

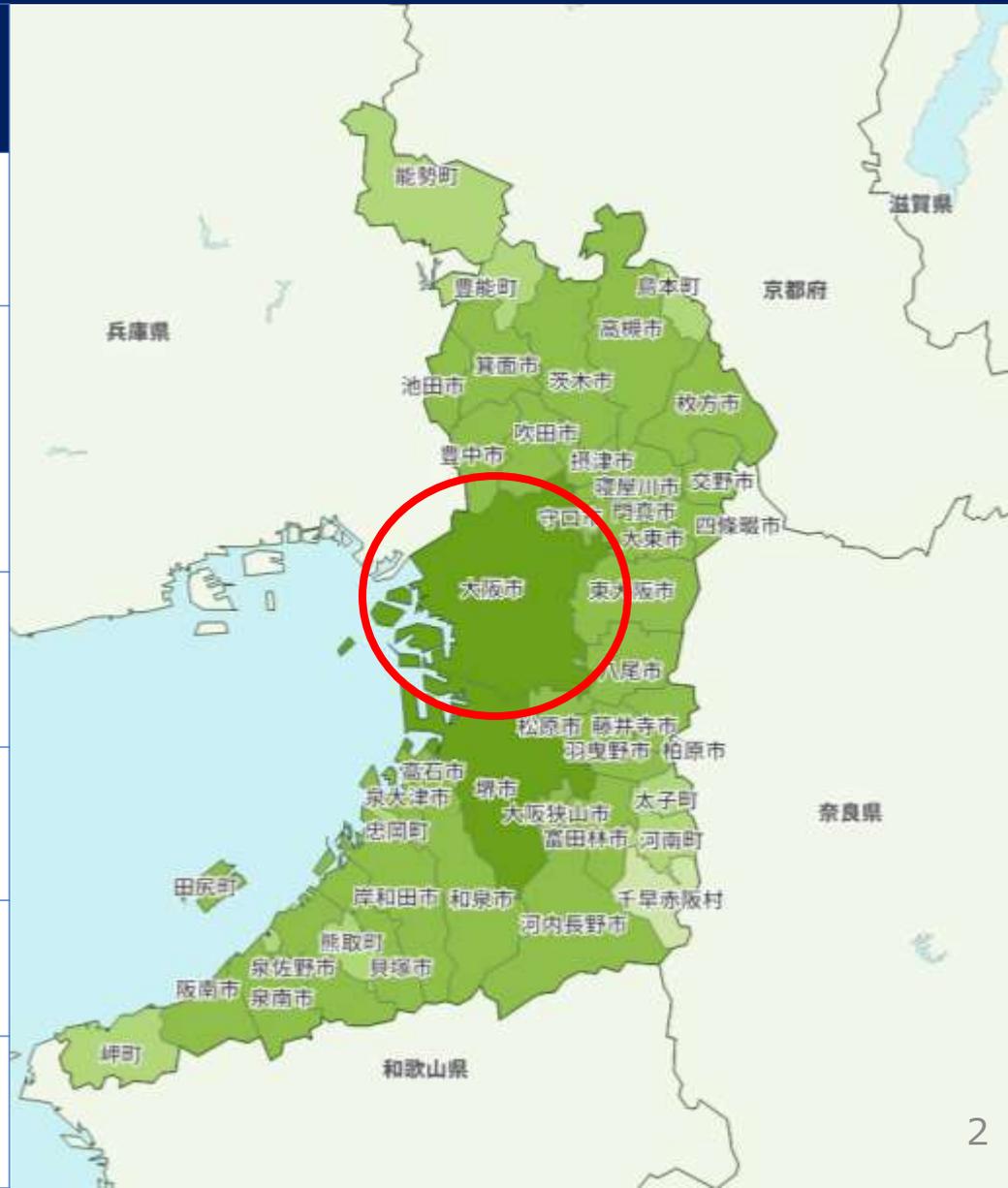
大阪市の百歳体操の効果

2020.1.6

大阪市福祉局高齢者施策部高齢福祉課

大阪市の概況

	大阪市	【参考】 全国	
人口	2,727,458		
高齢化率	25.8% (区別16.1~ 38.7%)	28.1%	
要介護認定率	要介護+ 要支援	25.2%	18.3%
	要介護	15.8%	13.1%
	要支援	9.4%	5.2%
高齢者世帯のうち 独居の割合	42.4%	18.0%	



介護保険料 政令市でワースト1

介護保険のお金のしくみ

利用

介護保険給付費 70~90%	自己負担 10~30%
-------------------	----------------

給付

市町村 12.5%	都道府県 12.5%	国 25%	第2号被保険者 (40歳~64歳) 保険料 27%	第1号 被保険者 (65歳以上) 保険料 23%
--------------	---------------	----------	---------------------------------	-----------------------------------

介護保険料：第6段階
(基本)

