



第 1 9 号
平成 29 年 7 月 14 日
岩手県長寿社会課

いきいき！かみかみ！しゃきしゃき！で介護予防！！ 南国土佐の百歳体操の巻

これからの介護予防は**行政主導ではなく、住民主体**とされています。そのため市町村では、**住民自身が運営する体操の集い**などの活動を地域に展開し、人と人とのつながりを通じて参加者や通いの場が継続的に拡大していくような**地域づくり**が進められています。

今、地域づくりによる介護予防の手法として**高知市のいきいき百歳体操**に注目が集まっています。**全国 41 都道府県**で取り組まれている体操の秘密を探るため、取材班は実際に高知市を訪問し、体操教室に突撃取材を敢行しました。

岩手県の状況

岩手県では、平成 26 年度から 28 年度までの 3 年間、国のモデル事業である「**地域づくりによる介護予防推進支援事業**」を導入しました。3 年間で 9 市町に参加いただき、住民主体の介護予防の手法が岩手県内でも徐々に広まっています。また、本事業が平成 28 年度で終了することに伴い、モデル事業で培ったノウハウを生かし、今後も**住民主体による通いの場の構築**に取り組む市町村を支援するため、平成 29 年度からは、**地域づくりアドバイザーを設置**しています。国のモデル事業において、広域アドバイザーとして岩手県を担当していただいた**高知市高齢者支援課の小川佐知さん**とのご縁もあり、地域づくりアドバイザーとともに、平成 29 年 6 月、高知市を訪ねました。



高知に到着し、気合のみなざる視察班（高知駅前）

いきいき百歳体操？



ちょっとやってみましょう。とっても元気になりますよ。という意味。

いきいき百歳体操とは、介護予防のため、平成 14 年に高知市が開発した重りを使った筋力運動のことです。体操は**準備体操、筋力運動、整理体操の 3 つ**に分かれています。映像を見ながら行うので初めての方でもすぐに行うことができます。また、体操のほとんどが椅子に腰かけながら行うので、**虚弱な高齢者でも安心して行うことができます。**

いきいき百歳体操には**約 30 分の簡易版と約 40 分のスペシャル版**の 2 種類の DVD があり、簡易版に慣れてきたグループには、少し体操のメニューが増えるスペシャル版を紹介するそうです。平成 29 年 6 月現在、高知市では、なんと **353**

会場で取り組まれています。

かみかみ？しゃきしゃき？



百歳体操はメインとなるいきいき百歳体操を含めて**現在3種類**あります。いきいき百歳体操の開発後間もなくの平成17年には、**口腔機能の向上を目的にかみかみ百歳体操**を開発しました。かみかみ百歳体操は約15分のプログラムになっており、平成29年6月現在**306会場**で、いきいき百歳体操と一緒に取り組まれています。また平成27年には**認知機能の維持・向上を目的とした、しゃきしゃき百歳体操**も開発しました。こちらは約10分間のプログラムで、現在少しずつ広がりを見せているそうです。

いきいき百歳体操の歴史

体操の開発にあたっては、米国国立老化研究所が推奨する運動プログラムを参考にしたそうです。同研究所の研究では**90歳以上の高齢者でも短期間の簡単な運動で筋力をなんと2倍以上にできる**という成果が発表されています。高知市では開発した体操の効果を自分達で実証するため、平成14年**いきいき百歳応援講座**として、年齢・要介護度の異なる高齢者を対象に週2回の体操を3か月間続け、その前後での体力の変化を測定しました。その結果、**歩行速度等運動能力に成果が見られたほか、自覚的健康感にも好影響**があることが分かりました。ただし、その後、残念ながら体操を続ける会場が近くに無いなどの理由で継続出来なかった方は、せっかく良くなった状態が元に戻ってしまったそうです。そこで**高齢者が容易に通える範囲（高知市では徒歩で15分圏内と定義）**で体操会場が必要と考え、体操に取り組む地域や団体が増えるよう働きかけを行いました。

