

平成30年度

名古屋市老人クラブ連合会新任会長研修会



地域包括ケア時代の 老人クラブ

名古屋大学地域在宅医療学・老年科学
(老年内科)

大西 丈二

j-onishi@med.nagoya-u.ac.jp

地区のご活動をできるだけお手伝いします

老人クラブの活動

生活を豊かにする楽しい活動

健康づくり 介護予防



健康学習、いきいきクラブ体操、ウォーキング、各種シニア・スポーツ など

趣味、文化 レクリエーション



交通安全、子どもの見守り・トラブル、趣味・文化・芸能などのサークル活動、旅行 など



地域を豊かにする社会活動

友愛 ボランティア



友愛訪問、集いの場づくり(サロン)、暮らしの支え合い、福祉施設等の訪問、地域のボランティア活動、社会奉仕の日の活動 など

安心、安全 まちづくり



生活課題の調査・点検(モニター)活動、関係機関への提案 など

世代交流 伝承



地域の文化・伝承芸能・民芸・手工芸・郷土史・生活記録等の伝承活動。子どもや青年などとの交流活動 など

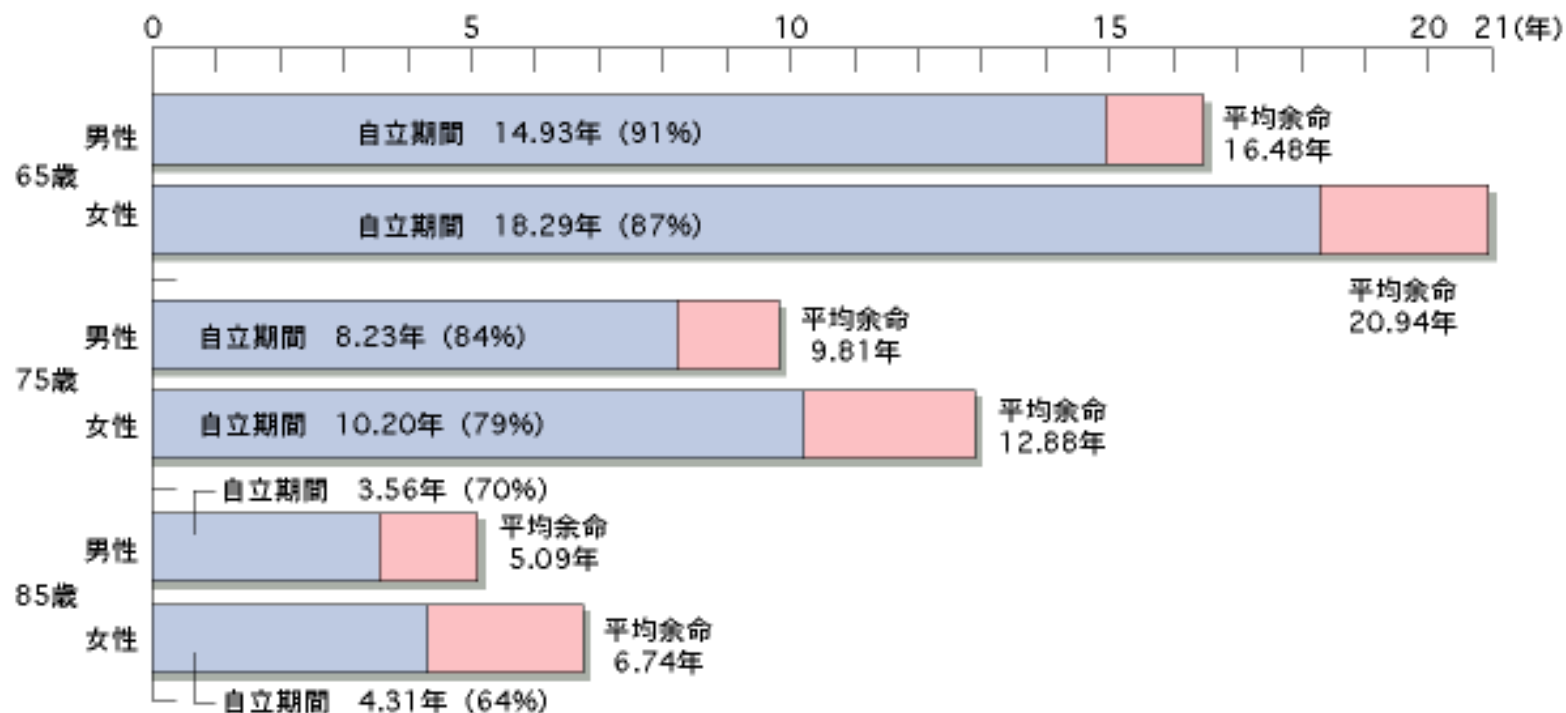
環境、生産 リサイクル



農作物や花の栽培、植林、手工芸品の製作。公園や公共施設の環境整備や運営管理、リサイクルなど

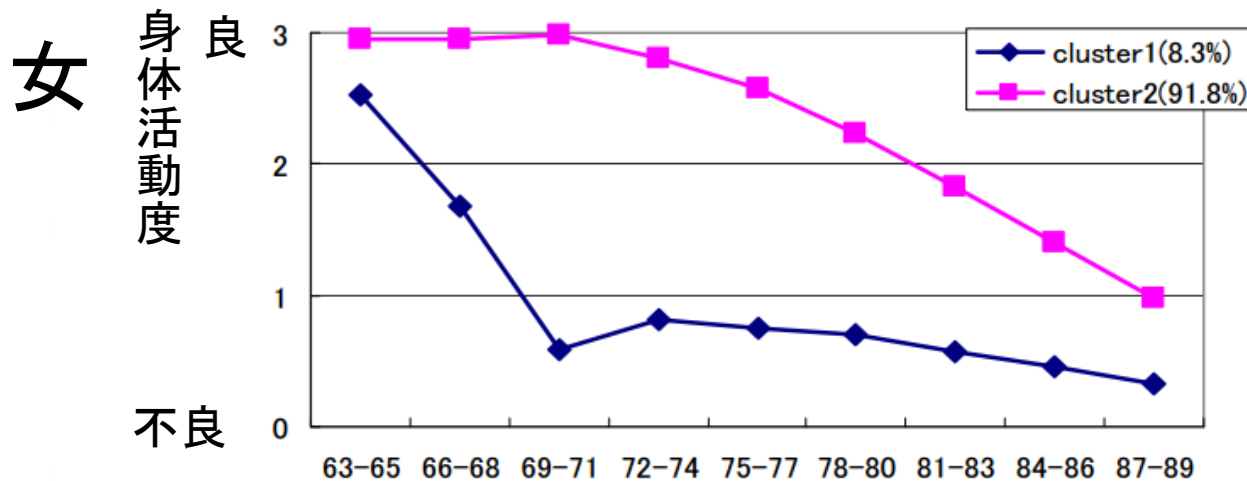
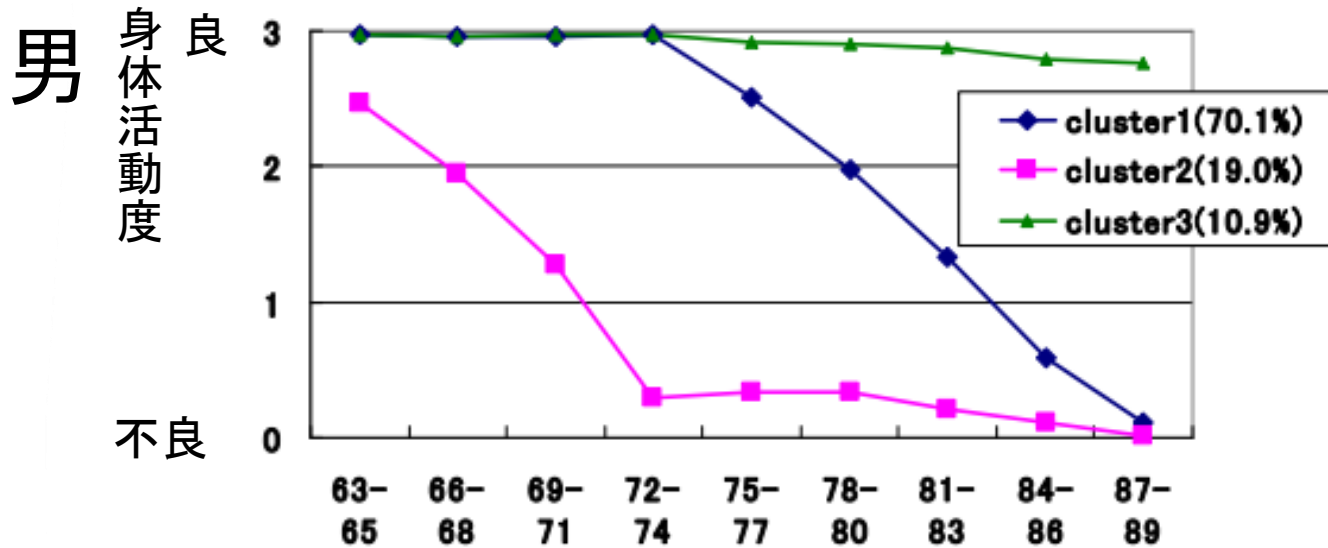
平均自立期間