月額 7,927円

介護サービスの費用は税金や40歳以上の市民からの介護保険料でまかなわれている。

大阪市の65歳以上の市民の方の介護保険料は、全国平均5,869円より毎月2,058円多く払っている。

平成27~29年度の月額保険料（第6段階）は

全国 5,514円

大阪市 6,758円

その差は 1,244円

「念のため受けとこう」の
お守り要介護認定にかかる費用

1人1回あたり 約20,000円

百歳体操を活用している理由

週1～2回の実施で介護予防に効果がある明確なエビデンスがある

- ・5m歩行時間、TUG等の測定データ
- ・1年後の要介護認定状況の維持
- ・社会参加の自覚的効果の向上

誰でも一緒に参加できる（要支援・要介護者が安全に参加できる）

いすに座って行う、いすにつかまって立つ 等

地域づくりの効果がある

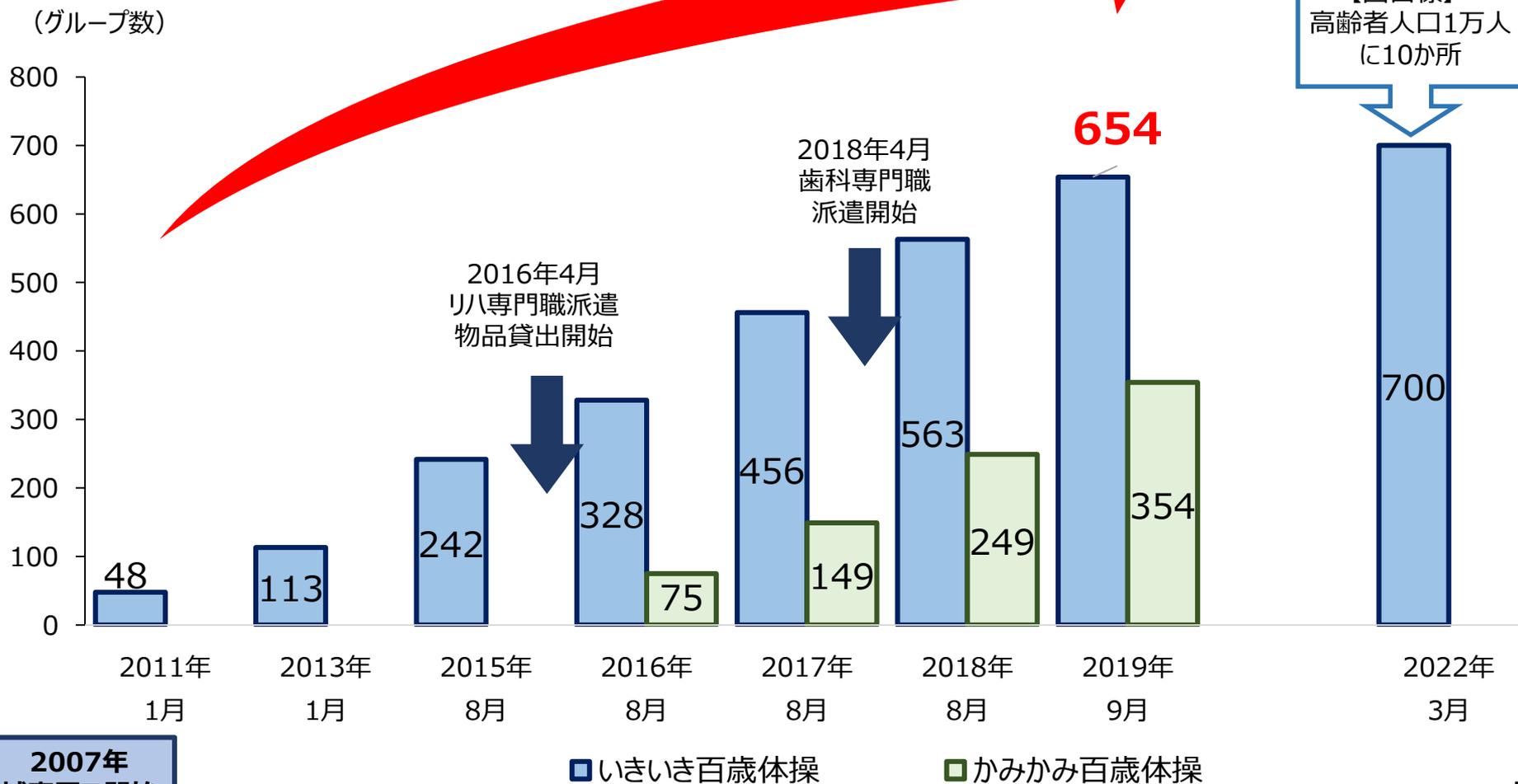
「百歳体操」を通じて、定期的・継続的に地域で人と人々が楽しみながら交流できる。

集いの場が広がっており、見守りや助け合いの活動にもつながるなど、地域コミュニティの活性化につながっている。

週1回以上百歳体操を開催しているグループ

*国「地域支援事業実施要綱」
参考目標

【国目標】*
高齢者人口1万人
に10か所



百歳体操への支援①

リハビリテーション専門職の派遣

(2018年度実績)

■ いきいき百歳体操

理学療法士、健康運動指導士 等 299グループへ派遣

1週目 2週目 3週目 → 3か月後 → 1年後 → 2年後

測定
指導

指導

指導

測定
指導

測定
指導

測定
指導

...

■ かみかみ百歳体操

歯科衛生士 108グループへ派遣

1回目 → 3か月後 → 1年後 → 2年後

測定
指導

測定
指導

測定
指導

測定
指導

...

