修了後に継続して取り組む人の人数	71	153	205
				地域の実施箇所数	6	10	13
①妥当性		②協働の視点		③インパクト		④効率性	
◎	継続して体操に取り組むことで、身体・口腔・認知機能を維持向上させる効果がある。また、各校区の通いの場が増えることで、特に後期高齢者の閉じこもり予防にもつながる事業である。	◎	地域での事業展開は、既存の集いの場がより介護予防に資する場となるよう社協、包括支援センター、地区組織と協力して必要な区域を選定し、講座等を開催することが効果的である。	○	高知市発祥の体操であるが、美原区版としてアレンジし、名称にも加えることでより身近で取り組みやすく、区民が受け入れやすい。	○	機関連携のもと各機関がつながりを持つ組織体へ働きかけることで、より多くの区民に周知することができる。DVD等を活用し小集団でも個人でも指導者なしで継続できる手法である。
⑤自立発展性		総合評価					
○	地域の集いの場で体験講座修了者の主体的な活動を引き続き支援するため、フォローアップ講座や継続実施者に体力測定をするなど効果を視覚的に伝えている	○	フレイル状態を改善し、また進行を予防する重要性を関係機関・地区組織と共通認識を図り、事業周知を図った。その結果、老人福祉センターでは定期的な活動の場として同センター事業に位置付けられるとともに、参加者の増加も見られた。さらなる各地域への普及は、保健師等の投げかけと関係機関との協働を継続して行う。保健センターの令和6年度の体験講座は参加者の減少が見られたため周知の工夫は必要と考える。				
今後の方向性(課題、改善提案等)							
拡充 継続 見直し 廃止	今後も、高齢者の健康増進のため継続的に体操に取り組む区民を増加させる。合わせて、介護予防に取り組める場や機会を、運動・脳トレ・口腔機能アップ・低栄養予防等地域毎の健康課題に即して設定し、他機関との横断的協働のうえで継続的に実施していく。						