

美原区 区域まちづくり事業 事業概要

事業名称	美原いきいきかみかみ百歳体操推進事業
事業目的	<p>美原区における高齢化の進展と新型コロナ禍で不活発な生活傾向が長期間続いたことによるフレイルの進行を防ぐことを目的に当事業を行う。併せて高齢者の要支援認定率を低く維持し、健康寿命延伸に寄与する地域づくりの取り組みを美原区から堺市のロールモデルとして確立する。</p> <p>なお、堺市基本計画の重点戦略「人生100年時代の健康・福祉」の「高齢者が住み慣れた地域で心豊かに暮らし続けられる社会の実現」においては要支援認定率の改善、「生涯にわたる多彩なスポーツライフの実現」においては運動習慣者割合の増加がKPI(重要業績評価指標)として設定されている。</p> <p>近年の高齢者の健康課題から既存の介護予防メニューに加え、体力の低下等がみられる後期高齢者向けに、運動の負荷の軽減やフレイル予防の推進などを取り入れた新たな介護予防メニューの必要性から、「美原いきいきかみかみ百歳体操(以下、百歳体操とする)」の取り組みを継続している。さらに当体操の有効性を周知し、身近な場所で体操を継続して取り組める環境を整備し、できる限り要介護状態にならず、健康でいきいきとした生活を送ることのできる地域づくりを支援することを通じて「安心して暮らし続けられる堺」の推進に寄与する。</p>
事業内容	<p>○ 令和6年度も当センターや地域会館等で「百歳体操体験講座」を関係機関とともに開催し、フレイル予防の重要性啓発と百歳体操の正確で効果的な動きを指導するとともに、継続できる集いの場の育成・実施支援を行う。</p> <p>○ 視覚的な啓発物を活用して地域や商業施設等多様な場所や場面で、市民が自身の健康に気づききっかけとする。また、集いの場で取り組む参加者が百歳体操に使うおもりを用意できるまで一定期間の貸し出しを行う。</p> <p>○ 広く百歳体操を周知するとともに、受講者等が自宅でも動画を見ながら体操ができるよう、市ホームページ等に百歳体操のDVDの動画をアップし活用を促す。</p>
実施場所	美原保健センター・連携機関・介護事業所・地域会館・商業施設等
実施時期	令和16年4月～令和7年3月
事業主体	美原保健センター 連携機関: 基幹型包括支援センター・社会福祉協議会 地域型包括支援センター・老人福祉センター
事業効果	<p>○ 令和2年度開始以降、保健センターでの体験講座修了生は美原老人福祉センターを活動の場として継続して活動し、地域展開での担い手も輩出。現在7地区で自主的に活動継続中。R4年度の社会福祉協議会の担い手研修会で受講された校区からも順次導入の希望があがり、フレイル予防として「地域の集いの場で取り入れたい」「既存の集いの場と別で実施の場を検討したい」との声が寄せられている。</p> <p>○ 令和6年度も体験講座及びフォローアップ講座を開催し、百歳体操の周知と活動継続を支援することで、介護予防に資する高齢者の身近な通いの場が増え、身体・口腔・認知機能を維持向上することで美原区の要介護認定率を低く維持することが期待できる。</p> <p>○ イベント事業や大型商業施設で周知・啓発を行うことで、広くフレイル予防に取り組む重要性の理解が進み介護予防に取り組む地域づくりの機運が醸成される。</p>
活動指標	<p>○ 「百歳体操」体験講座への参加人数</p> <p>○ 継続して「百歳体操」に取り組む高齢者の集いの場の数</p> <p>○ 当体操に取り組む環境づくりに協働した関係機関数</p> <p>○ 当体操に取り組む高齢者のフレイルに関する変化の声</p> <p>○ 当体操継続実施者のフレイル各指標の変化等</p>