

## 取組みテーマ ②

## 健康づくり・地域福祉の推進

## いきいき百歳体操

(城東区)

いきいき百歳体操は、介護予防に効果のある、高齢者のためのおもりを使った筋力運動で、発案された高知市では200か所以上で定期的に体操が実施されています。

平成19年にこの体操を大阪府島本町の取組みで知り、大都市では大阪市城東区が初めて取り入れ、地域の方々が主体となり介護予防に取り組めるよう「元気高齢者拡大大作戦」として取り組みを進めています。

① いきいき百歳体操の普及・啓発(出前講座「出前一斤」)

区役所の出前講座として、城東区における高齢者の状況、介護予防の必要性、体操の効果を説明し、体験することを目的に実施しています。平成21年度末までに79回開催しています。

## ② 高齢者介護予防指導者養成講座

65歳以上の元気高齢者の方を対象に、体操だけでなく介護予防全般を学び、自らの地域で介護予防活動ができるリーダーを育成しています。

## ③ いきいき百歳体操サポーター養成講座

体操を地域で継続実施するために、64歳以下の壮年期の方を対象に、筋力向上に視点をいた介護予防の普及・啓発をすすめるボランティアを養成しています。

なお、②・③の講座により平成21年度までに、約200名のリーダー・サポーターが育成されています。

## ④ すこやかフロンティア講座

64歳以下の壮年期の方を対象に開催し、生活習慣病・介護予防について学び、修了後は健康づくりをすすめる市民ボランティアとして活動されています。平成21年度は13名修了されました。

## ⑤ いきいき百歳体操～誰もがができる場所での広がり～

週1～2回、3か月以上継続する地域には、保健師による3回の技術指導とおもり、ビデオを貸し出し、体操を継続できるようサポートしています。

## ⑥ 情報交換会

介護予防指導者養成講座修了者、サポーター、地域のボランティアらの情報交換を目的に実施しています。平成21年度は59名が参加されました。

## ⑦ 交流会

年1回、実行委員会を中心に企画し、区民ホールにて介護予防に関する講演会と90歳以上の体操継続参加者への表彰等を行い、体操参加者のモチベーションの維持を行っています。平成21年度は320名が参加され、90歳以上の方12名に表彰状をお渡ししました。

現在では体操の体験者は3,500人となり、城東区内の集会所や老人憩の家など32か所で、850人の方が継続して週1回または週2回、体操に参加されています。

参加者からは、「椅子からの立ち上がりが楽になった」「杖を使わず会場まで来れるようになった」という声が聞かれ、サポーターからは、「参加者の表情が明るくなった」「高齢者同士のコミュニケーションの場となっている」という声が聞かれています。

また城東区内のみでなく、北区、旭区、平野区、浪速区にも取組みの輪が広がっています。

いきいき百歳体操  
拠点マップ(城東区)

大交流会の様子

## 地域福祉アクションプラン推進事業

(西淀川区)

西淀川区では、「気軽にお節介 顔の見える にしよどがわ」の実現をめざして、「高齢者 110 番ネット事業」「アクションプラン塾事業」「障害者支援ネットワーク事業」等を中心に、市民協働で事業を進めています。誰もが安心して健康で心豊かに暮らし続けられるように、地域に関わる人が知恵や力を出しあってできることから取組みをはじめていこうという趣旨で活動しています。

特に「高齢者 110 番ネット事業」は、平成 18 年度に佃小学校下をモデル地域に設定し、65 歳以上の高齢者を対象にアンケートを行い、その結果をもとに平成 19 年度に「災害時に一人も見逃さない」を目標に、地域で高齢者を日常的に支えあう取組みを行いました。この事業は手上げ方式により高齢者を「すこやかクラブ」に登録し、高齢者を見守るサポーターを

「高齢者 110 番の家」に登録し、生活に役立つ情報などを掲載した「お節介通信」を月に 1 回持参することにより地域での

見守りを行うものです。

平成 20 年度には、佃小学校以外の 2 校下(佃南、佃西小学校)に拡大し、佃地域全域 20 町会での事業展開を行い、平成 21 年度からは、町会役員・民生委員・ネットワーク委員・老人クラブ役員



