

イノベーション創出による地域活性化のために医工農連携シンポジウム  
パネルディスカッション「医工農連携によるイノベーション創出と地域の活性化」  
平成21年2月18日(水)13:00~18:00  
開催場所 前橋工科大学 1号館5階 151教室

# 健康づくりと地域活性化

## — 地域にひろげよう介護予防の輪 —

### 抄録

健康づくりと地域づくりとを結び付ける鍵は「住民主導」である。本パネルディスカッションでは、発表者らが取り組んでいる「介護予防サポーター育成事業」(群馬県全域)や「鬼石モデル」(群馬県藤岡市の筋力トレーニング事業)を事例として「住民主導」を支援するシステムについて考えてみたい。

群馬大学医学部保健学科  
理学療法学専攻 浅川康吉

# 介護保険法にもとづく地域支援事業の実施

## 対象者



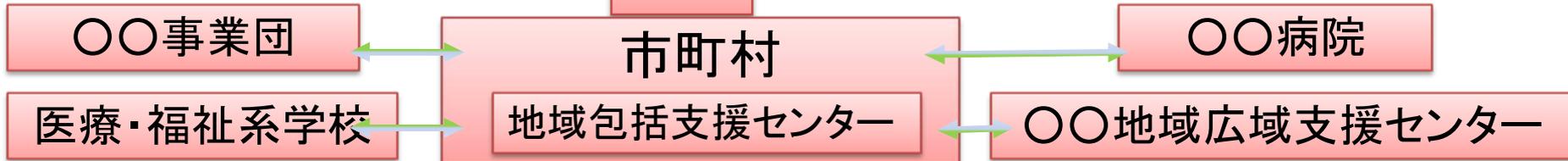
## 地域支援事業の方法

### 介護予防一般高齢者施策 (ポピュレーションアプローチ)

できるだけ多数の住民が、  
できるだけ長い期間、  
できるだけ活動的な生活を  
維持できるように支援するプログラム

### 介護予防特定高齢者施策 (ハイリスクアプローチ)

ハイリスク者として選ばれ、事業参加に同意した住民が、  
週1回、3～6ヶ月程度の事業参加により、  
要介護状態に陥るリスクを軽減させるプログラム  
(活動的な生活へと行動変容させる)



# 「要介護状態になるおそれ」をチェック —基本チェックリスト—

## 例：生活と運動機能のチェック

No.	質問項目
1	バスや電車で一人で外出していますか
2	日用品の買い物をしていますか
3	預貯金の出し入れをしていますか
4	友人の家を訪ねていますか
5	家族や友人の相談にのっていますか

No.	質問項目
16	週に1回以上は外出していますか
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか

No.	質問項目
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか
8	15分位続けて歩いていますか
9	この1年間に転んだことがありますか
10	転倒に対する不安は大きいですか