体操を始めるためには♪

体操をやってみたいと手を挙げてくれた団体には、市として以下の支援を行っています。

- 理学療法士や保健師による**初回から4回の技術支援**（体操指導）
- 体操の**ビデオ・DVD・重りの無料貸し出し**
- 開始3か月、6ヶ月、1年後に**体力測定**、体操が正しく続けられているかフォロー。

上記の支援を受け、体操を始める上でいくつか条件があります。

- 体操を行う**場所、イス、テレビ、ビデオデッキ**を準備すること。
- **週1～2回**実施し、**最低3か月は継続**すること。
- 地域の誰でもが参加可能であること。

自分達で準備する必要があり、一見、大変ですが、**体操を始めたほとんどの団体が、途中でやめることなく続けている**そうです。その謎を探るべく、実際に体操に取り組んでいる教室に伺ってきましたので、紹介していきます！！

体操教室① にこにこ広場 あたご

一つ目の会場は、平成28年5月から体操を始めた会場で、ちょうど**訪問当日が1周年**に当たっていたため、体操終了後の**体力測定**まで取材することができました。場所は**商店街の一角**を利用。今回の参加者は**14名（男性が6名、女性が8名）**で、**最高齢の参加者**

は 97 歳です。徒歩や自転車で来る方、少し遠くからバスで来る方もいます。この会場の印象はとにかく明るいこと。体操が始まる前には、皆さん普段の些細な出来事から、政治情勢まで世間話をしていました。私が岩手から来たことを伝えると、「遠くから大変だったでしょ?」「高知は暑いから気を付けてね!」「カツオはもう食べたの?」「岩手は何が有名なの?」と次から次へと声をかけてきます。高知の方は内気な岩手県民と比べて社交的な方が多いようです(笑)。



そんな皆さんも、体操が始まると DVD の動きに合わせて真剣に取り組み始めました。「1・2・3・4・5・6・7・8」とリズムに合わせて約 30 分のいきいき百歳体操、続けてかみかみ百歳体操を行います。時折お世話役の方が声をかけながら続けていきます。

せっくなので私も実際に体操をやってみました。まずは準備体操、深呼吸でリラックスしたら、足踏みや股関節の運動で体のスイッチを入れます。続いて筋力運動。ここで重りが登場します。筋力運動といっても動き自体は、ごく単純です。でも段々と繰り返していくうちにじんわりと汗をかいてきました。最後に整理体操。ストレッチ、首の運動を行います。

心地良い疲労感を感じられる体操という感想です。

体操後、体力測定が行われました。この日は、握力、開眼片足立ち、30 秒間椅子立ち上がりの3種目の測定が行われました。皆さん前回より良い結果を出そうと張り切っています。体操を続けるモチベーションになっていることが分かりました。最高齢の男性も意欲的に体力測定に取り組んでいるのは驚きでした。



体操終了後、参加者の方に話を聞いてみました。「体操を続けてどうですか?」と尋ねると、「続けていくうちに膝や腰が楽になった」、「つまづくことが少なくなった」とのこと。中には「1年間で5キロ痩せた。そのせいでズボンがぶかぶかになって買い換えなきゃいけない」と語るおばあちゃんもいました!!

体操教室② 出雲大社(土佐分祠)

次にお邪魔した教室は、出雲大社(土佐分祠)の社務所の一室を利用し、平成 18 年から 10 年以上体操が続けられています。今回の参加者は 16 名(男性が 2 名女性が 14 名)で、お世話役に近隣の病院の介護職員の方が来ています。印象的なのは、長く参加されている方が、最近参加した方に声をかけていること。「もう少し続けると体が軽くなるから一緒に頑張りましょう」という声が聞こえてきました。体操の効果を感じた方がほかの参加者を連れてくることも多いようです。