図2-1-5 平均自立期間（1995年）

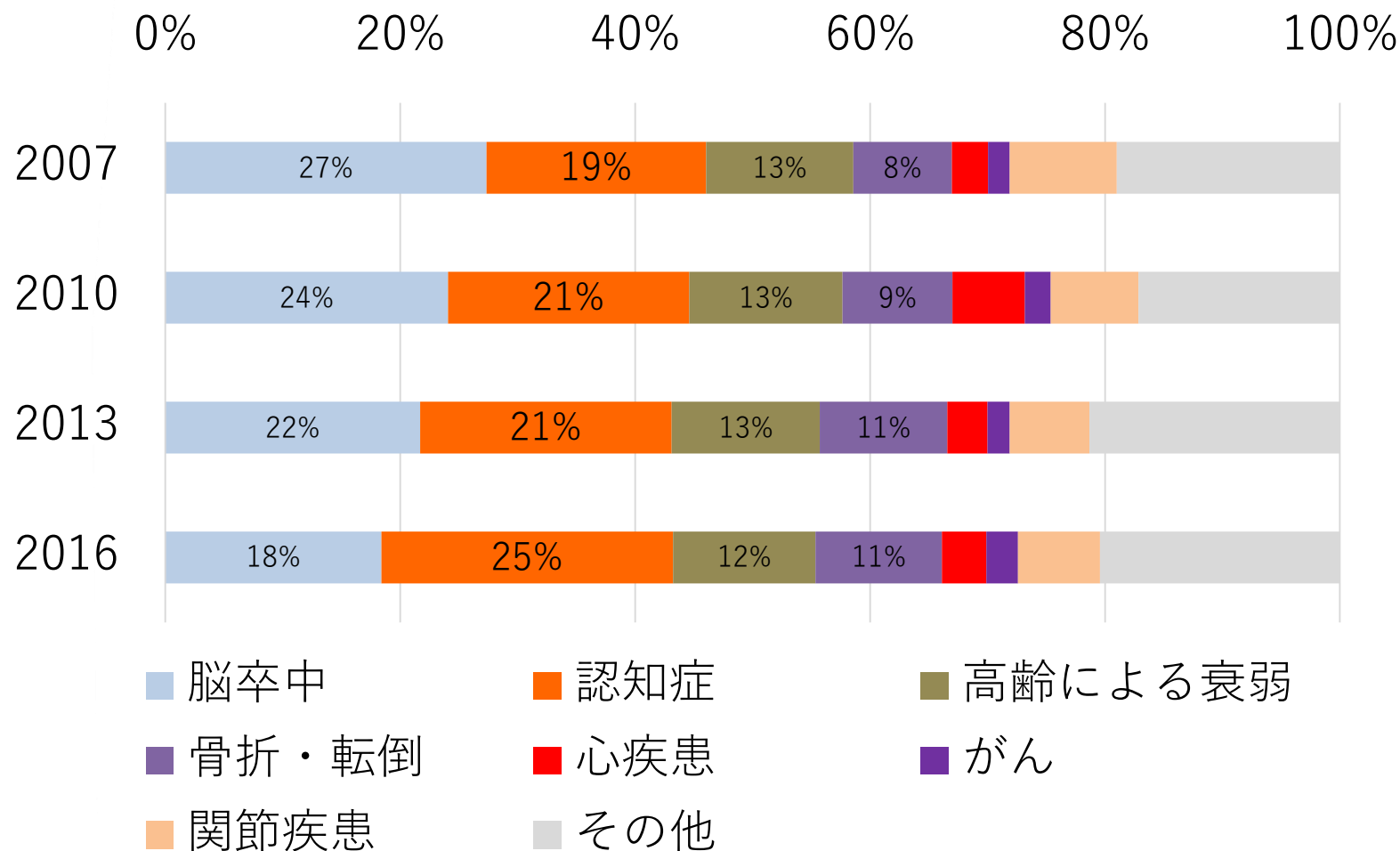


資料：「保健医療福祉に関する地域指標の総合的開発と応用に関する研究」（平成9年度厚生科学研究費補助金報告書）
（注）自立期間とは、要介護とならない平均期間を意味する。％の数値は自立期間の割合（平均余命のうち要介護とならない期間の割合）を示す。