生活動作のトレーニング  
と 仲間 が必要

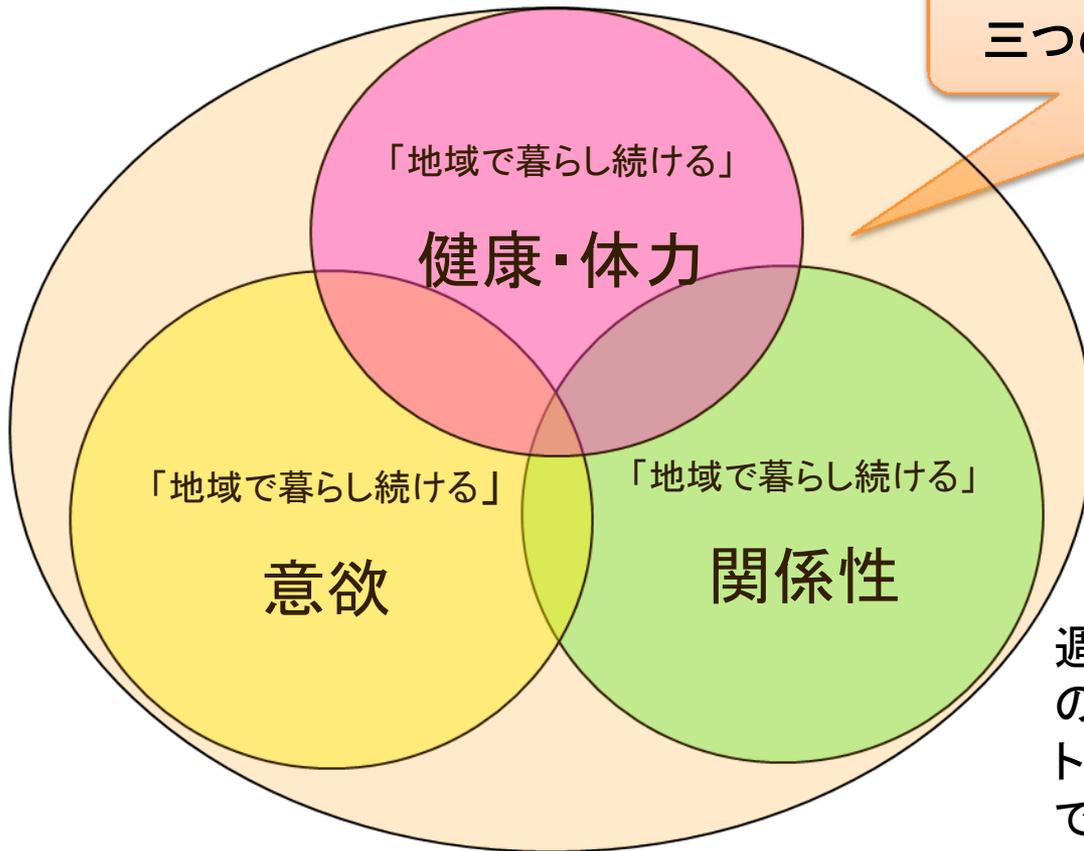
# 住民主導型介護予防事業「鬼石モデル」

## 地域社会

- 高齢者のみ世帯(夫婦、単身)の増加
- 住民の高齢化

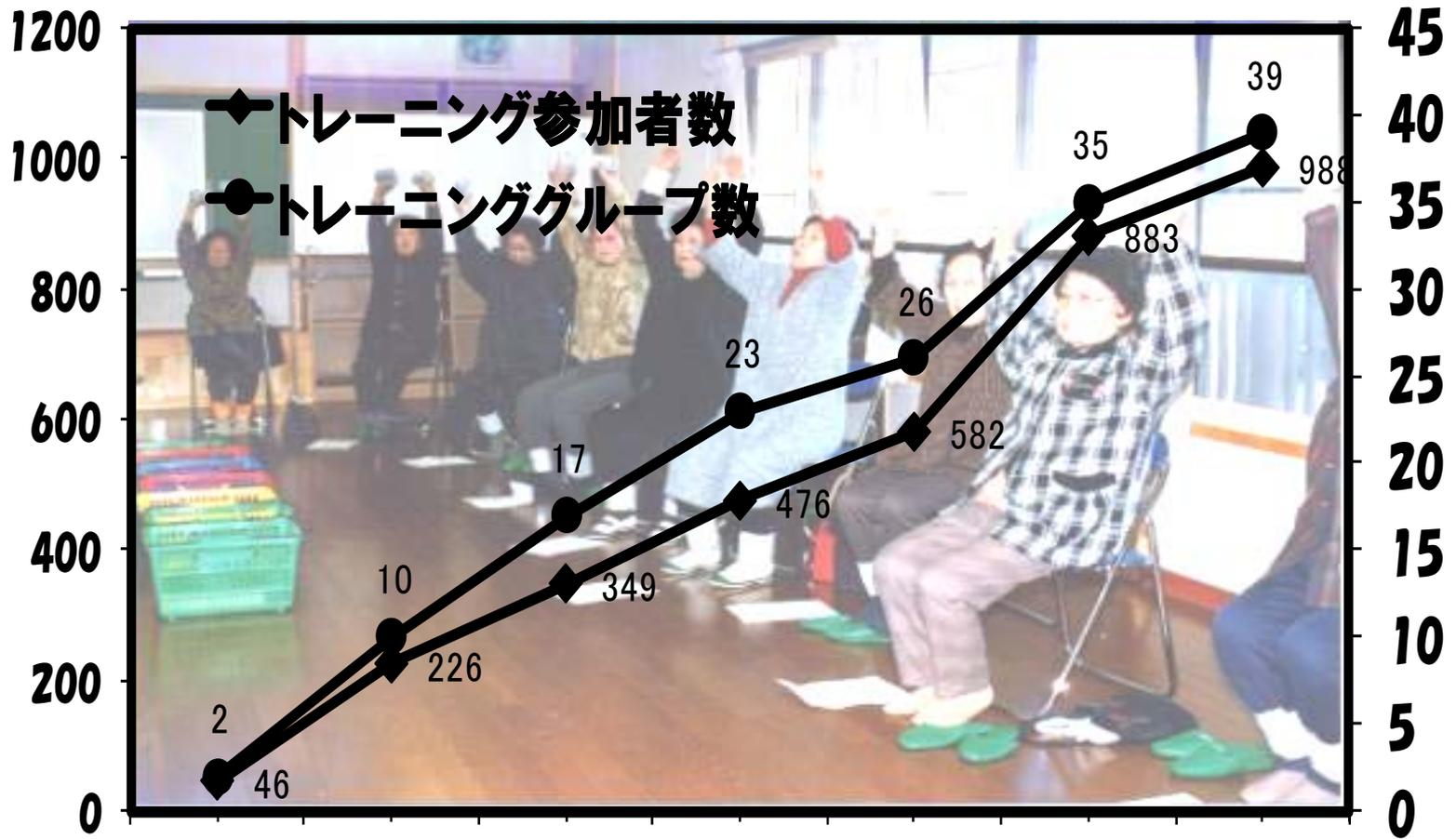
高齢者(=住民)が求めている施策には三つの要素がある？

「鬼石モデル」  
三つの要素にまとめてアプローチ



週1回、近所の人誘い合って、地区の公民館に筋トレに出かける。  
トレーニングは専門職なしで、自分たちで運営する。

# 「鬼石モデル」参加者数の推移



**13年度 14年度 15年度 16年度 17年度 18年度 19年度**

平成17年度は鬼石町が藤岡市と合併した年度にあたる。藤岡市としての普及体制を整える作業などもあり、参加者数、グループ数の伸びが鈍い年度になった。

平成18年1月に鬼石町は藤岡市に合併となったが「鬼石モデル」は同市の介護予防一般高齢者施策として受け継がれた。平成19年10月現在、藤岡市(総人口70342人)には39のトレーニンググループが形成され、同市の65歳以上人口15271人の6.7%にあたる1022人がトレーニング参加者として登録している。

月刊地域リハ3(2)129-131,2008より引用



# 介護予防サポーター育成事業の展開

—ダイナミックな地域支援事業の展開を目指して—

## 高齢者が介護予防の担い手に

群馬県の取り組みから

「栄養改善」のための調理実習（沼田圏域介護予防サポーター中級研修）



みんなで育てる介護保険 25巻28-31頁

連

地域ケア構築への挑戦



群馬県介護予防イベントにおける住民グループの発表

群馬県

県内10圏域のリハビリ基幹病院

委託「〇〇地域リハ広域支援センター」

市町村

委託「群馬地域リハ支援センター」

介護予防サポーター育成

初級：隣人に普及・啓発

中級：事業をサポートできる。

群馬リハネット  
(リハ関連30団体)

市町村事業参加  
自主的活動

全県共通テキスト作成プロジェクトチーム  
栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士、大学(PT、Dr)、行政(PT)

上級サポーターへ

# 地域の高齢者が地域のイベントを創り出す



平成20年度  
**介護予防まつり in まえばし**  
～ピンシャン! 元気で明るいまちづくり～  
