

美原区 区域まちづくり事業 事業概要 (R7)

事業名称	美原いきいきかみかみ百歳体操推進事業(美原区フレイル予防事業)
事業目的	美原区における高齢化の進展とフレイルの進行を防ぐことを目的に当事業を行う。併せて高齢者の要介護認定率や介護サービスの利用率を低く維持し、健康寿命延伸に寄与する地域醸成の取組を行う。 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。 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「美原いきいきかみかみ百歳体操(以下、百歳体操とする)」の取組を継続している。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する。 美原区ビジョン2025の基本方針3「やってみたいが実現できる」にある、みんなでつながり健康や暮らしを守りながら未来に向けて夢や希望を実現できるよう、みんなが参画し主体的に地域課題を解決する持続可能な区域をめざし、健康でいきいきとした生活を送ることのできるよう地域課題に沿ったフレイル予防事業を行うことで、「安心して暮らし続けられる堺」の推進に寄与する。
事業内容	○ 令和7年度も引き続き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する。また、フレイルを予防する重要性を啓発し百歳体操の正確で効果的な動きの指導、継続できる集いの場の拡大やその育成・実施支援等を行う。 ○ 社会福祉協議会等関係機関とも連携し、地域での「百歳体操」の認知度をさらに高め、身近な場所で「百歳体操」が実施できるように実施場所を拡大する。 ○ 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。 ○ 百歳体操や他のフレイル予防に資する運動、脳トレ、口腔機能アップ、低栄養予防の指導等を取り入れ、地域の現状に即した介護予防の取組を推進、継続できるよう支援する。
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7年4月～令和8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	○ 令和4年度の社会福祉協議会の担い手研修会を受講された校区から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」との声が寄せられた。 ○ 令和4年度と令和5年度の体力測定の結果で、70代では7割弱が改善・維持され健常となった。80代では健常となった者はいないが8割が現状維持されている。 ○ 引き続き、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る。また、身体・口腔・認知機能を維持向上することで後期高齢者の生活自立にもつながり美原区の介護保険サービスの利用者を低く維持することが期待できる。 ○ イベント等の事業や地域活動、関係機関との情報共有等で、フレイル予防の重要性や理解が進み、地域で介護予防に取り組む機運も醸成される。
活動指標	○「百歳体操」体験講座への参加人数 ○継続して百歳体操に取り組む人数 ○「百歳体操」に取り組む高齢者の集いの場の数 ○フレイル予防に資する運動等に取り組む高齢者の集いの場の数 ○介護保険サービスの利用者割合の推移で利用者増加率を1%以内をめざす(全国平均2%)