縦断的研究でわかった老いのパターン



介護を要する主な原因疾患



外出を控える理由

	未認定	要支援	要介護
第1位	足腰などの痛み	足腰などの痛み	足腰などの痛み
第2位	病気		病気
第3位		病気	
第4位			体の障害
第5位		耳の障害	

転倒しやすさ

要因	相対危険度
筋力の低下	4.4 倍
転倒既往	3 倍
歩行機能低下	2.9 倍
バランス機能	2.9 倍
補助具使用	2.6 倍
視力障害	2.5倍

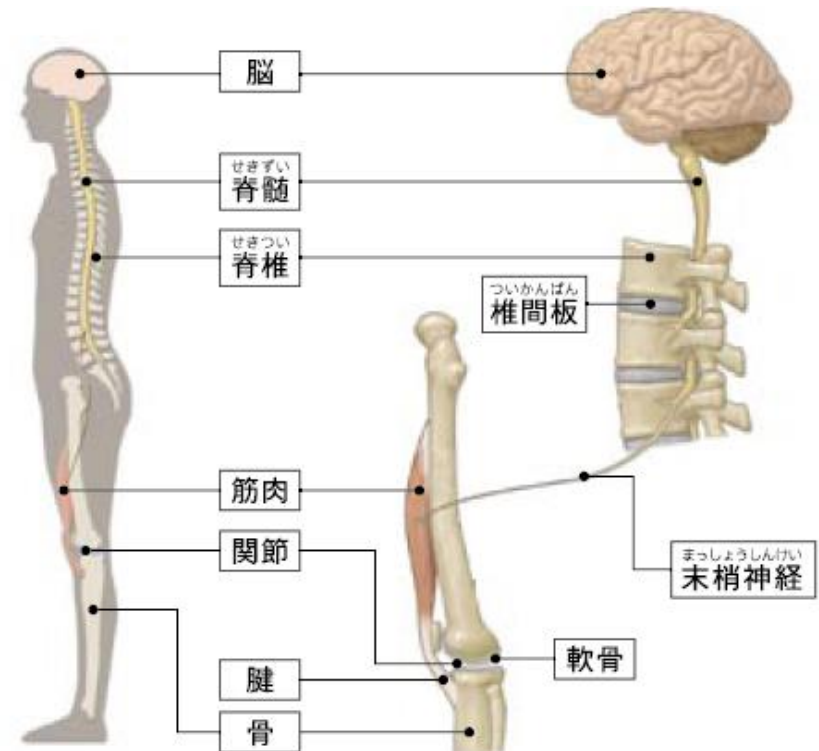


介護予防の6本柱

1. **運動器**
2. 栄養
3. 口腔ケア
4. 閉じこもり
5. 認知症
6. うつ

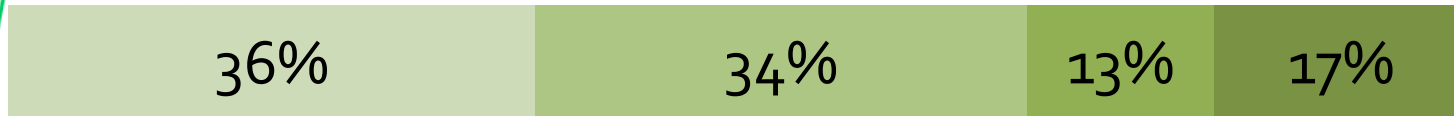
ロコモティブ（運動器）症候群

- ①骨粗鬆症、**脊椎圧迫骨折**および**脊柱管狭窄症**
- ②下肢の骨折（**大腿骨頸部骨折**など）
- ③**変形性関節症**
（股関節、膝関節など）
- ④関節リウマチ
- ⑤長期臥床後などの
廃用性筋萎縮
- ⑥その他



握力

(1) 男性



■ 弱い (30kg未満)

■ やや弱い (30-34.4kg)

■ やや強い (34.5-37.9kg)

■ 強い (38kg以上)

(2) 女性



■ 弱い (20kg未満)

■ やや弱い (20-22.4kg)

■ やや強い (22.5-24.9kg)

■ 強い (25kg以上)

握力が「弱い」人は「強い」人に比べ男性では**4倍**、女性では**8倍**、要介護になりやすいと言われます。

