

# 虚弱化を先送りするコミュニティを創る！

## 鳩山町・養父市における取り組みの歩み

### (ダイジェスト版)

本資料は、プロジェクトで考案した「虚弱化を先送りする社会システムのモデル」をもとに、大都市近郊に位置する埼玉県鳩山町と、中山間に位置する兵庫県養父市と協働で展開した活動プロセスのダイジェストです。

まず、この2地域での取り組みに触れてみてください。もし、もっと詳細を知りたい、自分の地域でも行う上でヒントがほしい、といった方は詳細をまとめた別冊「虚弱化を先送りするコミュニティを創る！鳩山町・養父市における取り組みの歩み（完全版）」をご覧ください。

本資料は、行政の方や市民活動に携わっている方が、虚弱予防に関心を持ち、実際に自らの地域で展開したいと考えたときの一助として、参照ください。

## I. 鳩山フィールドでの実装の過程と評価

### 1. 虚弱の1次予防に向けて

#### コミュニティ会議の設立

我々のプロジェクトは、虚弱の1次予防を推進する仕組みとして、地域の健康課題を議論し、住民や行政、その他の専門機関と共に課題解決のために実働する部隊として、『コミュニティ会議』の設立が必要なのではないかと考えた。そこで、その旨を鳩山町に提案し、設立に向けて協議を進めた。しかし、その過程で、住民や行政が対等な関係で自由なアイデアを出し合い実働する組織にしたいという研究者の考えと、行政サイドがイメージする組織像にギャップがあることが浮き彫りになった。行政がつくる委員会は、設立以前に検討内容や活動指針を明確に要項として取決め、“行政主導”で進めるという慣習があり、我々がイメージするような組織作りには、行政サイドとしても取り組んだことがなく、難色が示された。しかし、議論を重ねた結果、了承が得られ、町の他の委員会とは独立した組織として鳩山町「食」コミュニティ会議（通称、食コミ）を立ち上げることになった。今回、「食」に特化した背景には、運動の場が既に町内に広がっている反面、食を通した社会参加の場がなかったという、地域課題を解決したいという狙いがあった。

食コミの設立に向けて保健センターと度重なる協議を行い、地域の既存組織や大学機関に参画してもらったことや、その他一般住民を広報で公募するなどの取決めを行った。また、実施に際しては保健センターだけでなく他課からの協力が必要であるため、行政の全職員を対象とした職員研修を行い、食コミの紹介や組織間連携の必要性についての講演を行うなどの根回しを行った。それらの過程を経て、平成25年6月に町民リーダー11名（公募5名、所属組織からの推薦6名）と研究所、女子栄養大学、行政で構成する食コミを設立するに至った。

#### コミュニティ会議の運営 ～目標を共有し、計画を立てる～

月に一度の頻度で会議を開催し、どのように「食」を通した社会参加の場を広げていくかについて議論を重ねた。会議の開催準備や運営は、コーディネーター役である行政の管理栄養士と研究者が行い、会議の進行等は、食コミ町民リーダーの中から選出した会長に担っていただいた。

数回にわたり議論を重ねた結果、まずは多くの住民に食コミの存在を知ってもらい、「食」を通した参加の場をつくるための機運を高めるために、打ち上げ花火となるようなイベント“いっしょに食べよう！鳩山100人で囲む食卓”を開催することとなった。開催に際しては、食コミメンバーが広報班、料理班、進行班に分かれて話し合いを重ね、企画から練り上げた。



写真：第1回食コミ会議の様子

女子栄養大学の教授より他市町村の取り組みを紹介（右）食コミリーダーの自己紹介（左）



写真：第2回食コミ会議の様子～簡単おやつ作りと親睦会～

「まずは食コミのメンバー自身が『食がもつ力』を実感してみよう」という意見があがり、手作りのおやつを囲んで親睦会を行うことになった。



写真：第3回食コミ会議でのグループワークの様子

意見を出しやすいように、グループに分かれて話し合いを進めた。また、グループ毎に話し合った結果は、模造紙にまとめて発表し合い、全員で共有した。



写真：イベント開催に向けた準備

産業振興課長に町伝統の呉汁の作り方を教わりながらメニュー班が試作。

鳩山町「食」コミュニティ会議プロジェクト

## いっしょに食べよう！ 鳩山100人で囲む食卓

～食の力で人と人のつながり(コミュニティづくり)を～

**参加者募集中**

**プログラム**

第1部 (11:30～13:00)  
「いっしょに食べよう！鳩山100人で囲む食卓」  
女子栄養大学フェリアを運営している松崎野のメニューを中心とした食事会です。みんなでワイワイ、楽しくおしゃべりしながらランチタイムを楽しみましょう！

第2部 (13:00～15:00)  
1 100人よれば次第の知恵「あつらいいな、こんな食卓」  
町内の「食」を巡り、活動の発行準備をしながら、「食」を巡らせたおしゃべり大会、楽しさを共有し、みんなができることを考えていきます。  
2 特別講演「コミュニティで創る新しい運動社会のデザイン」  
講師は秋山元子先生(東京大学高齢社会総合研究機構)です。  
※当日、午膳提供あり

**2014年2月16日(日)**  
11:30～15:00 (受付11:00～11:30)

詳しくは、広報はとやま1月号に掲載しています。

**どこで？**  
鳩山町公民センター1階  
(鳩山町松ヶ丘一丁目2番4号)  
駐車場には限りがあります。乗り合わせてお出でください。雨天決行です。駐車場にも駐車できます。

**参加費は？**  
当日受付料1,300円(食事代)を徴収します。(就学前は無料)

**申し込み・問合せは？**  
企画センターへお申し込みください。(電話、FAXどちらでも可)  
Tel: 296-2530 Fax: 296-2832

**対象は？**  
鳩山町に在住の方などでもご参加いただけます(定員100名)。当日は換着室も提供いたしますので、お気軽にお越しください。

**募集に申込用紙あり**

主催：鳩山町「食」コミュニティ会議プロジェクト  
\*尚且鳩山町「食」フェリア、女子栄養大学、京都府健康福祉センターが協賛で構成されています。  
開催には町産業振興課の協賛、科学技術振興機構社会技術開発センターの助成を受けています。

