

よくバリ青春体操の普及

名張市健康・子育て支援室

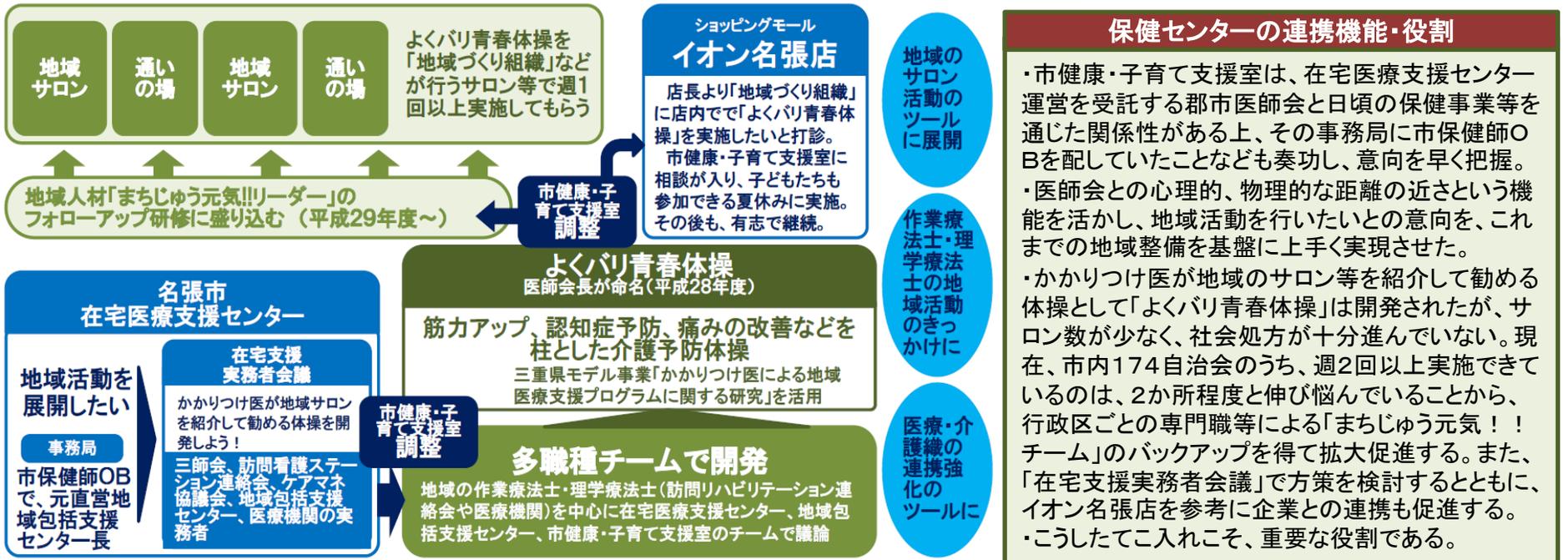
名張市では、在宅医療支援センターと市健康・子育て支援室、地域包括支援センターらがモデル地区で効果検証もした上で「よくバリ青春体操」を開発。在宅医療支援センター運営を受託する医師会との関係性を活かして具現化した体操をサロン等での介護予防ツールとして活用している。さらに、育成してきた地域人材のツールとするために研修に盛り込んだり、民間企業と連携したりすることで、かかりつけ医が社会処方できる環境をつくらうとしている。

概要・体制

・市在宅医療支援センターから地域活動を展開したい旨、打診があり、「在宅支援実務者会議」でかかりつけ医が推奨する介護予防体操を要請されたことから、実務者会議メンバーの作業療法士・理学療法士等の医療介護職、健康・子育て支援室、地域包括支援センター等の多職種チームで「よくバリ青春体操」を開発。健康・子育て支援室では、地域人材である「まちじゅう元気！！リーダー」のフォローアップ研修に盛り込み、サロン等の介護予防活動のツールとして活用している。ショッピングモールでの実施もはじまった。

背景・課題

・名張市では、行政区ごとに住民自治を行う「地域づくり組織」をつくり、「まちじゅう元気！！リーダー」という地域人材を育成するとともに、通いの場、サロンなども整備しており、その中で「いきいき100歳体操」のような介護予防体操を展開したいと構想していた。



