

## 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	R2	R3	R4
<p>これまでの介護予防メニューに加え、体力の低下・フレイルの進行がみられる後期高齢者向けに、新たな介護予防メニューとして推進する。高知市が始めたいいきき・かみかみ百歳体操を美原区版として周知し、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。</p>	<p>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、要介護認定率を低く維持することが期待できる。更に地域でも実施の場を増やし、高齢者の身近な通いの場が増えることが期待できる。</p>	<p>体験講座修了後に継続して取り組む人の人数</p>	28(休止前12月時点)	61	71
		<p>地域の実施個所数</p>	2(調整中)	3	6
①妥当性	②協働の視点	③インパクト	④効率性		
<p>◎ 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必要性を認識できる。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。</p>	<p>◎ 地域での事業展開は、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講座等を開催する。</p>	<p>○ 高知市発祥の体操であるが、美原区版として手を加えることで、より身近で取り組みやすい内容で区民が受け入れやすい。</p>	<p>○ 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。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。</p>		
⑤自立発展性	総合評価				
<p>△ 継続して体操に取り組んでもらうため、体験講座修了者の主体的な活動や地域の集いの場での活動を支援する必要がある。</p>	<p>○ コロナ禍こそフレイル予防が重要であることを関係機関・地区組織と共通認識を図り、事業の目的や内容について広く周知を図った。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、地域では令和元年度より計画していた校区福祉委員会の担い手交流会での体験会を契機に各地域での取り組み導入の声が増加。地域役員や体験講座の修了生を中心とした新たなグループ活動が芽生えている。</p>				
今後の方向性(課題、改善提案等)					
<p>拡充 ◎継続 見直し 廃止</p>	<p>今後も継続的に体操に取り組む区民を増やすために、他機関との横断的協働のうえで継続的な実施が望ましい。コロナ禍だからこそ要介護状態への予防に必要な取り組みであることを関係各機関共通認識を持って取り組む。</p>				