ここも他の会場に負けず劣らず参加者が明るい会場で、「1・2・3・4」の声が心地よく神社の中に響いていました。こちらでは、いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、しゃきしゃき百歳体操と3種類すべての体操に取り組んでいます。すべてこなすと1時間を超える長丁場ですが、皆さん楽しんで最後まで取り組んでいました。私も、しゃきしゃき百歳体操をやってみました。足踏みをしながら、野菜や都道府県の名前をできるだけ多く挙げる。身体の各所に番号を振り、指定された場所を触る。などの内容でしたが、これが意外と難しく、頭の固さを思い知らされました。これは脳の活性化に効果があるような気がします。



体操終了後には神社の方が用意してくれた冷たいお茶を参加者の皆さんが、ごくごくと一気に飲んでいました。誰一人としてむせずにです。もしかしたらかみかみ百歳体操の効果が出ている場面なのかもしれません。

最後に参加者の方に話を聞いてみました。「長く続けられる秘訣はなんですか？」と尋ねると、「一緒に体操する仲間がいるから続けられるの」「何回か休むと体が重く感じるのよ、だから毎週行かないとね」と答えてくれました。また会場のお世話役であり、NPO 法人いきいき百歳応援団副理事長も務める利岡庸宏さんから、高知は「熱しやすく冷めやすい県民性がある。すぐに冷める県民性なのに長く体操が続いているのは、体操の効果をみんなが実感できるからです」と熱く語っていただきました！！

～ちょっと寄り道のコーナー～

せっかく高知まで来たのだから、おいしいものが食べたい！！と考えていた取材班。視察の前日、高知市高齢者支援課さんの計らいで交流会（食事会）に参加しました。

最初に出てきたのは皿鉢料理（右図）と呼ばれる高知の郷土料理。お刺身やお寿司、揚げ物、煮物とたくさんの料理が一つの皿に盛りつけられています。高知では、お客さんをもてなす際や親戚の集まりには必ずこの皿鉢料理を用意するそうです。



一説にはお酒好きが多い土佐の女性が、何度も料理を運ばなくていいように作られたとか。



次に高知といえばこれ、カツオのたたきです。最近はポン酢や醤油ではなく、塩で食べる、塩たたきが流行っているとか。脂がのっていて、それでいて臭みがなく至高の味でした。

そのほかにも、クジラやウツボ、チャンバラ貝と呼ばれる巻貝、ドロメと呼ばれるこちらでいうちりめんじゃこ、ダバダという人気の栗焼酎を頂きました。

いずれの料理もお酒も絶品でしたが、高知はお酒に強い人が多く、お酒の席のルールも色々あるようです。お酒に自信がない方は少し注意が必要かもしれませんね（笑）

体操教室③ 宝町公民館

さて、3つ目の会場に移ります。場所は宝町公民館。参加者は16名(男性2名、女性14名)、リーダーさん5名。最高齢はなんと101歳! 要介護者も数名参加し、ここでも3種類の体操を行っています。実はこの会場、平成29年3月14日、NHK「おはよう日本 けんコン コーナー」で、活動の様子が放映された教室です。御覧になった方もいらっしゃるかと思います。



普段の参加者は20人から25人ほど。体操だけでなく年間の活動では防災講座、健康講座、生活安全講座などの開催、そして宝町町内会の行事への参加も行っているそうです。また年1回開催される「いきいき百歳大交流会」への参加、宝町いきいき・かみかみ百歳体操のPRのためのポスター作成(昨年度は金賞を受賞)など、精力的に活動しているそう

です。参加者からは、「楽しい、ここに来ると気持ちが楽になる」「身体を動かすことが苦痛でない」「歩くのが早くなった」「人と話すことがおっくうでなくなった」という声が聞こえてきました。



体操が始まる前、この教室のリーダーの1人で、「いきいき百歳大交流会」実行委員会代表を務める工藤千代子さんから、活動の状況を聞きました。平成17年8月より民生委員が中心となって体操を始めたそうですが、開始して2年ほどで一度やめたことがあるそうです。その理由は一人のリーダーに負担がかかり過ぎていたから。何とか再開した後も、参加者が少なく、挫折しそうになったことが何度かあったそうです。それでも周りの方から「この体操は続けないとダメだ! やろう!」と声上がり、地道に活動を続けてきました。今では一人のリーダーに負担がかからないようにみんなで協力して運営しているそうです。継続の秘訣は、「地域のリーダーを育成しておくこと」「常に住民が中心であると意識すること」とのこと。横で聞いていたボランティアさんもうんうんと頷いていました。