図：広報班を中心に作成したチラシ

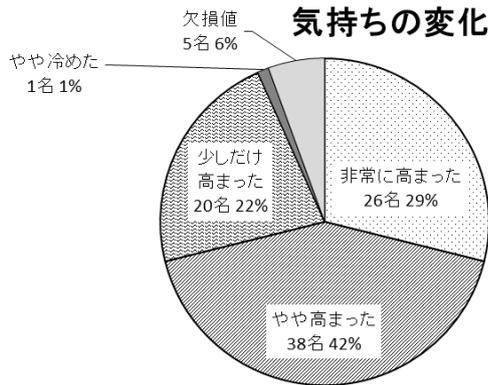
イベントの開催 ～計画を実行する～

平成26年2月16日に、イベント「いっしょに食べよう！鳩山100人で囲む食卓」を開催した。豪雪の影響で一時的に開催が危ぶまれたが、最終的に93名の町民が来場し、応援に駆けつけた食コミメンバー以外の行政職員や大学生、研究所職員も含め、総計約150名での食卓が実現した（別冊P10～11）。このイベントで「食の力」を体験し、自由な発想で地域での集まりのアイデアを語り合うことで、「食」を通じた参加の場づくりに向けて機運が非常に高まった（下図参照）。また、このイベントを契機に2名が新たに食コミメンバーとして加わり、「メンバーには加わらないまでもイベントの際は協力します」という協力者も増えた。



写真：一緒に食べよう！鳩山100人で囲む食卓（食卓と座談会の様子）

食を通じた集まりの重要性や楽しさを知ってもらうと同時に、町内で行われている食に関する活動を知ってもらう事を目標に開催。



左図：イベント参加者を対象としたアンケートの結果「食を通じた集まりを“やってみたい！”もしくは、“参加してみたい！”という気持ちが高まっていた。



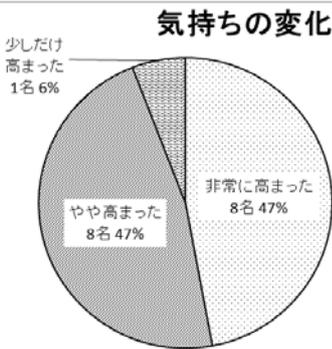
左上図：広報はとやまに食コミのイベントの様子を掲載（行政の広報担当者が執筆）

右上図：町民向けの通信「食コミ通信」（食コミ広報班で作成し全戸配布）

次に、食コミがプロデュースするイベントの第2弾として、平成26年9月20日に、“いっしょに食べよう！食コミ料理教室”を実施した（別冊P12~14）。この企画にも17名の住民が参加し、20代の若い者を含めた3名が食コミメンバーとして加入した（別冊P15,16）。これらの企画により、一般住民の食コミへの認知度が高まり、参加した住民に食を通した集まりの楽しさや意義を伝えることができた（別冊P21,22）。



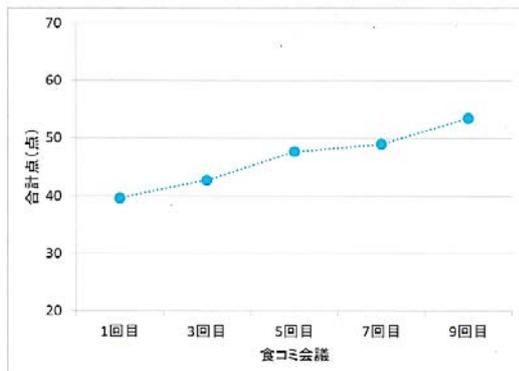
写真：料理教室にて若いリーダーも新加入（左） みんなで作っていた  
 できます！（中）「いっしょに食べよう！食コミ料理教室」チラシ（右）