百歳体操への支援②

物品の貸出 等

吉本新喜劇とコラボした
体操のDVDとリーフレット



おもり

参加者の状態により
負荷を変更



おもりカバー

※パソコンソフトケースを縫製
障がい者の作業所で作成

いきいき

運動機能の向上



かみかみ

口腔機能の向上



しゃきしゃき

認知機能の向上

百歳体操への支援③

地区担当保健師が伴走型支援

■ 立ち上げ支援

- 地域振興町会・老人クラブ・民生委員等に百歳体操の魅力と効果を発信
- サポーター養成
- 開催場所や参加者を集める方法、テレビ等機器の入手方法、傷害保険等の相談
- 出席シール手帳の作成
(体力測定結果記載欄付き)

■ 継続支援

- 参加者・サポーター交流会
- 継続参加者や高齢参加者の表彰
- 健康まつり等での発表の場提供
- 体力測定・ミニ健康講座

90歳以上の継続参加者70名に区長表彰



500人以上の参加者交流会

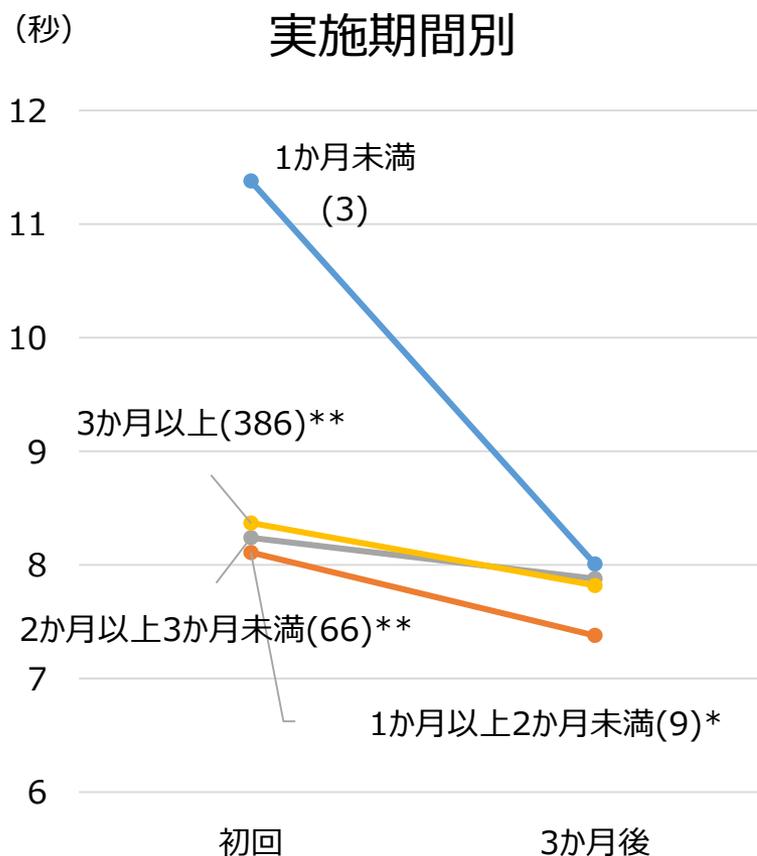
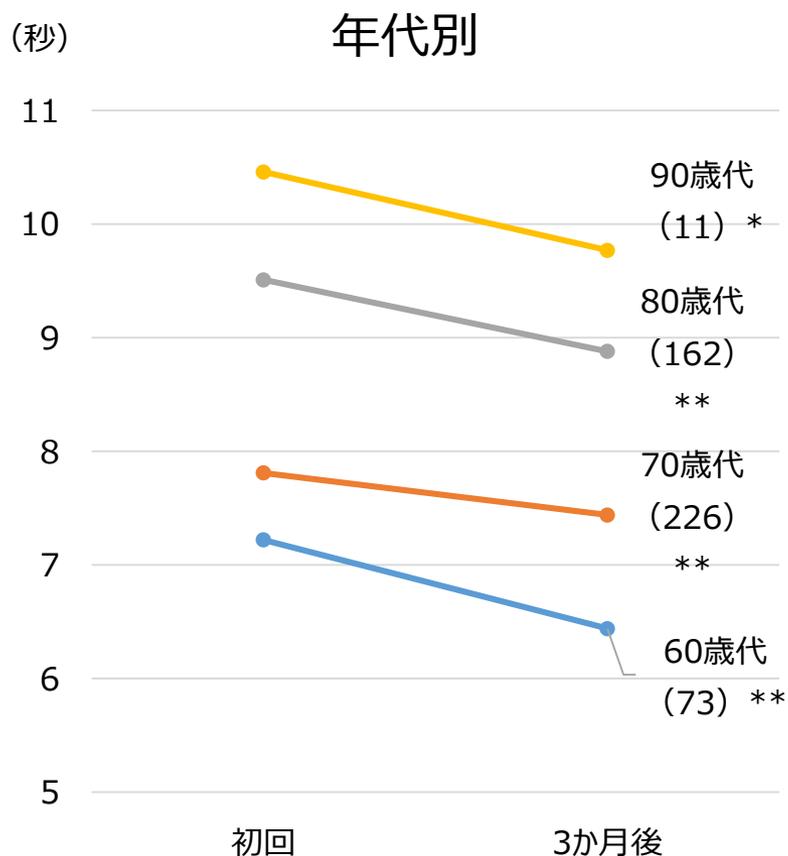


