

「社会資本の活性化を先導する 歩行圏コミュニティづくり」

研究開発プロジェクトの概要

1. 研究背景

■都市中心部(まちなか)で進展する高齢化の問題。まちなかの魅力である「賑わい」を基盤とした健康支援のあり方が課題である。

■まちなか高齢者の健康課題

まちなかに住んでいても、生活圏は町内会程度。その理由は、

①歩行が不自由	・足(腰・膝)が痛い ・歩くとき足が疲れる ・長時間歩けない/立っていられない
②外出意欲の低下	・おっくう ・行きたいところがない

■高齢者の健康増進要因である「外出」と「交流」の促進を引き出すための、まちなかの「賑わい」を生かした工夫や環境整備が重要である。

研究開発プロジェクトの概要

3. プロジェクトの目標

コンパクトシティを標榜する富山県富山市中心市街地を対象に、本PJで開発中の「歩行補助車」をツールとして活用することで、

元氣なお年寄りはもちろん、身体が弱くなったお年寄りも積極的に街に出て、生活を楽しむことのできる歩行圏コミュニティを形成する。

歩行補助車が高齢者の生活を助け、その地域で見慣れた風景になる。それが私たちが目指す高齢社会のデザインである。

研究開発プロジェクトの概要

4. 対象コミュニティ②(星井町地区)



進捗状況(H24年度)

1. 富山大学歩行圏コミュニティ研究会

■富山大学、富山市行政、星井町地区住民、その他でプロジェクトチーム「ホコケン」を組織し、全プロジェクトを協働で進める。

大学	富山市行政	地区	その他
理事・副学長	副市長	自治振興会	地元企業
医学部看護学科	都市整備部	長寿会(福寿会)	その他
芸術文化学部	福祉保健部	長寿会(白西会)	
人間発達科学	環境部	長寿会(西風会)	
工学部	富山市保健所	長寿会(三寿会)	
地域連携推進機構	星井町地区センター	長寿会(星寿会)	
学生	角川介護予防センター	長寿会(万寿会)	
	(株)まちづくりやま	長寿会(宝来会)	

研究開発プロジェクトの概要

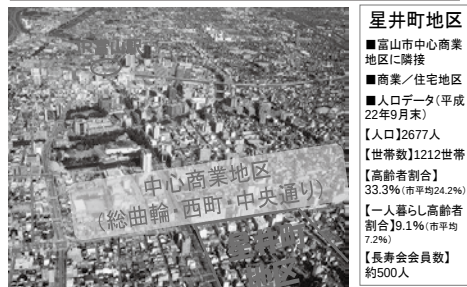
2. 富山県富山市のまちづくり

■公共交通を軸としたコンパクトなまちづくり



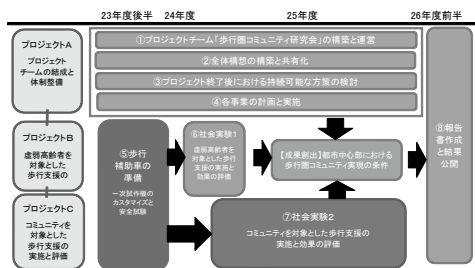
研究開発プロジェクトの概要

4. 対象コミュニティ①



星井町地区
 ■富山市中心商業地区に隣接
 ■商業/住宅地区
 ■人口データ(平成22年9月末)
 【人口】2677人
 【世帯数】1212世帯
 【高齢者割合】33.3%(市平均24.2%)
 【一人暮らし高齢者割合】9.1%(市平均7.2%)
 【長寿会会員数】約500人

全体計画



進捗状況(H24年度)

2. 歩行補助車

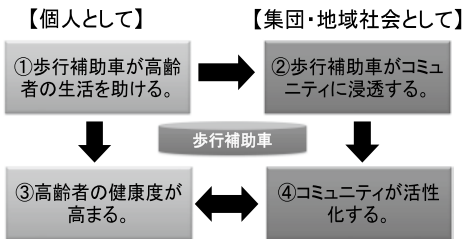




富山県職員（保健師）、富山医科薬科大学看護学科助手、同講師を経て、2007年から富山大学大学院医学薬学研究部（地域看護学講座）准教授。富山大学大学院経済学研究科地域経済政策専攻修了（経済学修士）、同大学院生命融合教育部生体情報システム科学専攻修了（工学博士）。専門は公衆衛生看護。個別的な対応や個人の努力だけでは解決しない健康問題を解決するための組織的・環境的支援のあり方の探求が課題である。