片脚立位時間

(1) 男性



- 短い (6秒未満)
- やや短い (6-17.9秒)
- やや長い (18-39.9秒)
- 長い (40秒以上)

(2) 女性



- 短い (6秒未満)
- やや短い (6-13.9秒)
- やや長い (14-29.9秒)
- 長い (30秒以上)

片足立ち時間が「短い」人は「長い」人に比べ男性では**8倍**、女性では**20倍**要介護になりやすいと言われます。

体力測定6種目

～無理せず、競わず、安全に～

握力

筋力を測定

握る力だけでなく、
全身の筋力を予測
することができます。



長座体前屈

からだの柔軟性を測定

からだが固くなると、ケガをしやすくなります。



上体起こし

腹筋力を測定

腹筋は良い姿勢を保ち、力強い動きを支えます。



10m障害物歩行

調整力を測定

動きをコントロールする
能力がわかります。
つまづきやすさの
目安になります。



開眼片足立ち

バランス能力を測定

ふらつき度や体重を支える
脚筋力がわかり、
転倒予防の
目安になります。



6分間歩行

足腰の強さと全身持久力を測定

息切れせずに5分以上、歩き続けることで
総合的な体力がわかります。
いつまでも自立し元気に生活するための基礎体力です。

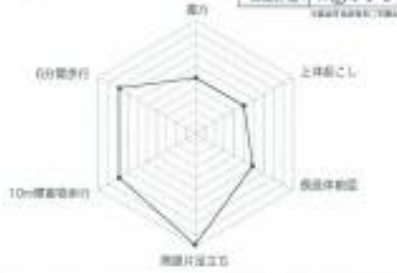


体力を知って暮らしを見直す！

グラフによって自分の体力の現状を。総合評価によ
って各年代での体力レベルを知ることができます。
いつまでも体力を保持し、元気で過ごせるよう毎日
の暮らしに運動を取り入れましょう。