左図：イベント参加者を対象としたアンケートの結果  
 「食を通した集まりを“やってみたい！”もしくは、“参加してみたい！”という気持ちが高まっていた。

### 今後の展望

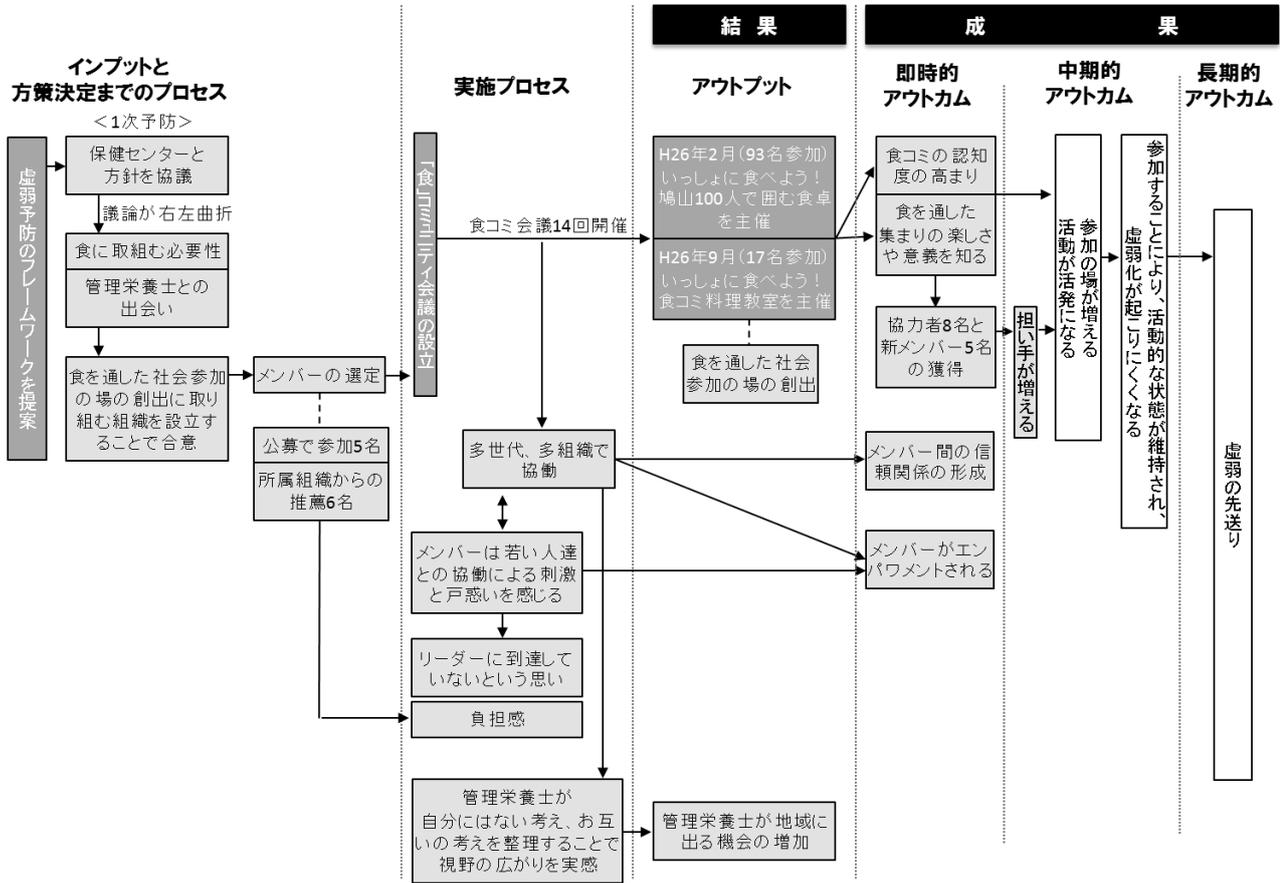
食コミを設立して1年半が経過した現時点では、定期的集えるような参加の場が面的に広がるまでには至っていないが、活動を重ねるにつれ、食コミメンバーの「地域の健康課題を解決しようとする志向性（意識）」は高まりつつある（下図参照）。また、イベントを通して、活動への協力者は確実に増えてきている。今後は、継続してイベントを実施し、活動の担い手となる人々の掘り起しを行うとともに、持ち寄りでの食事会やお茶のみ、カフェ、コミュニティ食堂、農業体験など、住民の“やりたい気持ち”に応じた参加の場づくりを、食コミが支援していくことを構想している。徐々にではあるが、様々な活動が地域に広がっていくのではないかと期待している。



左図：食コミの町民リーダーの「地域の健康課題を解決しようとする志向性得点」の推移

まとめ

下図に、鳩山町における虚弱の1次予防活動の実装プロセスとその成果を示す。  
 灰色に着色された項目が、既に実施したプロセスもしくは得られた結果や成果である。



図：鳩山町における虚弱の1次予防活動とその評価

## 2. 虚弱の2次予防に向けて

### 体力測定会の開催に向けて

鳩山町では、地縁的結びつきは弱いものの、サークルや趣味の会など特定の目的による結びつき、つまり「機能的コミュニティ」の活動が盛んである。そこで、そのようなコミュニティを活用して、虚弱の2次予防、つまり高齢者が自身の機能的健康度をモニタリングしてセルフケアするという取り組みができないかと、研究所から鳩山町へ提案した。その結果、「地域健康教室での実施可能性が高いのではないか」という回答が得られた。地域健康教室とは、毎週1回ずつ4カ所で行われる運動を中心とした健康教室であり、年間延べ7,700人以上の高齢者が自主的に集っている。その運営は、町が育成する住民ボランティア（健康づくりサポーター、以下サポーターと呼ぶ）が担っており、現在28名のサポーター（ほとんどが65歳以上のシニア世代）が在籍している。町の賛同を得た後、サポーターを含めた三者間で協議する機会を持ち相談したところ、サポーターが地域健康教室で体力測定を行い、セカンドライフの健康づくり応援手帳を活用したセルフモニタリング活動を普及させる方針で合意が得られた。しかし、“地域健康教室は会場によって参加人数や会場の面積などが異なるため、全ての会場で実施できるのか”、また“体力測定を実施するイメージがつかめない”といった課題が挙げられたため、測定講習会を開催することとなった。

### 体力測定が実施できる人材を養成

サポーターが地域健康教室で体力測定を実施できるよう、体力測定講習会を保健センターと共に開催した。講習会では、研究所職員が体力測定の実施方法や「セカンドライフの健康づくり応援手帳」の活用方法を説明し、その後、行政保健師のサポートを受けながらサポーター同士で測定し合った。また、実際に自身の結果を手帳に記入するなど、一連の流れを体験学習していただいた（平成26年5月30日に実施、18名のサポーターが参加）。この講習会を通して、『サポーターは高齢の方が多いため、①機械を使用する際は電卓などの簡単な機器を用いること、②役割を細分化して1人が担う作業を煩雑にしないこと、③何度も繰り返し練習を積むことが重要』、ということが分かった。その後、保健師やサポーターと共に実施しづらかった方法を改善し、実際に、①と②を実践する場として、町の保健事業である“さわやか健康教室”で実践練習を行った。当日は非常にスムーズに測定が行われ、参加者もサポーターも活き活きとし、サポーターの中に“いけそうだ”という手ごたえが芽生えたように感じられた。



写真：握力測定の方法を学習

### 体力測定会の開催

平成26年8月4日に、保健センターの隣の施設（はあとらんど）で開講しているはあとらんど地域健康教室において、体力測定会を開催した。参加者20名を対象に、サポーター10名が体力測定会を主催した。企画段階からサポーターが関わり、歩行速度（移動能力）、握力（筋力）、開眼片足立ち（バランス）の3項目を測定した。当日の運営はサポーターが強いリーダーシップを発揮し、活気のある測定会となった。また、平成26年9月25日に、土着の住民が多く住む亀