進捗状況 (H24年度)

3. 歩行支援 (1) 支援の仕組み



進捗状況 (H24年度)

3. 歩行支援 (2) 支援の特徴

■星井町地区住民との協働

開催日時	内容	大学 職員	大学 学生	地域 住民	行政	その他
9月中旬～	■長寿会・長寿会センター開会 ■歩行補助車モニター募集説明会	3	0	7	0	0
9月29日(土) 9:00-15:00	■モニター募集説明会(事前健康測定会)	10	5	8	5	3
10月4日(土) 9:00-15:00	■モニター募集説明会(歩行補助車貸出)	10	8	8	0	0
10月10日(土) 9:00-15:00	■モニター相談会	6	0	3	0	0
10月18日(土) 9:00-15:00	■モニター相談会	3	0	3	0	0
10月25日(土) 9:00-15:00	■モニター相談会	3	0	3	0	0
10月28日(火) 9:30-16:30	■長寿会(宝来会)三周年(主催イベント)「歩行補助車」	4	3	2	0	1
10月31日(土) 9:00-15:00	■モニター相談会	3	0	3	0	0
11月5日(土) 9:00-15:00	■モニター相談会	3	0	3	0	0
11月11日(土) 13:00-17:00	■モニター主催イベント(歩行補助車貸出)	10	9	6	1	2
11月18日(土) 9:00-15:00	■モニター相談会	4	0	2	0	0
11月19日(土) 9:00-15:00	■モニター相談会	1	0	0	0	0
11月17日(土) 11:45-16:30	■モニター主催イベント(バスハイウェイ) ■モニター総会	4	7	8	2	1
11月24日(土) 13:00-16:30	■モニター主催イベント(歩行補助車貸出) ■モニター相談会	17	8	6	4	8
11月24日(土) 13:00-16:30	■モニター主催イベント(歩行補助車貸出) ■モニター相談会	13	9	8	4	6
12月1日(土) 9:00-15:00	■モニター総会(事後健康測定会)	7	9	3	0	0

進捗状況 (H24年度)

3. 歩行支援 (3) 歩行補助車が高齢者の生活を助ける①

■支援の概要

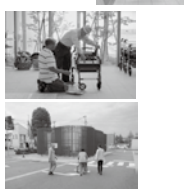
1. 歩行補助車モニターの募集

- ①チラシ・作製とお誘いの声かけ
- ②教員・学生・会長自ら歩行補助車を日常生活の中で使う
- ③地区センター(公民館)に展示



2. モニター支援

- ①歩行補助車貸出し(2月間)
- ②健康測定会(期間中2回)
- ③健康相談会(期間中12回)



進捗状況 (H24年度)

3. 歩行支援 (3) 歩行補助車が高齢者の生活を助ける②

■結果

1. モニター参加者
①応募者29人 ②参加者23人

2. 終了時アンケートの結果

Q. 歩行補助車はあなたの生活に役立ちましたか？

回答	人数	%
役に立った	18	78.3
まあまあ役に立った	4	17.4
あまり役に立たなかった	1	4.3
役に立たなかった	0	0

- 体調が良くなった。こむら返りがおこらない、つま先立ちができるようになった。(82歳女性)
- 荷物・重い物を持って歩けるので買い物、ゴミ出し、お寺参り、散歩等がしやすくなった。(便利)。(67歳女性) (68歳女性) (82歳女性) (74歳女性) (72歳女性) (88歳女性)
- 楽に歩ける。他の人の手を借りず1人で歩けるので助かる。(77歳女性) (88歳女性) (85歳女性) (83歳女性) (80歳女性)
- 旅行に行った。(75歳男性) (77歳女性)
- 今後、足腰が弱った時のことを考える機会になった。(74歳男性) (73歳男性)

- 歩いて行けるところに行きたい店(場所)がない。(87歳女性)

進捗状況 (H24年度)