測定結果集計表

		性別		年齢		測定日	
氏名	鈴木 太郎	年齢	72	性別	男性	測定日	
項目	記録	単位	記録	単位	項目	記録	単位
1. 握力	右	180	34	kg	200	31	kg
	左	180	33	kg	200	28	kg
	平均					34	kg
2. 上体起こし						11	回
3. 長座体前屈	180	35	cm	200	35	cm	6
4. 開眼片足立ち	180	4.1	分	200	12.0	分	1.0
5. 10m障害物歩行	180	5.2	分	200	5.5	分	6
6. 6分間歩行						648	歩
2000年6月1日						測定場所	市立体育館
測定者						測定者	市立体育館
測定時間						測定時間	4.2
総合評価						総合評価	A④CDE



体力測定は、事前に健康状態と

ADL(日常生活活動)のチェックを必ず済ませてから行いましょう。

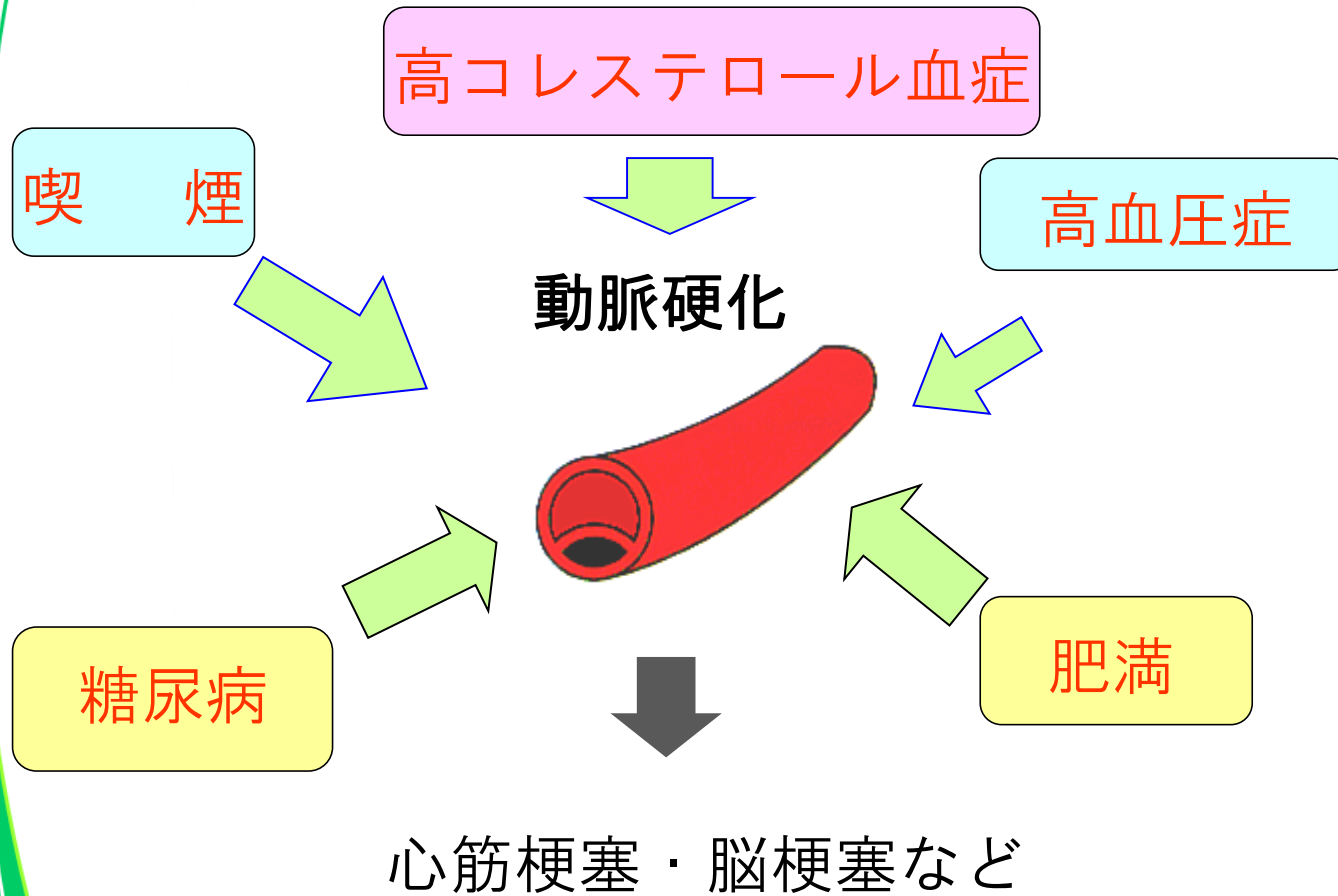
健康診断と体力測定

体力を知ること、健康診断で自分の健康状態を知るのと同じです。無理をして全項目参加する必要はありません。また他人と比べるものでもありません。