いきいき百歳体操の効果①

TUG (Timed up&go Test) (※) の3か月間の変化

(※) いすに座った状態から立って歩いて3m先の目印を回って、再度いすに座る歩行能力のみでなくバランス力、指示に適切に対応する判断力等の複合的な能力を測ることができる。

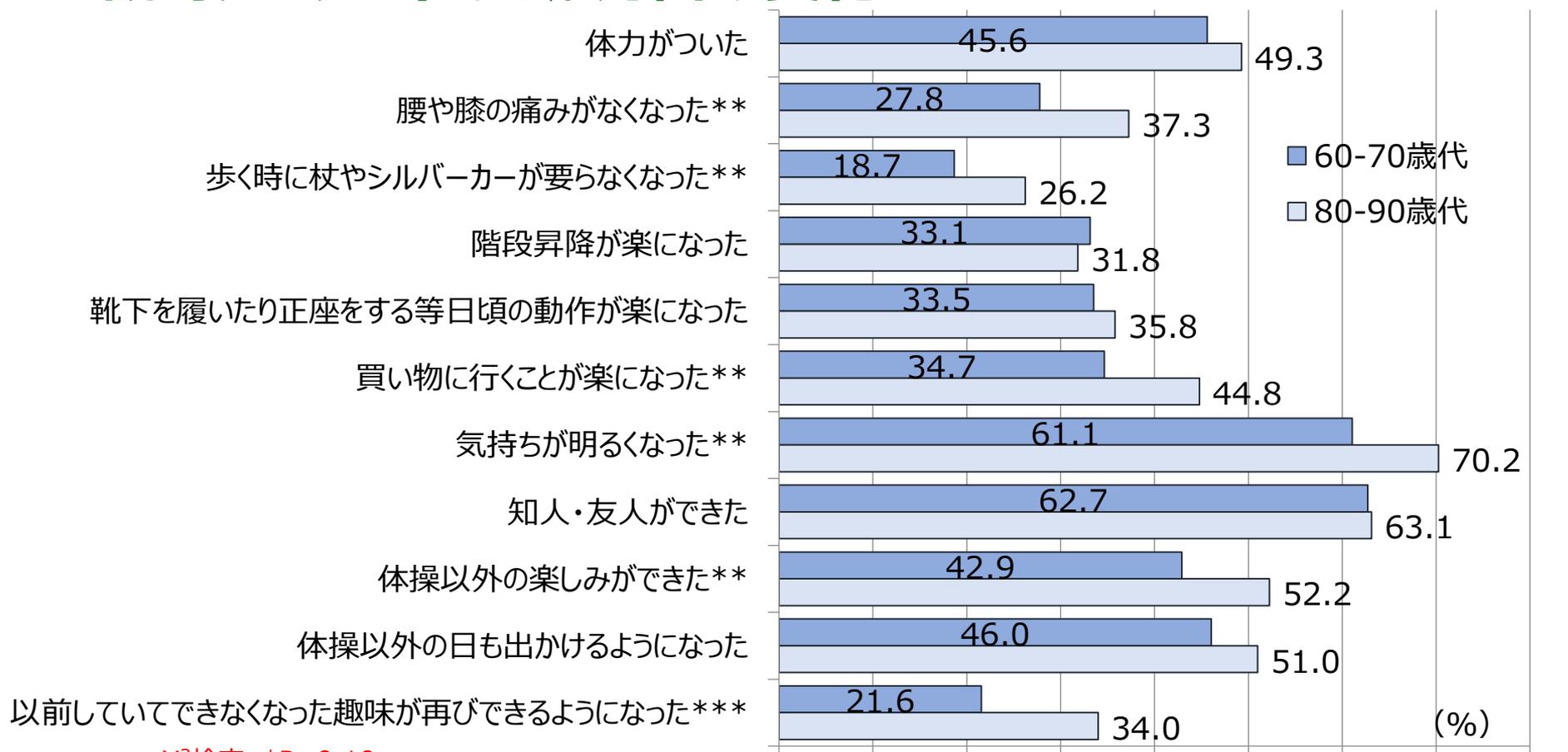
() 内は人数 *P<0.05、**P<0.01



いずれの年代も短縮しており、2か月未満でも短縮していた。

いきいき百歳体操の効果②

主観的アンケートの3か月間の変化



X²検定 *P<0.10

**P<0.05

*** P<0.05

60-70歳代より80-90歳代の方が改善を実感している割合が高かった。

いきいき百歳体操の効果③

主観的アンケートに「はい」と回答した項目の平均個数

参加期間	平均年齢	人	平均個数
1か月未満	76.4	45	2.44
1か月以上2か月未満	76.2	27	4.04
2か月以上3か月未満	77.7	79	4.53
3か月以上	77.6	410	4.54

P=0.001 (比較: 1か月未満 vs 1か月以上2か月未満)

P=0.000 (比較: 1か月未満 vs 3か月以上)