井地区で開催している亀井分館健康教室において、体力測定を開催した。参加者 16 名を対象に、サポーター11 名が歩行速度（移動能力）、握力（筋力）、開眼片足立ち（バランス）の 3 項目を測定した。先のはあとらんど地域健康教室で体力測定を担当したサポーターが亀井分館健康教室に応援に来るなど、サポーター間での連携もとられていた。

当日はサポーターが強いリーダーシップを発揮し、非常にスムーズかつ活気のある測定会となったことから、高齢者同士でも十分に体力測定が実施できることがわかった。さらに、日頃から地域健康教室の運営を担っているサポーターが測定者になることで、参加者の身体の痛みや障害へのきめ細やかな配慮がある事が参加者の安心につながった。また、サポーターが体力測定の結果を把握することで、その後の地域健康教室での動機づけ（「次の体力測定に向けて筋力運動を一緒に頑張りましょう」などといった声かけ）に活かす場面も見られ、機能的コミュニティの活動の一環としてセルフモニタリング活動を実施することは非常に有効だと感じた。



写真：握力測定の様子(左) 片足立ちの説明をするサポーター(中) 手帳の説明をする様子(右)

#### 今後の展望

今後の課題は、いかに他の機能的コミュニティに裾野を広げられるかである。今回、セルフモニタリング活動の普及を行った団体は、運動を目的に集まる団体であるため、健康意識の高い人も多く、体力測定の受け入れがスムーズであった。しかし、趣味の会など、ある特定の目的のために集う集団の場合、測定の意義などを理解し、目的以外の内容を活動に受け入れてもらうことは、それほど容易なことではないと予想される。一方で、セルフケア力の向上が特に望まれる健康意識の低い層に働きかけるには、そのようなサークル活動は格好の場ではないかと考える。健康意識が低く、一人ではセルフモニタリングに関心を示さなくとも、活動の一環として組み込まれることでおのずと測定に参加し、大勢で楽しむことができれば、関心も高まるのではないかと考えられるからである。今後、体力測定会とモニタリング用ツールが地域コミュニティにどのように浸透し、高齢者がセルフケア力を高めていくか、長期的な視野で評価する必要がある。

### 3. 虚弱の3次予防に向けて

#### 既存の介護予防教室に虚弱予防のエッセンスを導入

実証研究により開発した虚弱予防プログラムを市町村で新たな事業として実装するには、マンパワ一的、コスト的に困難であることが予想された。そこで、既存の介護予防事業にプログラムの要素を取り入れる事で、虚弱の3次予防の実装が狙えないかと研究所から鳩山町に提案したところ、賛同を得ることができた。要素を取り入れるにあたっては、運動プログラムではサポーターが担当する筋力運動とストレッチを10分から30分に拡張するとともに、これまで同様に健康運動指導士の実技を入れた。また、1回のみであった栄養プログラムを5回に増やし、コミュニケーションのとり方についての講義や落語家を招いての講演、地域に目を向けるグループワークや座談会など行う社会プログラムを新たに導入した（別冊 P33,34）。

#### 虚弱予防のエッセンスを導入した介護予防教室の開催

下表にプログラムの内容を示す。

回数	運動プログラム	栄養・社会プログラム (青が社会参加プログラム、赤が栄養プログラム)
1	<b>体力測定</b> 体力を測定し、結果を健康づくり応援手帳に記入します。測定のあとは、家庭で簡単にできるトレーニングをご紹介します！	オープニングセミナー
2	<b>ストレッチ、筋力運動</b> サポーターによる基本体操を行います。	<b>話し上手は聴き上手。ゲームで学ぶ傾聴術</b> コミュニケーションが円滑になる“聴き方”を、自己紹介ゲームを通して学びます。ゲームの後は茶話会で親睦を深めます。
3	<b>ストレッチ、筋力運動</b> サポーターによる基本体操を行います。	<b>元気に暮らす食事のキホン</b> しっかり動ける体にする/筋肉を増やす/骨を強くする/血管をしなやかにする/不調や病気に負けない体にするために、必要な栄養素の働きとそれを多く含む食品をそれぞれ学びます。
4	<b>ストレッチ、筋力運動、コーディネーション運動</b> 健康運動指導士とストレッチや筋肉運動、コーディネーション運動を行います。	<b>自分の食事内容をチェック/自分に足りない食品を見つける</b> 食品摂取多様性スコアを使って普段の食生活を見直します。食事日記から、自分に足りない食品を見つけ、それらを摂る工夫をします。
5	<b>ストレッチ、筋力運動</b> 健康づくりサポーターによる基本体操を行います。	<b>笑う門に福来たる。実践、笑いの健康法</b> 落語家の桂ぼんぼ娘さんをお招きし、健康長寿の秘訣を学びます。
6	<b>ストレッチ、筋力運動、コーディネーション運動</b> 健康運動指導士とストレッチや筋肉運動、コーディネーション運動を行います。	<b>量を意識して食べる</b> 自分の体格に合った食事の目安量を学びます。
7	<b>ストレッチ、筋力運動</b> サポーターによる基本体操を行います。	<b>適量まるわかりクッキング！</b> ～実習しながら元気に暮らす食事のポイントを総復習～ 調理をしながら栄養プログラムの復習を行います。また、皆と一緒に食事をする事で、食事の“趣味・楽しみを広げる”側面を学びます。
8	<b>ストレッチ、筋力運動</b> サポーターによる基本体操を行います。	<b>おいしさの始まりはお口の健康から</b> お口のお手入れについて学びます。
9	<b>体力測定</b> 初回と同じ項目を測定します。	<b>教室終了後について考えよう(1)</b> 地域健康教室の活動発表を聞き、今後、どのように健康づくりを続けていきたいか自分の目標を立てます。
10	4カ月の変化を手帳に記入して振り返ります。	<b>教室終了後について考えよう(2)</b> 今後、どのように健康づくりを続けていきたいか、グループワークで自由に意見交換します。

全10回のうち、研究開発期間中に実施した8回の教室について、その実施状況を次の表に示す。全8回にのべ156名が参加し、75名のサポーター、24名の保健師、5名の管理栄養士、3名の運動指導士が運営に携わった。

