

第42回

まちじゅう元気プロジェクト

～地域の元気づくり・人づくりのプロジェクト～
「よくバリ青春体操編」

三重県・名張市役所福祉子ども部 健康・子育て支援室長

山崎美穂

名張市の概況

名張市は三重県西部、奈良県との県境に位置する人口7万8,553人（2019年4月1日現在）の市で、大阪都市圏へ電車で約60分の位置にある。大阪府や奈良県都市部のベッドタウンとして、1980年代前半から大規模な宅地開発が始まり、1980（昭和55）年の人口4万5,000人から2000（平成12）年には8万5,000人にまで人口が急激に増加した。その後は人口減少に転じている。現在の65歳以上人口割合は31.8%となっており、全国の平均を上回っている。2025（令和7）年度には、高齢化率が34.9%になると予想されており、今後は宅地開発に伴って転入してきた人々の高齢化が一気に進むことに直面している（図1）。

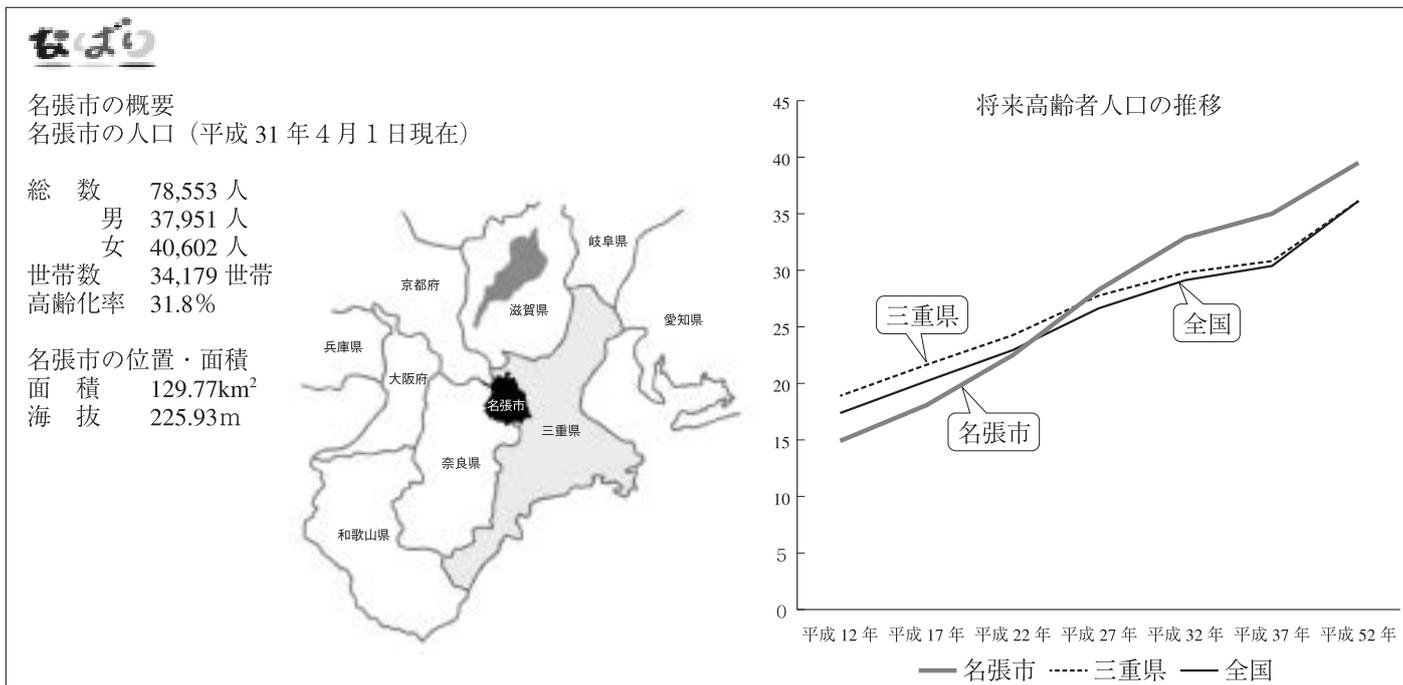
まちじゅう元気プロジェクト

～まちじゅう元気リーダー養成講座～

名張市では“生涯現役”“健康寿命の延伸”をめざし、生活習慣病予防・介護予防の活動を地域づくりと合わせて進めている。地域課題を地域の方とともに共有し、地域の元気づくりの場を増やす活動やその活動に関わる人自身の健康づくり・生きがいづくりとなるように「地域の元気づくり・人づくりのプロジェクト」を実施している（表1）。

