

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>美原区における高年齢化の進展と新型コロナ禍で不活発な生活背景の時期が重なったことによるフレイルの進行を防ぐためこの事業を行う。併せて要介護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>これは堺市基本計画で重点戦略「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」の中で(要介護認定率の改善)と(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>これまで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が必要となってきている。そこで、高知市が始めたいきいき・かみかみ百歳体操を美原区版として周知し、体操を継続して取り組める集いの場が増えることで高齢者が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れるように支援することを目的とする。</p>
事業内容	<p>○ 令和5年度も「いきいきかみかみ百歳体操(以下、百歳体操とする。)体験講座」を関係機関とともに当センターや地域会館等で開催し、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・支援を行う。</p> <p>○ 地域等の多様な機会での導入を想定し、今後継続した体操を実践するため、基本のDVDを活動場面に応じてより活用しやすいよう複数のバージョンへ編集・作成を行う。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・地域会館等
実施時期	令和5年4月～令和6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2地区で自主的に活動継続中。社会福祉協議会の担い手研修会では各校区より受講され、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5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の大型モニターを使った周知・啓発を行う機会を設定することで視聴しやすく興味をひきやすい環境で実践できる。</p> <p>○ 商業施設等での啓発時にモニターを活用して内容紹介を行うことで、広く区民に周知啓発できる。</p>
活動指標	<p>○ 「いきいきかみかみ百歳体操」講習会への参加人数</p> <p>○ 継続して「いきいきかみかみ百歳体操」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・医療受診状況の変化</p>
備考	