効果・成果

・2地区で週2回モデル実施した結果、ファンクショナルリーチ、立ち上がり、開眼片足立ち、5m歩行の測定値改善者割合がそれぞれ75.0%、89.3%、92.9%、88.9%と効果的だった。

・3か月後のアンケート調査でも、「腰痛・膝痛が楽になった」(48.5%)、「人と会うことが増えた」(71.4%)、「行動・外出する機会が増えた」(67.9%)といった回答が得られた。

・保健医療介護の関係機関の連携強化が図れ、作業療法士・理学療法士が地域で活動するきっかけをつくることができた。また、ショッピングモールでの展開も実現できた。

ポイント

- 在宅医療支援センターの「地域活動をしたい」との声を迅速に反応、●同センター事務局に市保健師OBを配していたことも奏功、●県モデル事業を活用して開発し、モデル地区で実証し、エビデンスを確保、●地域基盤で実践できるようリーダー研修に盛り込んだ、

よくバリ青春体操の普及

名張市健康・子育て支援室(連携体制構築に向けたプロセス)



位置についてヨーイ

- ・名張市では、概ね小学校区ごとに住民自治を行う「地域づくり組織」に地域分権する中で、**地域人材の育成と、通いの場やサロンの実施の支援**などを行ってきた。
- ・それらの資源を有効に活用するためにも、高知市の「いきいき100歳体操」のような、**住民主体の介護予防体操の普及活動を展開したいと構想**していた。



ツールをつくる

- ・「よくバリ青春体操」を地域で普及させるため、指導者がいなくても、家庭でもどこでも、誰でも実践できるように、**DVも作成**した。



育てる、促す

- ・市では、「まちじゅう元気！！プロジェクト」でサロンの支援とともに、**地域人材の育成**を行ってきたことから、市健康・子育て支援室では、それらの場を活用した「よくバリ青春体操」の地域での普及を担保するため、**地域人材である「まちじゅう元気！！リーダー」のフォローアップ研修に盛り込んだ**。
- ・平成29年度からは、「地域づくり組織」等が実施するサロン、**通いの場で週1回以上、実践してもらおう、「リーダー」に働きかけること**にした。
- ・そのような支援を行っている最中、イオン名張店の店長から「**店内で毎日、この体操を行いたい**」との要請が「地域づくり組織」に入り、**健康・子育て支援室が調整し、子どもたちも来る夏休みに実現**。その後、有志で継続されている。
- ・その後店内での健康講座等の依頼が健康・子育て支援室に入るようになった。



風をつかむ

- ・そうした中、市在宅医療支援センターから**地域活動を行いたい旨の相談**を受ける。
- ・同センターは、保健センターの2階に事務所を構え、その事務局に、**市保健師OBで元地域包括支援センター長がいたため、市健康・子育て支援室と即連携**。



仲間をつくる

- ・市保健師OBである在宅医療支援センターの事務局職員は市の介護予防施策などの動向を把握しており、**センター運営を受託する医師会と市の橋渡しの役割を果たしている**。
- ・在宅医療支援センターの在宅医療実務者会議に上げ、「**かかりつけ医がサロンを紹介し、勧められる体操を開発しよう**」と合意した。
- ・在宅医療実務者会議メンバーの作業療法士・理学療法士等を中心に市健康・子育て支援室、地域包括支援センターなどと**多職種チームを立ち上げ、県モデル事業「かかりつけ医による地域医療支援プログラムに関する研究」を活用し、「よくバリ青春体操」を創作**した。



評価・フィードバックする

- ・専門職推薦の体操として周知するため、**モデル地区で実証**。立ち上がり、開眼片足立ちの測定値改善者割合**89.3%、92.9%**などの効果を確認。3か月後アンケートでも、「**行動・外出する機会が増えた**」(67.9%)などの回答を得た。
- ・こうした検証を通じ、**介護予防や社会参加のツールになると確信**。



人材育成の意識

- ・「よくバリ青春体操」の創作プロセスを通じ、**保健医療介護関係者の連携の強化、介護予防の考え方の意識統一**を図った。
- ・これまでのサロン整備等の基盤を活かした**介護予防、社会参加の活動を促進する地域人材の育成の具体的なツールに位置づけた**。