平成27年度から「まちじゅう元気!!リーダー」を養成した。「まちじゅう元気!!リーダー」は、自分が元気になる、元気のおすそ分けをする、できることをするの3つの愛言葉をもとに、各地域で「ロコモ健診」「スクエアステップ」など、自分たちで企画し実施している（図2）。

図1 名張市の概況



地域包括ケアネットワークは 多職種連携から

名張市では75歳以上の後期高齢者が急増することが予想される中、これからの地域医療の課題を整理し、体制整備を進めていく方向性を検討する委員会が平成21年度に立ち上げられた。その検討委員会で検討された結果、平成23年度名張市在宅医療支援センターを設立し、その運営を郡市医師会に委託した。在宅医療支援センターの職員は保健師1名と事務職1名の計2名で運営している。

表1 まちじゅう元気!! プロジェクト

- 平成21年度・22年度 まちじゅう元気!! 教室
～生活習慣病予防・介護予防の実践型教室～
- 平成24年度・25年度 まちじゅう元気!! 教室
～健康づくり・地域づくりのワールドカフェ～
- 平成26年度 地域・まちじゅう元気!! 教室
～地域ごとの健康づくり計画をつくろう!
ワールドカフェ～
- 平成27年度～ まちじゅう元気!! リーダー養成講座
～地域の元気づくり・人づくりのプロジェクト～
- 平成29年度～ よくバリエーダー養成講座

よくバリ青春体操

このようなさまざまな研修の中で、地域の人とのつながりをつくり維持する方策の必要性が高まってきた。そこで筋力トレーニングの場として、現在あるサロンや新たなサロンで実施できる体操を多職種連携により開発した。開発メンバーは医師会、訪問リハビリ連絡会、名張市立病院、在宅医療支援センター、市役所健康づくり担当部局、地域包括支援センターが中心となり、予算は医師会が県のモデル事業を活用して実施した。この体操は「筋力運動」「認知症予防」「痛みの緩和」の3つの体操が盛り込まれている。