最後には、ハーモニカの伴奏で「鯉のぼり」をみんなで合唱し、今回の教室はお開き。参加しているみなさんが、自分たちが取り組んでいることに誇りを持っている感じが感じられる会場でした。

体操教室④ はりやま街中クラブ

最後に紹介する体操会場「はりまや街中クラブ」は、その名のとおり街中で体操を行う教室です。アーケード商店街の中にテントを張り、CDデッキ、椅子を置き、映像は無しで音だけで体操するのが特徴です。市内の老人保健施設から、



看護師、介護福祉士、介護支援専門員が協力に来ています。近くには椅子などを収納する物置小屋が設置されており、活動への商店街の理解も感じられました。他の実施場所と異なり、椅子の下にかごが準備されていることに気づきました。これは体操に使うリストバンドや自分の持ち物を置くために用意しているそうです。



この会場は今回見学した中では最も古く、平成16年9月から取り組んでいます。参加者が熱心で、雨天でも行うそうです。本日は18名（男性2名女性16名）の参加。すぐ横の商店街の屋台では、焼きそばを作っ

ており、おいしい香りが漂う中、体操が始まりました。映像は無いものの、体操の流れ、重りの装着もスムーズでした。途中、休憩と水分補給を挟みながら無理なく進められていました。

参加者からは、「ここへくるとみんなとお話できるし、買い物もできる。さらに運動もして健康になればいいことづくめ」「気軽に参加できる雰囲気があっていい」という声。参加しやすい雰囲気を裏付けるように、エプロン姿で参加されてる方もいました。話や体操の様子から、住民が主体となり、人と人とのつながりを大切にして活動していることが窺われました。また、戸外での活動は、周囲の方々の目に留まることで、地域の様々な方々の協力が得られやすく、また、新たな参加者の掘り起しにつながるなど、PR効果が高いように感じました。

4つの体操教室を見学してみよう

全ての会場に共通していたことは、なにより参加者の皆さんが笑顔で楽しそうに体操していたことです。これは、誰かにやらされているのではなく、自分のために自発的に体操している証拠でしょう。

体操の前後に仲間と話すのが楽しいと言う方が多かったのも特徴です。一緒に頑張る仲間がいることが長く続ける一つのポイントなのでしょう。高齢者の方々がいきいきと体操する様子には、高知の暑さでダウン気味だった取材班も元気づけられました。

また、お世話役さんや市の職員は、体操について個人に対し「こう直した方が良い」と伝えるのではなく、全体に対して「ここは手の上げ方に注意してください」という風呼びかけていました。高齢者の中には他者と同じように体を動かさない人もいますので、個別に注意することでモチベーションが下がるのを避ける意味合いがあるようです。もちろん腕が上がる範囲で行うなど、できる範囲での体操でも効果は十分出るとのこと。

いずれの会場でも女性の参加者が多く、介護予防教室で男性の参加者が少ないというのは、全国共通の課題だと感じました。比較的男性の多い愛宕商店街の女性の参加者に話を聞くと、男性は何か役割（準備・片づけ・受付）があると（いやと言いつつも）参加してくれるそうです。こんなところにも男性の参加を促すヒントが隠れているのかもしれないね。

どこの会場でも、岩手から来たと伝えると、皆一様に「震災は大変だったでしょ」「復興

は進んでいるのですか？」と気にかけてくださいました。当時、高知からも多くの方々がボランティア等で岩手に来てくれたそうです。高知も今後南海トラフの地震・津波の恐れがあるとされています。**ある体操教室では津波に備え避難訓練を行っているところもある**そうです。体操会場は介護予防の場だけに留まらず、**地域の課題解決の役割を持っている**ということも感じました。

