「百歳体操」等 住民主体の体操・運動等の通いの場の充実

■ 認知症予防における通いの場(「百歳体操」等)の位置づけ

一次予防(認知症の発症遅延や発症リスク低減)

- 運動不足の改善と糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の予防
- 社会参加による社会的孤立の解消や役割の保持
- 介護予防や健康増進の取り組み

二次予防

三次予防

(かかりつけ医のための認知症対応力向上研修pptより)

■ 大阪市が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
- 要支援・要介護の方も安全に参加することができる
- 身近な場所で参加することができ、**地域コミュニティの活性化**につながる

■ 百歳体操推進の経過

平成19年度 城東区において、大阪市最初の住民主体による体操グループ立ち上げ

平成23年には城東区版「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」の体操動画を住民との共働により制作

平成28年度 全市的な住民主体の介護予防に資する通いの場への支援を開始

大阪市版「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」の体操動画を制作

体操グループに対し、おもり・おもりカバーの貸出および運動機能向上にかかる専門職の派遣を開始

平成30年度 口腔機能向上にかかる歯科保健専門職の派遣を開始

「吉本新喜劇×大阪市百歳体操」動画 (※) を作製、通いの場に配付

※「いきいき百歳体操」・「かみかみ百歳体操」に、認知機能向上に効果のある「しゃきしゃき百歳体操」を収録

「百歳体操」等 住民主体の体操・運動等の通いの場の充実 第8期計画目標

■ 第7期 大阪市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画の主な目標

介護予防に資する通いの場 個所数の充実

「地域支援事業実施要綱」において、【開催箇所数は人口1万人に概ね10箇所であったことを参考とされたい】と示されている。

本市においては、高齢者人口約70万人 \rightarrow 本市が定義する介護予防に資する通いの場(% 1)について、700か所を令和3年度末までの目標に設定

年度	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度	R元年度	R2年度
通いの場 箇所数	328	463	501	601	708	791



- (※1) 本市が定義する介護予防 に資する通いの場
- ①住民主体である
- ②週1回以上の活動
- ③介護予防に資すると大阪市が 判断する体操・運動の活動に 限定

■ 第8期 大阪市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画の主な目標

介護予防に資する通いの場 参加人数の増加

「認知症施策推進大綱」において、国の定義する介護予防に資する通いの場(※2)について、高齢者の参加率を2018年の5.7%から2025年までに8%程度(約1.4倍)に高めるKPI(目標)の設定が行われている。

平成30年度の介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況に関する調査において、本市の平成31年3月実績における1か月間の通いの場(※2)参加人数は72,267人(高齢者人口10.3%)であった。これを認知症施策推進大綱に照らすと、国目標の8%を達成していることから、より条件の厳しい大阪市の定義する介護予防に資する通いの場(※1)の参加者数において、約1.4倍の増加を目標と設定

- (※2) 国が定義する介護予防に 資する通いの場
- ①住民主体である
- ②月1回以上の活動
- ③介護予防に資すると市町村が 判断する体操・運動や趣味活動

<目標値>

平成30年度 実績

14,274人

約1.4倍

令和7年度 目標値

約20,000人

<方針>

新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、令和3年度から令和7年度までの 5年間で均等に目標達成を目指す。

「百歳体操」等 住民主体の体操・運動等の通いの場の充実 第8期計画目標

第8期計画

■ 目標に対する実績値(人)

年度	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度
目標値	-	_	16,400	17,100	17,800	18,500	19,200	20,000
実績値	14,274	16,368	<u>15,567</u>	_	_	_	-	_

- 通いの場の参加人数については、開始以降順調に増加推移してきた。
- しかしながら、令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により活動を休止する活動者が増加し、前年度より減少となっている。

■ 現時点の評価・課題

- 1. 令和2年度の実績値は目標値に対して約800人のマイナスとなっている。
- 2. 新型コロナウイルス感染症の影響により、通いの場での活動を休止せざるを得ない高齢者が多く存在し、自宅でフレイル状態に陥っている高齢者が増加しているため、**フレイル予防への周知啓発が以前にも増して重要**となっている。

■ 今後の方向性

- 1. 参加人数の増加には更なる通いの場の箇所数の維持・増加が欠かせないため、各区保健師にアンケートを実施し、通いの場の新規立ち上げや継続支援に対する課題を把握し、周知及び必要な支援を実施していく。
- 2. 通いの場の活動を休止している高齢者が、今後スムーズに通いの場に参加できることを目的として、**自宅での継続的な活動 を支援(※)**していくとともに、フレイルの高齢者を早期発見し、介護予防に効果のある百歳体操の場へつなぐ支援を実施する。

※自宅での継続的な活動支援として、コロナ禍で通いの場に参加することのできない高齢者のため、以下の取り組みを実施した。

- J:COM、ベイコムと連携し、市内全区を対象とした百歳体操のテレビ放送・認知症アプリ、大阪市ホームページを活用した百歳体操の動画配信
- 啓発チラシ【ぼちぼちやりまひょ!スマホでぽちっと介護予防】の作成、配架