このように「あれもこれも、すべて改善したい」と「なばり」の「バリ」をかけて「よくバリ」とし～寝

図2 まちじゅう元気!! リーダー

平成28年度
まちじゅう元気!! リーダー
フォローアップ研修

まちじゅう元気!! プロジェクト
～地域の元気づくり・人づくりのプロジェクト～

平成29年3月27日(月)
午前10時～12時

300名の
まちじゅう元気リーダー

3つの愛言葉

- ・自分が元気になる
- ・元気のおすそ分けをする
- ・できることをする

ロコモ検診

スクエアステップ

図3 地域包括ケアネットワークは多職種連携から

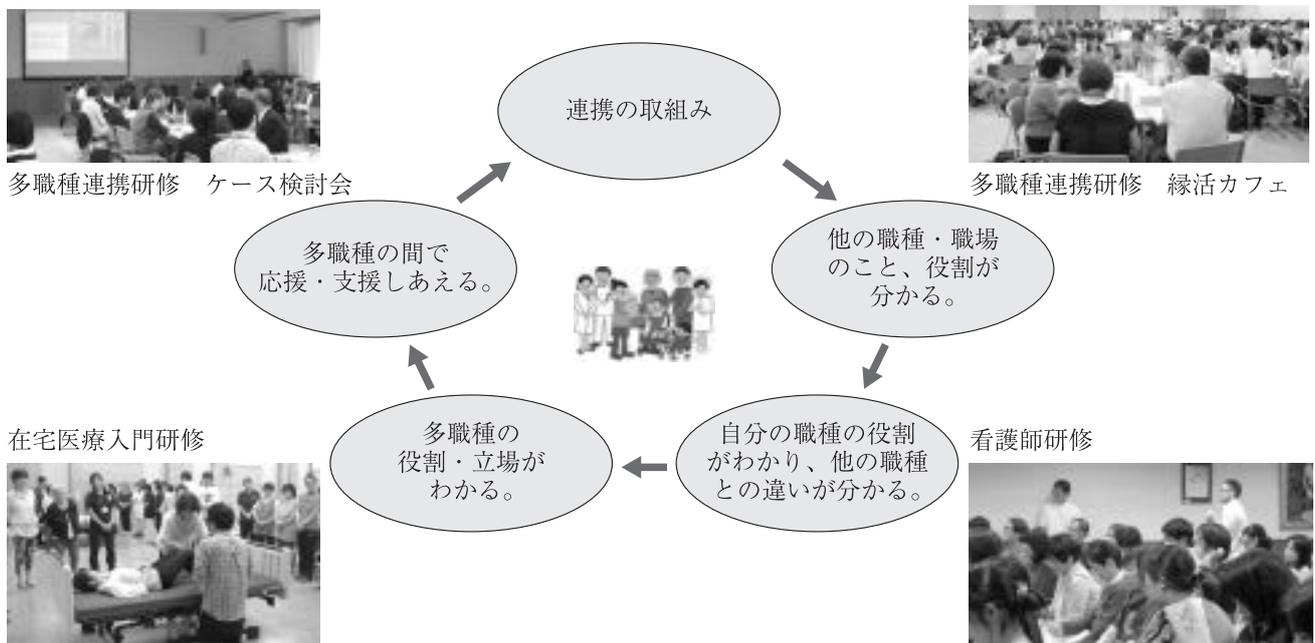


図4 よくバリ青春体操



たきり・認知症・痛みのない、あの頃のままでいたい～という願いをこめ、「青春時代」のころのような姿を目指していく心意気をこめて「よくバリ青春体操」と名付けられた。また、体操の講師がいなくても実施できるようDVDを作成し、DVDを流せばどこでも実施できる内容とした(図4)。

サロンでの体操の実施

体操の実施については、まず2つのサロンでモデル

的に週2回体操を実施し、体操実施前と実施3か月後に運動能力を測る体力測定をした。体操は重りをつけ、負荷をかけて実施した。結果は座位からの立ち上がり、開眼片足立ち、5m歩行が体操前と後で体力測定値があがった。参加者からは体操を実施してから孫を抱くことができた、お墓まいりに行けた、杖を使用していたが数メートルなら杖なしで歩行することができた—などのお話をきかせていただいた。また、3か月終了後、アンケートを実施した。「よくなった」「とてもよくなった」と回答が多かった(表2)。

表2 よくばり青春体操 アンケート結果

	Aサロン	Bサロン
腰痛・膝痛が楽になった	60%	30.8%
人と話をすることが増えた	60%	61.5%
人と会うことが多くなった	66.7%	76.9%
行動・外出する機会が増えた	60%	69.2%
動くことに自信が持てるようになった	60%	38.5%
気持ちが明るくなった	80%	53.8%

図5 体操後の茶話会



図6 企業の協力のもとで実施されるよくばり青春体操



週2回、体操を実施することは地域の方と触れ合う機会となるため、そこでは少なからず会話が出てくる。実際にこの2つのサロンでは、体操前後にお茶を飲みながら参加者同士会話を交わす姿があり、笑いや活気が感じられた(図5)。

この2つのサロンは、はじめは地区担当保健師が主導で実施したが、3か月後からは「まちじゅう元気リーダー」が主導で実施できるようにした。しかし、2つのうち1つについては、DVDを再生する設備がない等の理由から継続は難しくなった。そこで昨年度に15の地域づくり組織に対しDVDを再生できるプロジェクターの環境整備を昨年度実施した。今後は、誰でも

歩いて通える場所で週1回以上できる場所を広げていきたい。昨年度は地域だけでなく、企業の協力を得て実施することができ、毎日30人前後の方が参加している(図6)。

これから

この取り組みを住民が主体的に実施してもらえるよう「まちじゅう元気リーダー」や地域づくり組織や民生委員などとともに、地域の活動へとつないで新たな人材発掘や人材のモチベーションを継続できる活動、仕組みづくりを検討していきたい。