～ちょっと寄り道のコーナー～

いきいき百歳体操を見たことがある人なら、少し体格の良いお兄さんを御存知でしょう。**体操のモデルになっているお兄さん**は高知市の職員さんです。

今回は残念ながらお休みで会えませんでした。地元では多くのファンがいるほどの人気者だとか。ある体操教室では、いきいき百歳体操とかみかみ百歳体操ではかけているメガネが違うということを教えていただきました（皆さん良く見えていますね）。

新しく体操を広めるときには、**親しみのあるモデル・キャラの活用**というのもポイントになるのかもしれない。



地域づくりによる介護予防！！

体操教室の見学終了後、高知市高齢者支援課の小川佐知主任より「**地域づくりによる介護予防の取り組み**」というテーマで御講義いただきました。高知市が地域づくりによる介護予防事業に取り組むことになった経緯、いきいき百歳体操の開発秘話、体操の効果についてお話いただきました。驚いたのは、体操を広めるため、1年間で**500回以上**も健康講座を行うなど、徹底した周知活動を行ったことです。**地域住民にいつまでもいきいきと暮らして欲しい**という職員の思いがなせる業だと思えます。講座に出かける際には必ず**97**



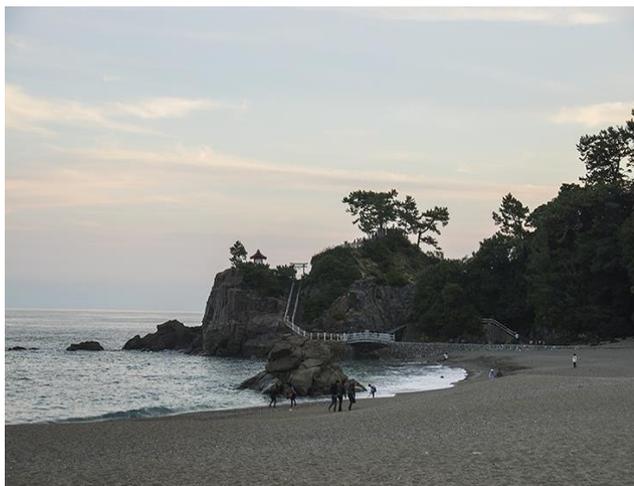
歳のおばあちゃんの動画を持って行ったそうです。この動画は体操を始める前後の体力測定の様子ですが、「**こんなに良くなるのか！！**」と見る者に衝撃を与え、**住民のやる気に火をつける映像**となっています。この方は残念ながら今は亡くなっていますが、動画という形で今なお住民のやる気に火をつけるために**全国で活躍している**そうです。



徹底した周知活動は行いましたが、住民主体の活動ということで、**決して行政側から体操を押し付けなかった**そうです。やりたいと言ってもらえるよう、市としての支援策・住民の方への思いを伝え、あとは**住民の力を信じ、声上がるのを待った**そうです。今考えると、これがうまくいった理由とのこと。

また、前述したとおり、体操を始めるために一定の条件を設けています。会場の場所探しやテレビの用意、会場への移動手段など、住民からできないと相談を受けたときにどうするか。岩手で取り組

んでいる市町村の担当者からも、同じ悩みを聞いたことがあります。**高知市の1つの答えは住民と一緒に悩むこと**だそうです。住民自らが解決策を見つけ出せるよう、他の体操会場の取り組みを伝えたり、体操会場同士の交流の機会を設けたりしながら一緒に考えま



住民主体だから続けられる

また、**住民主体だからこそその良さ**についても教えていただきました。見学した教室の紹介でもあったように、地域の実情にに応じて、**バラエティに富んだ場所で体操**が行われています。今回紹介できませんでしたが、**自宅の庭やガレージ**が活動場所の団体もあるそ

うです。その多くは行政主導では行われることのなかった場所と言えるでしょう。全ての高齢者が徒歩で通える場に体操会場を広げていくためには、我々が想像もしない場所を住民が「発見」してくることが必須条件になるのかもしれませんが。