3. 歩行支援 (4) 歩行補助車がコミュニティに浸透する

■支援の概要

1. PRイベントの開催

日時	内容
10月23日(火) 9:30-16:30	■長寿会(宝来会/三寿会)主催イベント 「ふくふく歩行補助車(歩行補助車)貸出し」 ②参加者17人(うち、地区住民12人)
11月3日(土) 13:00-17:00	■ホコラン主催イベント ①「歩行補助車の貸出しとその検証会(第1回)」 ②参加者28人(うち、地区住民6人)
11月17日(土) 11:45-16:30	■ホコラン主催イベント ①「日頃の足元・足指・膝・腰を鍛えて歩行」 ②参加者49人(うち、地区住民29人)
11月21日(金) 14:00-18:00	■ホコラン主催イベント ①「日頃の足元・足指・膝・腰を鍛えて歩行」 ②参加者38人(うち、地区住民8人)
11月24日(土) 10:00-16:30	■ホコラン主催イベント ①「女大生と歩く歩行補助車ツアー」 ②参加者51人(うち、地区住民21人)



■結果 (モニターn=23)

- Q1. 歩行補助車を使うことに心算の負担感(弱)ずかしい(大げさ)はありますか？
A1. 使用開始時でも今も16人(69.6%)、使用開始時はあったが、今はない17人(30.4%)
- Q2. 利用中、歩行補助車について声をかけられたことがありますか？
A2. あった16人(69.6%)
A3. PRした16人(69.6%)

進捗状況 (H24年度)

3. 歩行支援 (5) 歩行補助車が高齢者の健康度を高める

■評価方法

1. モニターを対象とした健康調査
①モニター開始時と終了時(2か月後)
②体力測定とアンケート調査
③参加者23人。「歩行補助車が生活に役立った」と回答した18人のデータを分析(前後比較・対応のある検定)した。

■結果

- 1) 体力測定の変化
【改善した項目】
①握力、②ファンクショナルリーチ、③重心動揺(総動揺)、④重心動揺(総面積)
【変化が見られなかった項目】
①開眼片足立ち時間、②5m歩行時間、③5m歩行歩数、④長座体前屈
2) 生活・心理状況(問診)の変化
【改善した項目】
①1日歩数、②容易歩行距離、③脚うつ度



3) 自由記載

- 「自分では想像して歩けるようになった。歩くのが楽手だったけど今は自覚になった。(82歳女性)」
- 「近所の病院まで歩いて行けるようになった。信号が1回で渡り切れた。(81歳女性)」
- 「腰がよくなった感じがする。(88歳女性)」
- 「自信を持って歩けるようになった。(87歳女性)」
- 「歩くのが楽になった。(85歳女性)」
- 「イベントに参加して楽しかった。(72歳女性)」
- 「歩くという意識が持てた。(77歳女性)」
- 「PR室にやがていそぎを感した。(81歳男性)」

これまでのまとめと今後の予定

構造	プロセス	アウトカム
■地域にある資源や機能の明示 ■地域組織のネットワークの強化(チームづくり) 「富山大学歩行圏コミュニティ研究会(ホコラン)」 ・学際的チーム 一目的(ゴール)を共有する ・対話を大事にする 地域のケア力の向上	連携の強化は、ケア提供の仕方の変化を生む 「歩行補助車」を用いた歩行支援の実施 ・メンバーの話し合い(学習会) ・モニター支援 ・モニター、長寿会会長ひとり人の行動目標が明確になる。	協働によるケア提供はチームメンバーの行動と意識の変化を生む (チームメンバー: 大学関係者、長寿会会長、モニター、長寿会会員) 【ひとり一人の変化】 ■歩行補助車を持って街を歩く、他人に勧める等、主体的なPR活動の実施 →生きがい感・充実感の向上 →歩数の増加 → 体力の維持 【集団として】 ■歩行支援事業の開催と参加 ①歩歩コースの設定・検証会、②バスハイウェイ、③街歩きツアー →意識の変化 歩行圏コミュニティを実現したい！歩行補助車を街に浸透させたい！ 【地域社会としての変化】
今後の課題 ①行政への提言と協働 ②関係機関への情報発信 ③どこから実現すること		