(※) 一元配置分散分析

1か月未満より2~3か月以上参加の方が、主観的変化について肯定的に感じている項目数が多かった。

いきいき百歳体操の効果④

1年以上体操継続後 要支援であった方の要介護度

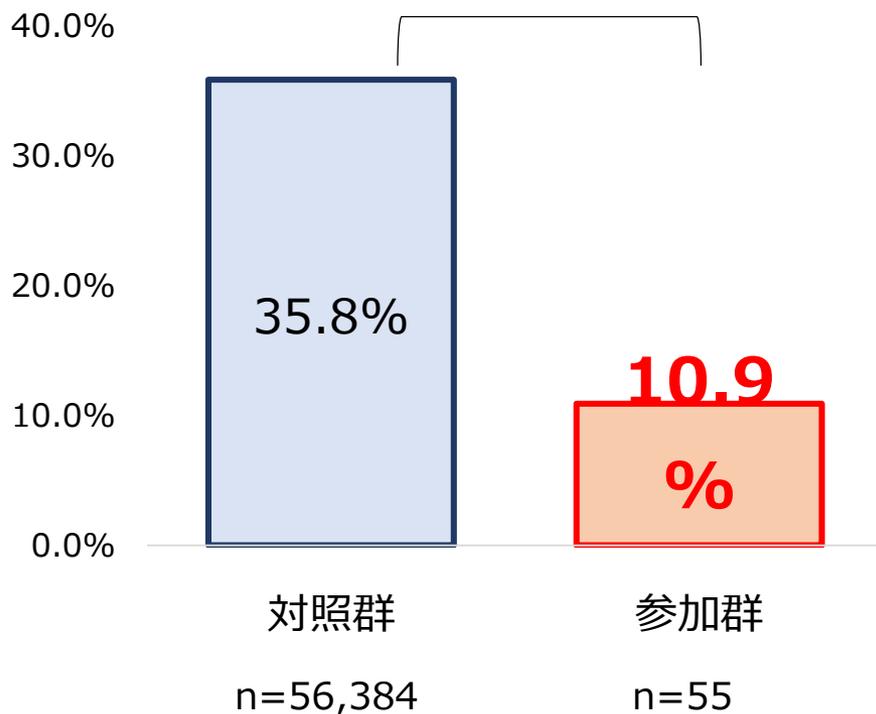
いきいき百歳体操参加者 (n=55) VS 第1号被保険者 (市65歳以上 n=56,384)

悪化した割合

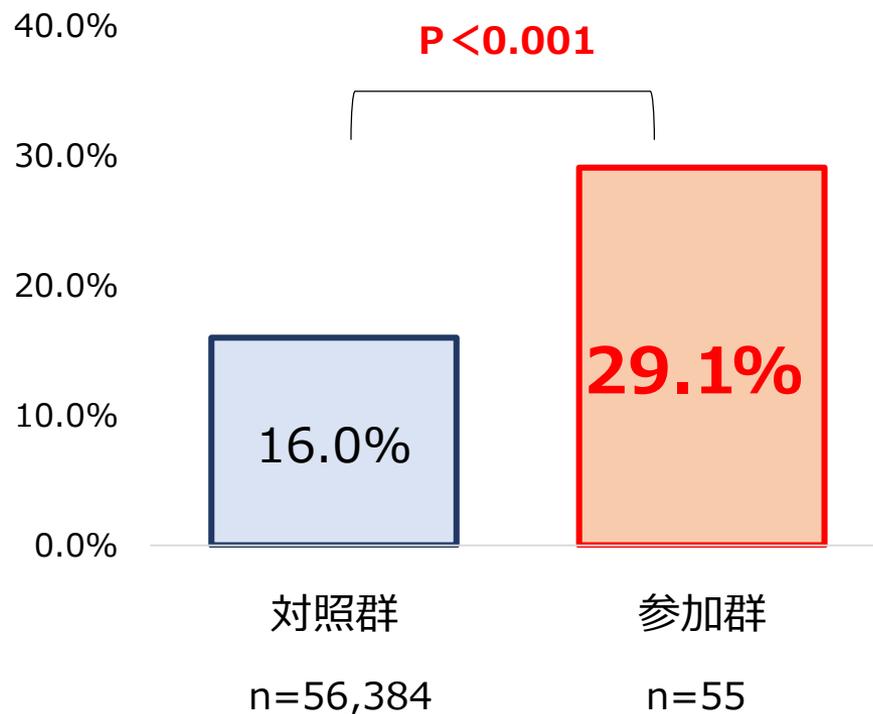
(2017 → 2019)