平成21年2月1日(日) 10:00~16:00

会場：中央公民館ホール(前橋ブラザ元気21 3階)  
群馬社会福祉大学附属医療福祉専門学校  
(前橋ブラザ元気21内)

## イベント内容

- ピンシャン!元気コンテスト  
75歳以上の方の元気の秘訣を楽しく紹介、表彰します
- 体力測定・健康チェックコーナー  
筋力や血圧、体脂肪、もの忘れなどをチェック!
- 介護予防実践コーナー  
やってみよう「ピンシャン!元気体探」  
栄養バランスのよいおいしい試食の提供  
お口の健康チェックと「お口アップ体探」
- 介護予防サポーター活動発表  
地域での実践の様子を紹介!
- パソコン体験
- その他

前橋はり・きゅう師会による体験施術  
徳木俊輔氏 絵画展示

前橋市施設管理公社による  
元気ひろげたいフェスティバル

一地区一自慢コンテスト表彰式

主催 ●  
前橋市  
群馬地域リハビリテーション広域支援センター  
群馬地域リハビリテーション支援センター  
後援 ●  
群馬商工会議所  
群馬社会福祉大学附属医療福祉専門学校  
上毛新聞社

## 介護予防とは?

住み慣れた場所で、いつまでも元気でいられると暮らせよう。介護が可能な状態にならないように予防したり、介護が必要になってもそれ以上悪化しないようにする。どなたにも大切な取り組みです。

## 講演会など

「介護予防でまちづくり」  
講師：浅川 康吉 先生  
(群馬大学医学部保健学科建教授)  
トークショー  
「元気100歳に聞きました」  
司会とお話：山口 晴保 先生  
(群馬大学医学部保健学科教授)

「介護予防まつりinまえばし」で大活躍の介護予防サポーター



地域交流で生活の質を学ぶ実践的保健学教育  
 —「健康長寿の地域づくり」の人材育成を目指した問題解決型学習の導入—

国立大学法人 群馬大学

# 群馬大学

昭和24年に医、工、教育3学部の新制国立大学として発足  
 地域社会を担う医師、技師、教師など専門職業人育成を特色とする教育

## 医学部保健学科

地域住民の健康長寿達成を担う保健・医療の専門職を育成

地域貢献  
 健康長寿の地域づくり

地域交流教育  
 モデルの確立

教育資源  
 人材・教材・フィールド

核家族化  
 老人介護問題  
 支え合い機能の崩壊 など

## 地域社会

介護予防現場  
 障害者自立支援の現場  
 地域活性化の現場 など