ある程度体操会場が増えてくると、体操に参加し効果を実感した方から、**口コミで評判が広がりどんどん参加者が増えていった**そうです。そうして新たに参加された方から、自分の家の近くでも開催したい！やりたい！と声が上がってくるそうです。そして住民の方は、**自ら始めた活動**については、何か課題があっても、自分たちで解決し、**継続のための努力を惜しまないということが、今までたくさんの団体を見てきて分かったそうです。**

少し話が変わりますが、最近、地域のつながりが弱まっているという話を耳にすることがあります。しかし高知市ではいきいき百歳体操への参加を契機として、

- 体操をきっかけとして町内会の活動に参加するようになった。
- 高齢者の見守り活動が容易になり、民生委員の活動が活発になった。
- 地域に認知症の方がいるから、認知症の方との接し方について勉強会を開いた。
- 最近会場に来ていない方の様子を見に行った。

こういった地域のつながりが自然発生的に生まれてきています。これは体操会場という通いの場づくりが地域づくりにつながるという一例です。やらされ感のない、住民主体の活動ならではの効果といえるでしょう。

いきいき百歳体操を通して、高知市では介護予防に取り組んできたわけですが、初めはこれほど広がるとは考えていなかったそうです。行政の立場の人が考える以上に**地域住民には力がある**ということなのでしょう。**住民の力を信じ、住民も行政を信じる**、そんな関係性を築けてきているという話が印象的でした。

高知市の取り組みも、新規の参加者の確保やお世話役さんの高齢化など解決しなければならない課題もあります。今後さらに住民主体の通いの場を広げていくため、どう取り組み続けていくのか注目していきたいと思いますが、きっと、住民とともに悩んで答えを出していくのだろうと思います。

今回取材に参加したメンバーも多くの刺激を受けて帰ってきました。この「**ちいきで包む**」の取材記事を通して、いきいき百歳体操に限らず様々な住民主体の通いの場づくりに取り組んでいる岩手県内の市町村の方々に、少しでもその一端をお伝えできれば幸いです。

取材を終えて・・・

いきいき・かみかみ・しゃきしゃき百歳体操の取り組みについて、そして高知市の魅力について上手く伝えられたか自信はありませんが、何とか書き上げることができました。

ここまで読んでくださった皆様ありがとうございます。そしてお忙しい中、快く視察を受け入れてくださった高知市高齢者支援課の皆さんをはじめ、各体操会場のサポーターさん、そして高知市で体操に励まれてる皆様に深く感謝申し上げます。

取材を行う前は、本当に住民主体で10年以上、週1回の活動が続けられているのか少しだけ懐疑的な気持ちもありましたが、現地での取材期間中は、「なるほど、だから長く続けられているのだな」と驚きと関心の連続でした。

ただ、どんなに効果のある体操であっても、住民に取り組んでもらうため、時間をかけて試行錯誤を続け取り組んできた高知市の熱意がなければ、ここまで広がることはなかったのもまた事実だと思います。

今回の貴重な経験を生かして、市町村の皆様方と一緒に考え、一緒に悩みながら、今まで以上に熱意をもって、岩手の介護予防の推進に取り組んでいきたいと思いますので、これからもどうぞよろしくお願いいたします。

(取材班 一同より)



がんばる地域の情報、大募集！

「ちいきで包む」編集部では、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、高齢者を地域ぐるみで支える取組について、情報を募集しています。紹介したい取組などがありましたら、下記までお寄せください。

「ちいきで包む」は、岩手県内市町村の地域包括ケアシステム構築をアシストするため、各地の特色ある取組や、関係する情報を発信する情報紙です。

企画・発行（問合せ先）

岩手県保健福祉部長寿社会課（本号担当：佐倉・森） 平成29年7月14日発行

TEL:019-629-5436 FAX:019-629-5439 E-mail:AD0005@pref.iwate.jp