改善した割合

$P < 0.05$



$P < 0.001$

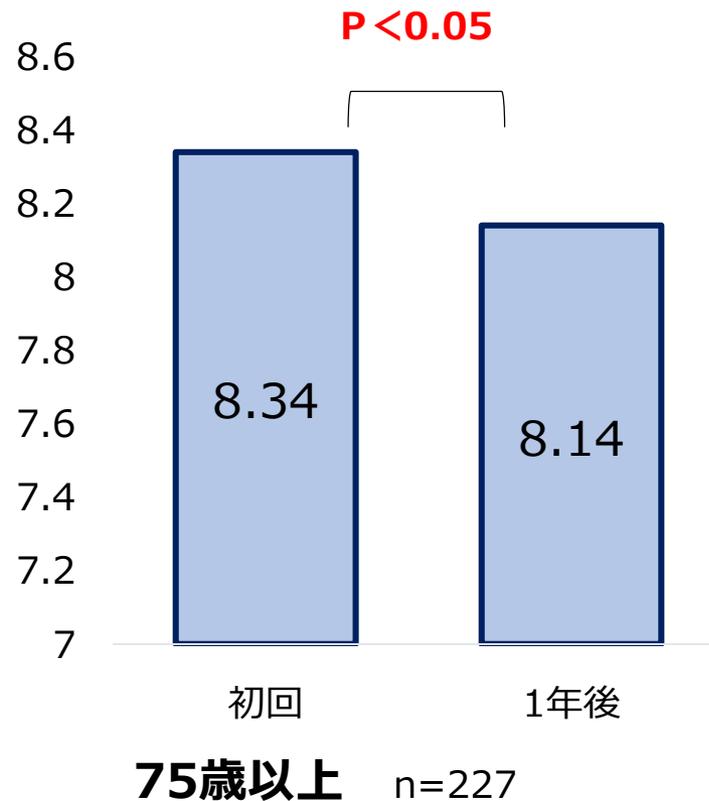
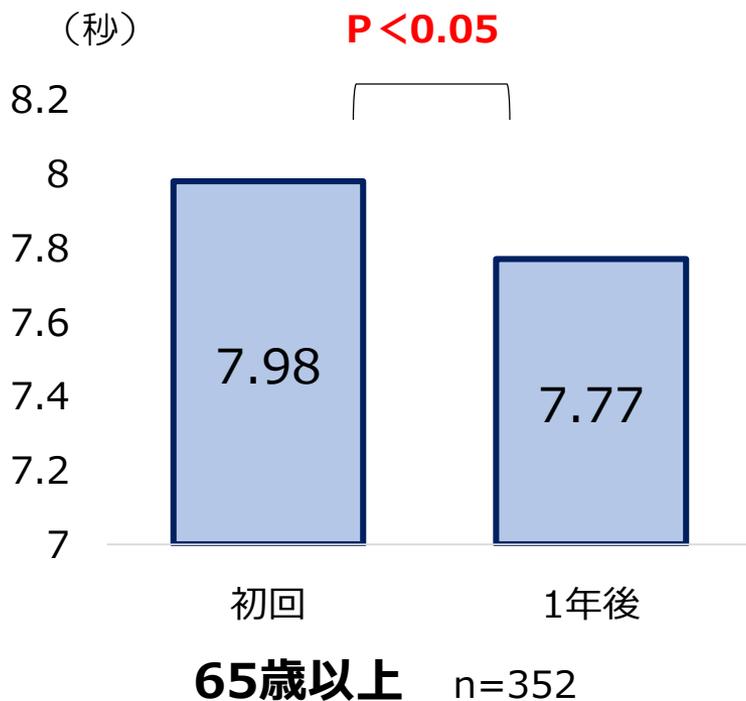


週1回いきいき百歳体操に参加 = 要介護度が改善、悪化を抑制

いきいき百歳体操の効果⑤

1年以上体操継続後 要介護度が自立であった方の Timed Up and Goテスト

(2017 → 2019)