表. さわやか健康教室の開催状況

回数	開催日	参加者 (人)	サポーター (人)	保健師 (人)	管理栄養士 (人)	運動指導士 (人)	その他 (人)
1	6/6	24	10	3		1	
2	6/13	20	9	3			
3	6/27	23	9	3	1		
4	7/25	17	9	3	1	1	
5	8/19	18	11	3			落語家 1
6	8/26	19	11	3	1	1	
7	9/16	15	10	3	2		実習生 2
8	9/26	20	6	3			歯科衛生士



写真： サポーターによるストレッチ（左） 調理実習の様子（右）

### 今後の展望

平成 26 年 10 月時点で実施途中であるため、アウトカム評価は現時点では実施していないが、現時点では参加者や行政担当者の反応もよく、栄養面での知識の普及や行動の変容が見られるなど、手ごたえを感じている。

通常、行政が実施する介護予防教室は、短期集中的に開催され、一定期間が終了すると教室を卒業し、また次の年度に新たな参加者が参加する、というサイクルで行われているが、卒業すると教室で得た習慣が維持されず、元の状態に戻ってしまうということが多かった。そこで、今回のさわやか健康教室では、教室終了後に地域健康教室に通うなどして身に付いた生活習慣を継続できるよう、健康づくりサポーターに教室の司会進行、サポート、体操指導、座談会のコーディネーターをお願いし、これまで以上に濃く関わっていただけるよう協力を依頼した。地域に目を向けてもらい、余力があれば担い手に、そうでなくても地域資源につなげて継続的に健康づくりに取り組んでもらう事を狙っている。そのような工夫により、例年のさわやか健康教室に比べて、参加者とサポーターの関係性が近いように感じている。参加者とサポーターが密接になれば、教室後にサポーターが主催する地域健康教室に参加者が引き続き通ってくれるのではないかと。虚弱になりかけていた人がさわやか健康教室で健康な生活習慣を習得し、その後、地域に戻っていく。こういった循環こそ、3次予防のシステムなのではないかと考える。

団塊世代の退職サラリーマンが多く住む鳩山町では、中年期のメタボリックシンドロームを予防する健康管理から高齢期の虚弱を予防する健康管理への概念の変革が必要な人口が多い。そのため、さわやか健康教室はその普及啓発の機会としての機能を大いに発揮するかもしれない。また、退職サラリーマンの多くはこれまでのライフスタイルが職場と自宅の往復であり、地域との関係性が希薄であることが多い。そのため、地域での継続した健康づくりの場となる地域健康教室への結びつきを促し、サポーターとの関係構築により、地域での生活へのスムーズな移行を助けるという機能も本教室は果たすことができるかもしれない。

## II. 養父フィールドでの実装の過程と評価

### 1. 虚弱の1次予防に向けて

#### コミュニティ会議の設立

虚弱の1次予防を推進する仕組みとして、コミュニティ会議の設置を養父市に打診したところ、以前より介護予防に積極的に取り組んでいた行政保健師の理解によって（「どうせやるなら、市にとって意味のあることをしないと何にもならない。」という思いだったという）、実施に向けて動き始めた。行政保健師の他に当地の専門機関である但馬長寿の郷の職員も携わり、幾度も協議が行われた末、『健康づくりの場を地域に広げ健康寿命の延伸をはかるとともに、健康づくりの輪（和）で育まれた住民同士の信頼関係で、お互いを見守り、支え合い、気づきあう「セーフティネット」を築く。』ことを目標に、普段から活発に地域活動を行っている住民と行政、専門機関が情報交換を行う場として、コミュニティ会議を立ち上げた（平成24年2月）。

#### コミュニティ会議の運営と今後の展望

会議では、他分野の地域活動を行っている住民同士が、意見を出し合えるように参加型のグループワークを取り入れ、様々なことを議論した。また、地域活動の拡大に向けて“人づくり（活動の担い手を増やす）”の重要性を全員で考え、人づくりのツールとしてチラシを作成した（別冊P44）。1枚のチラシに、皆の思いを詰め込む作業を通して、メンバー間で何度も市の現状や目標について確認し合うことができた。そして、地域に対する思いや課題を互いに語り合い、養父市の将来像が共有され、地域全体の事に目が向くようになった。また、メンバーから行政職員も知らないような地域での健康づくりの動きが報告され、それぞれが点で持っていた情報が線でつながるような、有機的な情報交換が実現した。その結果、住民同士が悩みを共有し様々な活動を知ることができただけでなく、住民と行政、専門機関が情報交換を行うことで、住民が普段聞きなれない行政の動きを察知することにつながった（別冊P45）。これらの情報交換によって、三者間の相互の考え方や地域の実態や課題を深く理解すること、さらにはコミュニティ会議にコミットする全ての人の視野が広がり、全員が同じ土俵で議論ができるようになった。そういった過程を経て、組織の代表が集まる形式的な既存の会議では実現しえなかった、実践者の生の意見を吸い上げることが実現でき、それを政策化につなげられるという可能性が見えてきた（別冊P47）。また住民自身も、コミュニティ会議に参加することで地域活動へのモチベーションが高まり、新たな活動が芽生えるきっかけにもなっている。一方で、こういったコミュニティ会議を立ち上げるには、常日頃から行政職員が地域に出向いて、住民の事をよく知り、関係性を構築していることが必要であることもわかった（別冊P46）。

養父市では、コミュニティ会議が非常に有益であるとして、行政保健師の意向もあり、今後も継続することとなった。なお、将来的には虚弱の1次予防の拡大に向けてのみならず、2次や3次予防の方策について、また生活支援の充実に向けてなど、テーマの幅を広げて実施することを検討している（別冊P50）。



写真：グループワークの様子(左) 発表の様子(左) チラシ(右)

