

【 協 議 事 項 】

最重点施策の進捗状況について

- 1 住民参加型の介護予防施策（シルバーリハビリ体操事業）の推進
について 1 頁

1 住民参加型の介護予防施策（シルバーリハビリ体操事業）の推進について

(1) 背景

平成12年4月の制度創設以来、在宅サービスを中心に利用者が急速に拡大するなど、介護保険制度は、高齢者の生活の安心を担保する仕組みとして定着してきた一方で、高齢化の進行に伴う保険給付費の急激な増加が見込まれること等の理由から、要介護（要支援）状態となる前からの「介護予防」の取り組みが重要となってきた。

さらに、今後の介護予防の推進にあたっては、市民全般を対象とした介護予防意識の醸成と、地域ぐるみで誰もが気軽に介護予防活動に参加できる施策の展開が必要であることから、「シルバーリハビリ体操事業」による住民参加型の介護予防施策の推進を第5次市高齢者保健福祉計画の最重点施策のひとつとして位置づけたところである。

(2) 事業内容

介護予防及び運動機能の維持・向上を目的とし、医学的な理論に基づいて考案された、茨城県の「シルバーリハビリ体操」及び福島県が推進する「介護予防運動プログラム」を参考に本市独自の体操プログラムを作成するとともに、体操プログラムによる効果の測定等本事業を実施する上でのマニュアルを作成し、市が養成した体操指導士により、市内各地でモデル事業として実際に体操指導を行うなどし、事業の普及に努めていく。

また、平成24年度の本格実施に向けて地域内で体操を指導する市民ボランティア等の養成を計画的に行うとともに、将来的には、体操指導士会的な組織を設置して、体操指導士間の連携、スキルアップ等の支援を行うなどし、住民参加型の介護予防事業として展開していく。

(3) これまでの取り組み

体操指導士の養成

ア インストラクターとしての役割を担う常勤職員1名と、その補助業務を担う非常勤職員1名を採用し、茨城県が実施する「シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会」に派遣した。

イ また、当該職員を、市が実施している介護予防事業（転倒・骨折予防事業、健康運動教室など）にも参加させ、高齢者に対する体操指導に関する知識の習得に努めた。

体操プログラム及びマニュアルの作成

ア 体操プログラムの素案として、基本的な体操プログラムである「椅子に座って行う体操」及び「床に座って行う体操・寝て行う体操」のほか、「部位別目的別体操メニュー」を作成した。

イ また、市民ボランティア養成講座や体操教室等の実施を行う上での指針として、体操の目的や方法等を示したマニュアルを作成し、モデル事業で活用している。

モデル事業の実施

ア 養成した指導士による「市役所出前講座」や、「いきいきデイクラブ事業」等の既存事業の中で体操指導を行い、市民へのPRを兼ねた試行的な活動を実施し、本年6月末現在で計35回、延べ595名が参加した。

イ モデル事業として、本年6月14日から8月30日まで（週1回の全12回コース）体操指導士によるシルバーリハビリ体操教室を総合保健福祉センターで実施し、マニュアル中の体力評価を活用して、筋力の維持・増加、日常生活動作の改善等の点について、体操の効果等の検証を行っている。

(4) 今後の取り組み

市民ボランティア等の養成と体操の普及

ア 本年度については、インストラクターを補助する市民ボランティア6名を本市独自の養成講座において養成し、来年度以降は、年次計画に基づき、平成30年度までに、1,300名程度の地域ボランティアを養成して各地域での体操の普及を図り、高齢者人口の2割程度の参加を目指す。

イ 福島県地域リハビリテーション広域支援センターとの連携を図り、養成した体操指導士のスキルアップを図る。

事業の周知及びモデル的な活動の実施

ア チラシの配布や講演会の開催等を通して引き続き、市民への周知を図る。

イ 体操指導士によるシルバーリハビリ体操教室のモデル事業を引き続き開催して、ノウハウの蓄積を図るとともに、課題の把握に努め、平成24年度からの本格実施に向けて取り組んでいく。