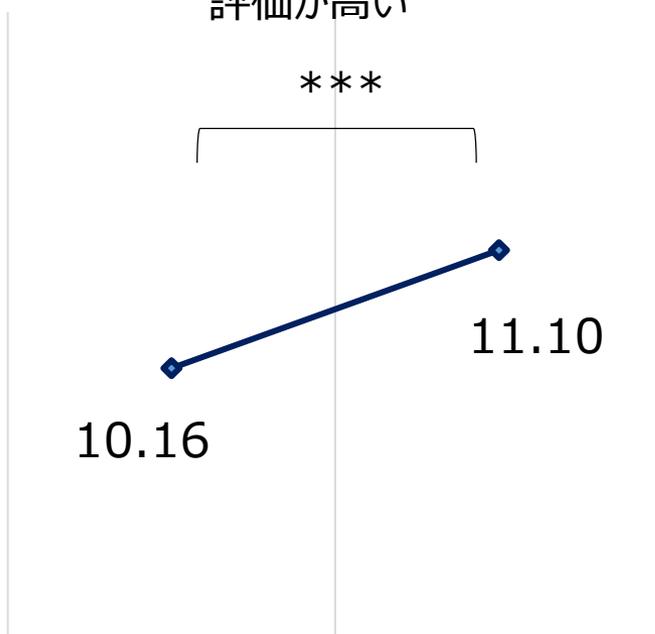
週1回いきいき百歳体操に参加 = 歩行能力・動的バランスの改善

かみかみ百歳体操の効果①

かみかみ百歳体操を3か月実施

オーラルディアドコネシス

「パタカ」を10秒間に何回言えるか
回数が多い方が滑舌がよいため
評価が高い



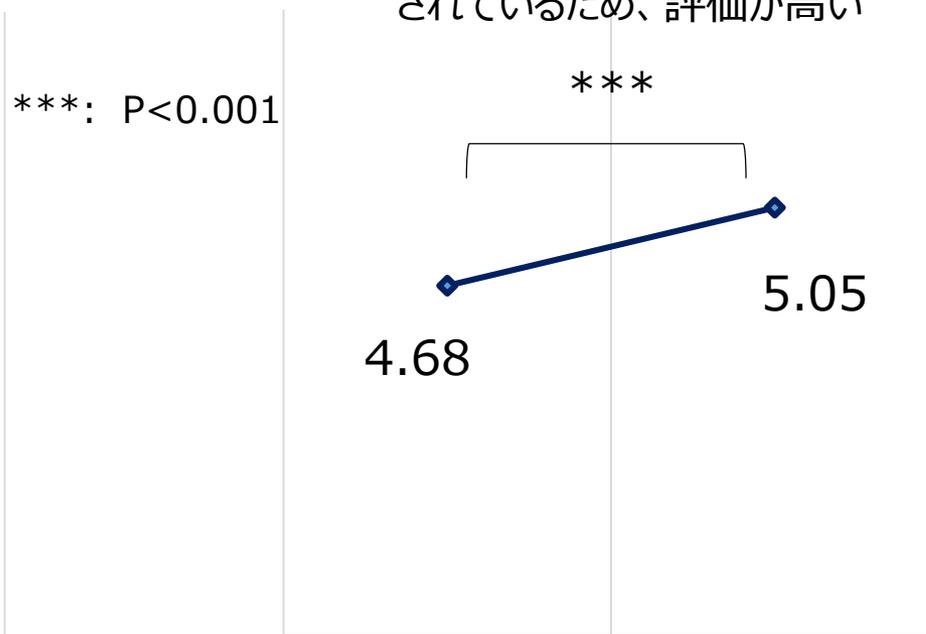
(n=578)

初回

3か月後

反復唾液嚥下テスト

30秒間に何回唾液を飲み込めるか
回数が多い方が唾液がよく分泌
されているため、評価が高い



(n=564)