## 2. 虚弱の2次予防に向けて

### 体力測定会の開催に向けて

先行していたコミュニティ会議（虚弱の1次予防）に加えて、高齢者が自身の心身機能の変化に気づき、虚弱を先送りするための行動変容を促せるような場を作ることを目的に、体力測定会を定期的に持つことを市に提案した。当初は、行政が実施する健康診査に機能的健康度をセルフモニタリングできる機能を付加させる方法を提案したが、スペースや委託事業である兼ね合いから実現が困難とのことだった。そこで、自治体職員らと別の方法を探ったところ、生涯スポーツセンターと連携して自治協議会主催のイベントとして、小学校区単位で体力測定会を開催することとなった。高齢者に限らず若い世代の参加も可能にし、平成26年度から養父市で導入する健康ポイント制度の動きと連動させ、測定会参加者には健康ポイントを付与することなどが話し合われた。また、平成26年度は、モデル地区として実現可能性の高い（日頃より自治区の活動を活発に行い、健康づくりを推進したいというモチベーションもある）高柳自治区を選定し、試行的に実施することとなった。

### 体力測定会の開催と今後の展望

当日（平成26年6月1日）は小学生から高齢者まで計55名が参加し、非常に活気のある測定会となり（別冊P52,53）、その様子は地元のケーブルテレビでも放送された。実施にあたっては、当該自治協議会、養父市健康課、地域包括支援センター、生涯スポーツセンター、シルバー人材センターと東京都健康長寿医療センター研究所とが連携して取り組んだ。測定後、高齢者に対しては「セカンドライフの健康づくり応援手帳」を活用して結果の説明を行い、継続的にモニタリングすることの重要性を説いた。和気あいあいとした雰囲気で行った一方、参加率が低かったという課題もあった。今後は、周知の方法を再検討し、地域の皆が一同に集う地域行事として全18の小学校区に根付くことを、関係者一同で目指していく。



写真：順番を待つ子ども達(左) 安全確認(中) 子どもから高齢者まで全員でラジオ体操(右)



写真：握力を測定中の高齢者(左)  
健康づくり応援手帳に結果を記録(右)

### 3. 虚弱の3次予防に向けて

#### 虚弱予防教室の開設に向けて

養父市で平成24年に実施した高齢者健康調査の結果より、市内に住む要介護認定を受けていない高齢者の約3割に虚弱化が認められることがわかり、虚弱の3次予防の取り組みの必要性を実感した。そこで、養父市に虚弱の進行を予防、改善するための虚弱予防教室をつくることを行政に提案した。しかし、養父市の保健師らは、これまでの介護予防事業でリスクがある者を対象に中央一か所で教室を行っても参加率は極めて低く、短期集中的に教室を実施してもその後のフォローがなければ効果は持続しないことを経験しており、市役所で短期間教室を開催するというスタイルの虚弱予防教室の導入に否定的であった。しかし、小地域ごとに継続してできる方法を模索すればよいという解決すべき課題が明確になった。

そこで、シルバー人材センター内に健康づくりの部門（笑いと健康お届け隊と命名）を創り、市内の各所へ人材を派遣し、虚弱予防プログラム（毎日元気にクラス）を実施するという仕組みを構想し、再度提案した。すると、「地域での健康づくりは、熱意ある人のボランティア精神で成り立っていて、人材に恵まれない地域では活動がおきないという課題があった。このシステムがうまくいけば、そのような地域でも健康づくりが進むかもしれない。」と、賛同を得ることができた。また、行政職員とともに養父市シルバー人材センターを尋ね、取り組みの説明をしたところ、「シルバー人材センターが地域に貢献できることはないか模索していたので、とてもいい機会。ぜひ協力したい。」と、快諾を得ることができた。

そこで次に、構想を実現する準備に取りかかった。担い手となるシルバー会員の名称は、みんな楽しく元気に健康づくりができるよう、『笑いと健康お届け隊』（以降、お届け隊）に決定した。教室の内容に関してはかなり頭を悩ませた。というのもプログラム開発時は、運動指導や栄養指導の専門家、心理学者が講師を務めたため、かなり専門的な内容を盛り込むことが可能であった。しかし、専門家ではなく全員が60歳以上という「お届け隊」がプログラムを担うとなると、開発した内容では明らかに実施不可能であったからだ。とはいえ、あまりに平易な内容であると、効果が担保できず、参加者の満足度も低いと考えられた。そこで、地域の高齢者をよく知る行政保健師に相談しながら内容をアレンジした。また、特に社会プログラムについては、プログラムを開発した都市部と養父市のような中山間地域では近隣住民との結びつきが全く異なるため、内容がそぐわないところもあった。そこで、住民性を考慮しながら地域に合った内容となるよう内容をアレンジした。このようにして、全20回のプログラムが決まった。また、養成研修会は受講者の負担が大きくなり過ぎないように、1回あたりの時間や日数を、行政保健師やシルバー人材センターのスタッフらと協議し、全10回のカリキュラムを作成した。

#### 笑いと健康お届け隊（虚弱予防教室の担い手）の養成

平成26年3～5月に全10回シリーズで「笑いと健康お届け隊」養成研修会を実施した。研修初日、「こんな難しいことは私らにはできません」と言って4名が参加を辞退した。また、辞退はしなくとも、不安の声を上げる者も多く、高齢者が短期間で知識を習得し、健康教育を担うということが如何に難しいかを痛感した。そもそも無理な計画だったのでないかと思われた。しかし、指南書にセリフをつけたり、出来るだけ実践を想定した練習を多く取り入れたりするなど、研修内容を工夫した。また、“やっている人がまずは楽しまない！”という保健師のモットーを研修でも伝えながら、楽しい研修となるよう皆で努めた。研修を進める中で、人前でしゃべることにも慣れた様子になり、「早く、地域で笑いと健康をお届けしたいんです」という声も聞かれるようになった。途中、受講を辞退する者もなく、26名（コーディネーター2名を含む）を養成することができた。