等で構成する「佃連合高齢者サポート協議会」が立ち上がり、さまざまな機能・役割を担いながら区社会福祉協議会や区役所等と連携し、地域主体での事業運営をめざして積極的に活動を進めています。また、平成 21 年 12 月末現在、対象者の約 40%にあたる 1,192 人が「すこやかクラブ」に、また、サポーターとして 337 人が「高齢者 110 番の家」にそれぞれ登録しており、サポーターが毎月すこやかクラブ会員宅を訪問するなかで、会員から信頼され相談されるなど「高齢者 110 番ネット事業」が地域で定着してきています。

## 健康づくり区民会議

健康づくり支援・推進事業

(東淀川区)

区内の広範な各種団体の参加を得て設置した「健康づくり区民会議」のメンバーが中心となって、区民及び諸団体と協働しながら地域において健康づくりの情報交換や実践等を行い、健康でふれあいのある、暮らしやすいまちづくりの実現をめざした取組みを推進しています。

これまでの取組みにより、区民の健康づくりに対する意識の高揚が図られ、健康づくりイベントへの参加者や運動を習慣とする方も着実に増加しています。

区民の健康づくりを支援するため実施した平成 21 年度の主な取組みは次のとおりです。

- ①区内 7 地域で、地域住民の皆さんが自ら地域内を歩き、「地域別ウォーキングマップ」を作成しました。区民に配布するとともに、マップ作成メンバーを中心にして、自主グループができウォーキングの輪が広がる等、日ごろの健康づくりに役立っています。さらに、運動を習慣とする方の増加を図るため、区内在住・在勤・在学の方を対象に毎日、自分の

ペースで歩いた歩数を記録して日本列島各地を仮想の旅を続ける『レッツチャレンジウォーキング』を、延べ 1,600 名の参加を得て実施しました。

- ②区広報紙やホームページに随時、健康づくり情報を掲載するとともに、平成 21 年 9 月発行の広報紙では特集ページを設け、健康づくり情報を掲載しました。また区役所 1 階に、健康づくりの情報提供と血圧・体重などの測定器具を配置した「健康増進コーナー」を開設するとともに、「各種健康づくり講演会・イベント」の実施や「健康読本・リーフレット」の作成配布など区民・諸団体と協働した取組みを行いながら、区民の健康づくり運動を推進しています。



## 地域つながりづくり・健康づくり 関連事業 (西成区)

西成区では、生活保護の被保護者数が2万6千人と、区民の5人に1人が被保護者となっています。単身高齢者、障害のある人や病弱者、ひとり親家庭の子どもたち、そしてかつて野宿を余儀なくされた方や元あいりん地域の日雇い労働者の方などが区内には多く存在し、地域からの孤立化、子育て、高齢者の介護など住民一人ひとりが抱える福祉や人権に関する課題が多くあります。

この課題解決に向けて、区民一人ひとりがたがいに認めあい、尊重しあう人間関係の形成、人と人とのつながりづくりが重要であると考えています。地域住民が主体となり、地域のつながりづくりの場や、世代を超えて誰もが参加できるような福祉イベントに対して、「わがまち西成」つながり支援事業補助金を活用し、地域のつながりを醸成するような福祉イベントの開催支援を行っています。

また、西成区地域福祉アクションプランのめざすことの一つである、「すべての区民の権利擁護」に向けて、生活保護受

給者のみならず、低所得者や野宿生活者などの社会的援護を要する人々を、社会の構成員として包み支え合うまちづくりに向けて取り組んでいます。この取り組みの中で、全ての区民が、まず「野宿問題」に対して共通の認識に立って、みんなで進めていく必要があると考えています。そのため、いろいろな立場の方の意見や活動を知り、みんなでいっしょに考える機会として、広く区民を対象とした野宿問題を考える講演会を開催しています。