初回

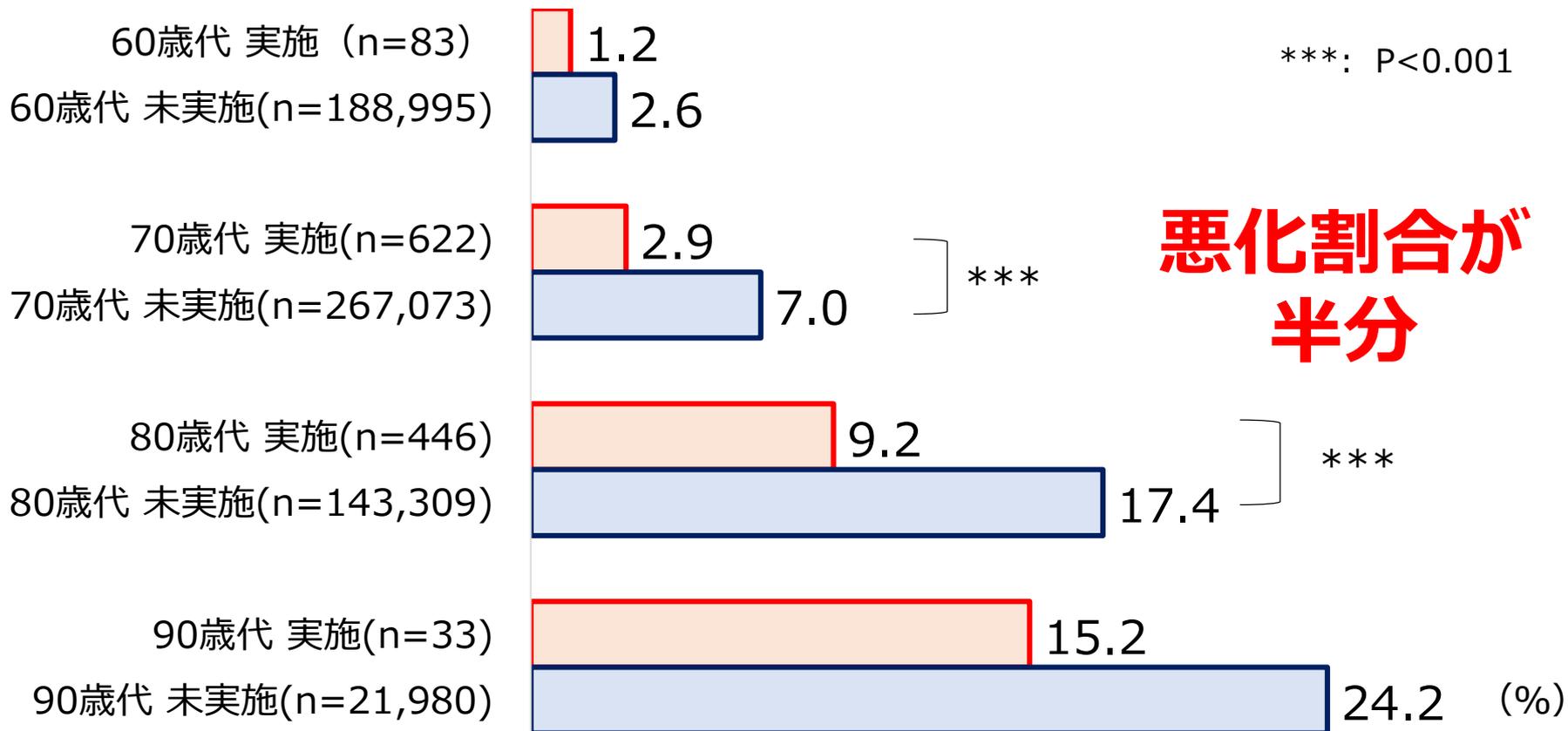
3か月後

舌の動きの改善・唾液の分泌増加 = 口腔機能が改善

かみかみ百歳体操の効果②

2018年3月から2019年3月に要介護度が悪化した割合

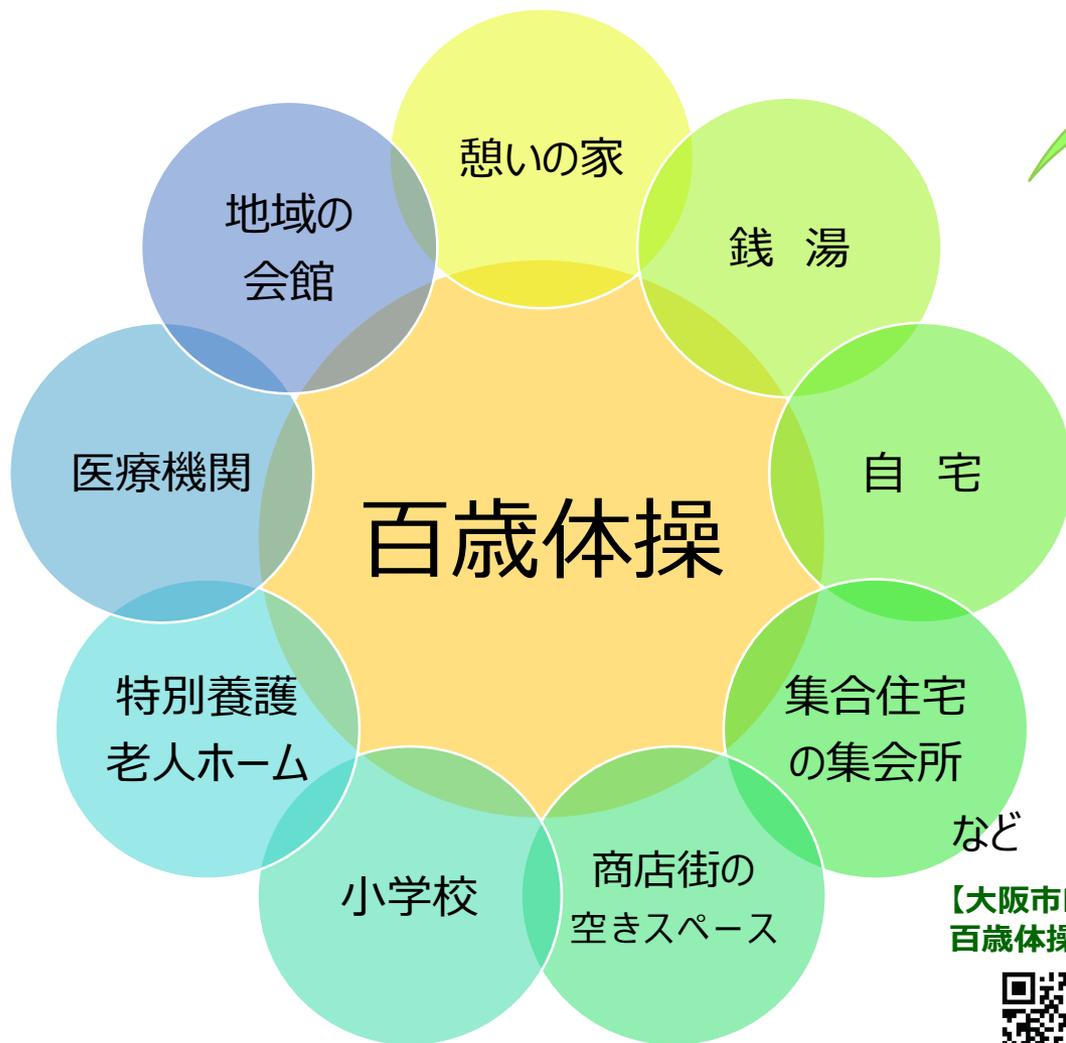
かみかみ百歳体操参加者 (n=1,184) VS 第1号被保険者 (市65歳以上 n=621,357)



週1回かみかみ百歳体操に参加 = 要介護度の悪化を抑制

百歳体操の開催状況

市内のさまざまな場所で いきいき百歳体操やかみかみ百歳体操が行われています。



など

【大阪市HP】
百歳体操を始めよう



ユートピア白玉温泉
(城東区) では..



毎週木曜日に「いきいき百歳体操」
「かみかみ百歳体操」を実施

関係機関と連携した啓発・継続支援

診療所の多目的室で開催



よしもと住みます芸人とコラボした体験会



セレモニーホールで開催



アドバンスケア
プランニングとは
...

普段は祭壇が
置いてあるスペースで...

近隣医療機関の
僧侶である医師が
延命や終末医療の
講話を提供



全市で啓発

百貨店と連携した体験会



サッカーチームとよしもと芸人とコラボした
インターネットTV放映



27万回再生

よしもと住みます芸人・ハローワークと連携した体験会



体操動画をYouTubeで公開



地域での体操の様子

独居の方もエレベーターで誘って
大きなかけ声で笑顔で体操



体操後のお茶会運営
設営も住民主体で



マンション自治会の連絡・伝達も
週2回だからこまめにできる



今日初めて会った人もいるけれど盛り上がっていた男性陣
(左から、66歳・78歳・88歳)



いつまでもいきいきと暮らせるまちをめざして