写真：研修会の様子

### モデル地区で教室を開催

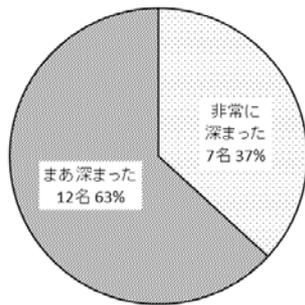
研修と同時進行で、モデル地区のほうでは、行政保健師や地区の役員らが教室のチラシを作り周知活動を行った。そして、高柳自治区に属する行政区のうち、八木連合（上八木、中八木、下八木、今滝寺、畑ケ中区）に住む要介護認定を受けていない高齢者約 180 名に、市の広報とともに、毎日元気にクラスのチラシにて案内したところ、教室開始までに 38 名が参加の申し込みをした。

平成 26 年 6 月 10 日に下八木区公民館で「毎日元気にクラス」がスタートした。3 ヶ月の間、週 2 回の頻度で教室を実施した。教室には、途中、新たに加わった 11 名を含む計 49 名（うち 2 名は八木連合以外の行政区から情報を聞きつけ参加、八木連合に住む要介護認定を受けていない高齢者の約 27%に相当）が参加した。1 回の教室あたり、約 5 名のお届け隊が担当した（別冊 P62～63）。初期の頃は、老眼鏡を忘れ指南書が読めないなどといったシルバーならではのハプニングがあったり、体操の仕方を間違えたりすることもあったが、失敗を笑いに変え、また、参加者と協力しあいながら教室を進めた。自宅で家族を相手に練習したり、教室の前に早く集合して皆で練習したりするなど、お届け隊の努力もあり、終盤に差し掛かった頃にはスムーズに教室を進めることができるようになった。実施後の評価により、この仕組みは、プログラムの提供者であるお届け隊と参加者、双方の心身へ良い効果をもたらすとともに、地域のソーシャルキャピタルを育む力を秘めていることがわかった（別冊 P67～70）。参加者やお届け隊からは、「笑う機会が多くなった。」と喜びの声も届いている。



写真：音楽に合わせて大熱唱。養父市生まれの“やぶからぼうたいそう”（左）大盛り上がりのコーディネーション運動（中）パッキングクッキングを体験（右）グループワークで今後の事を語る（下）

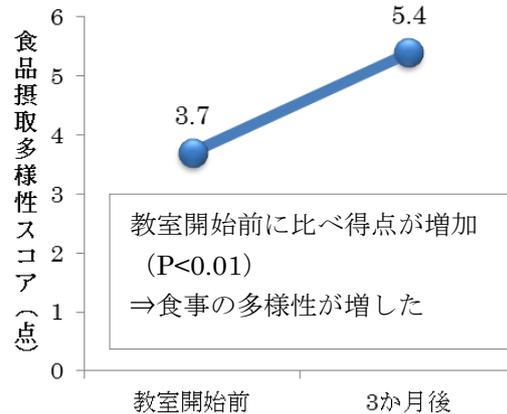
## 知識は深まりましたか？



左図：教室参加者を対象に実施したアンケート調査の結果  
「虚弱予防に対する知識の深まり」を尋ねたところ、全体の36.8%が「非常に深まった」、63.2%が「まあ深まった」と回答。それ以外の回答（「かわらない」）は0%。

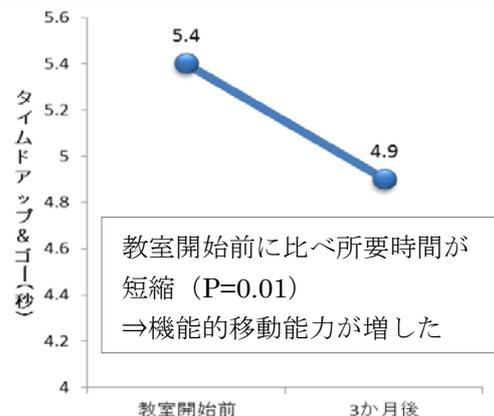
## 右図：教室参加者を対象に実施したアンケート調査の結果

魚介類、肉類、卵、牛乳または乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、海藻、いも類、果物、油脂類についてその摂取頻度を尋ね、「ほとんど毎日」食べる品目数を合計した食品摂取多様性スコアを算出（0点～10点）した結果、得点の増加が認められた。（統計：対応のある分散分析）



## 右図：教室参加者を対象に実施した体力測定の結果

上肢筋力、下肢筋力、バランス、および、機能的移動能力（歩行能力や動的バランス、敏捷性などを総合した機能）の変化を捉えるため、それぞれ、握力、5回椅子立ち上がり、開眼片足立ち、タイムドアップ&ゴーテストを実施した。筋力やバランスに変化は認められなかったが、機能的移動能力は有意に改善した。（統計：対応のある分散分析）



## お届け隊の声（抜粋）

- ・運動であったり栄養であったり社会であったり、自分自身の生活にいろいろ気づきがあった。指導することで、普段自分でやっているようでもやっていなかったなどか、もっとこうしたらいいなどか、色々刺激を受けた。
- ・研修で習った健康の知識だけではなく、色んな情報を、興味を持って情報収集することができるようになった。
- ・参加することで、自分自身の楽しみになった。
- ・笑う機会が増えて良かった。
- ・人前で話すことが初めてだったけど、会が重なるごとに少し慣れて、話せるようになった。
- ・暗記してがんばらないと、というストレス度もあったけど、試してみたら、皆さんの反応が良かったり楽しかったって言うてもらったことが嬉しかった。
- ・シルバーとして出ていくのプラス、自分の部落とかでも試しにしてみたら、地区の人が喜んでくれた。シルバーで学んだことを地域に返すという広がりができた。
- ・毎日元気にクラスの後半になると、下八木（教室を実施した地区）への愛着が湧いてきた。

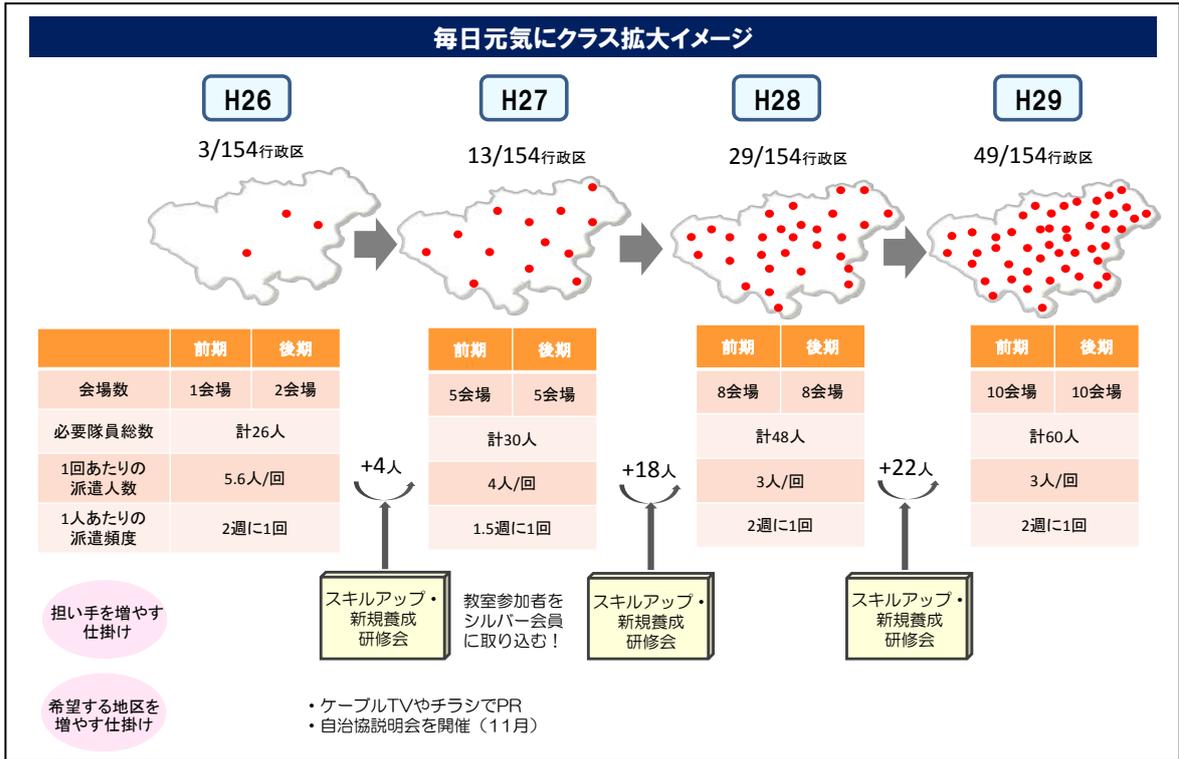
## 今後の展望

モデル地区となった下八木地区では活動が継続され、10月からは新たに2つの行政区で教室が始まった。そのうちの一つは、これまで地域の活動が全くなかった地区である。地元のケーブルテレビやロコミで「毎日元気にクラス」の情報が市内に広まり、近頃では「わたらの地区もそんな機会があったら受けてみたい」と、保健師に依頼が来ることもあるという。27年度は新たに10地区、28年度は16地区、29年度は20地区と実施地区を順次増やし、同時に担い手となるお届け隊の新規養成研修も開催していく見通しを立てており、将来的には市内のどの地区にも、“歩いて通える範囲に毎日元気にクラスがある”という状態を目指している（別冊P72~74）。

※実施モデル地区では週2回の教室を3ヶ月実施したが、全く地区の活動を行っていない地域で週2回集まるのはハードルが高いことから、週1回・全20回の6か月コースを基本のパッケージとすることとなった。



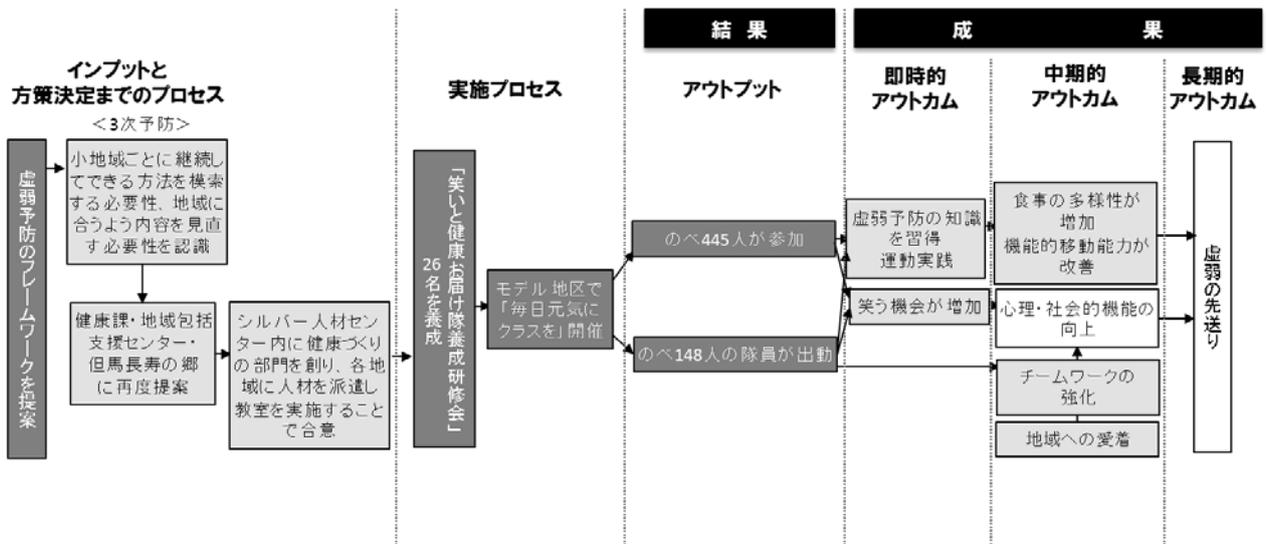
図：養父市での今後の展望



図：養父市での毎日元気にクラスの拡大イメージ

まとめ

下図に、養父市における虚弱の3次予防活動の実装プロセスとその成果を示す。  
 灰色に着色された項目が、既に実施したプロセスもしくは得られた結果や成果である。



図：養父市における虚弱の3次予防活動とその評価