6ヶ月に1度を目安に定期的に測定を行い、「体力測定手帳」などを活用し、体力の自己管理ができるよう心がけましょう。

80歳以上の参加について

80歳以上の方は、体力や健康状態の個人差が大きくなるので、無理なく安全に実施できる種目に参加し、総合評価よりも現在の体力の維持を目標にしましょう。

人は血管とともに老いる



生活習慣病と老年病

0歳～

40歳頃～

60歳頃～

生活習慣

運動
栄養
睡眠
喫煙
飲酒
余暇・趣味
知的活動
ストレス

生活習慣病

肥満
高血圧
高脂血症
糖尿病
骨粗鬆症
狭心症
心筋梗塞

老年病

脳梗塞
認知症
骨折・寝たきり
心不全
慢性閉塞性肺疾患
白内障
前立腺肥大
尿閉
尿失禁
歩行障害
.....

運動不足



過食・塩分過多



喫煙



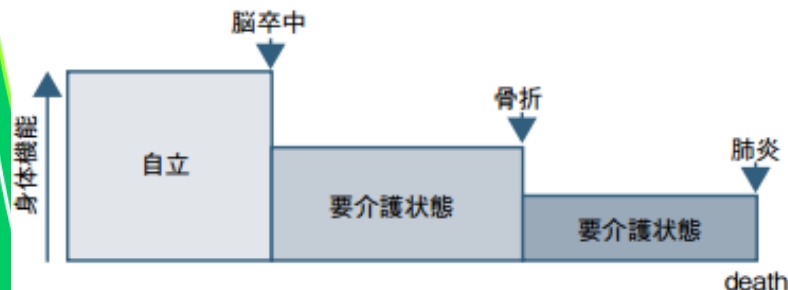
フレイル (Frailty : 虚弱)

次の3項目以上に当てはまれば「フレイル」で、要介護になります。
やすい方です。

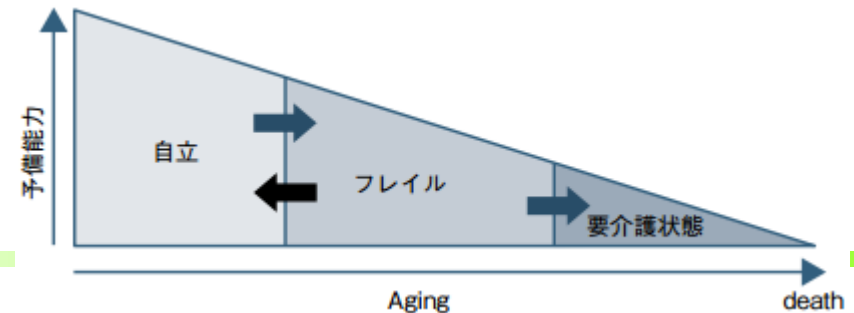
1. 体重減少
2. 歩行速度の低下
3. 握力の低下
4. 疲れやすさ
5. 身体活動の減少

3項目以上
満たす場合
「フレイル」

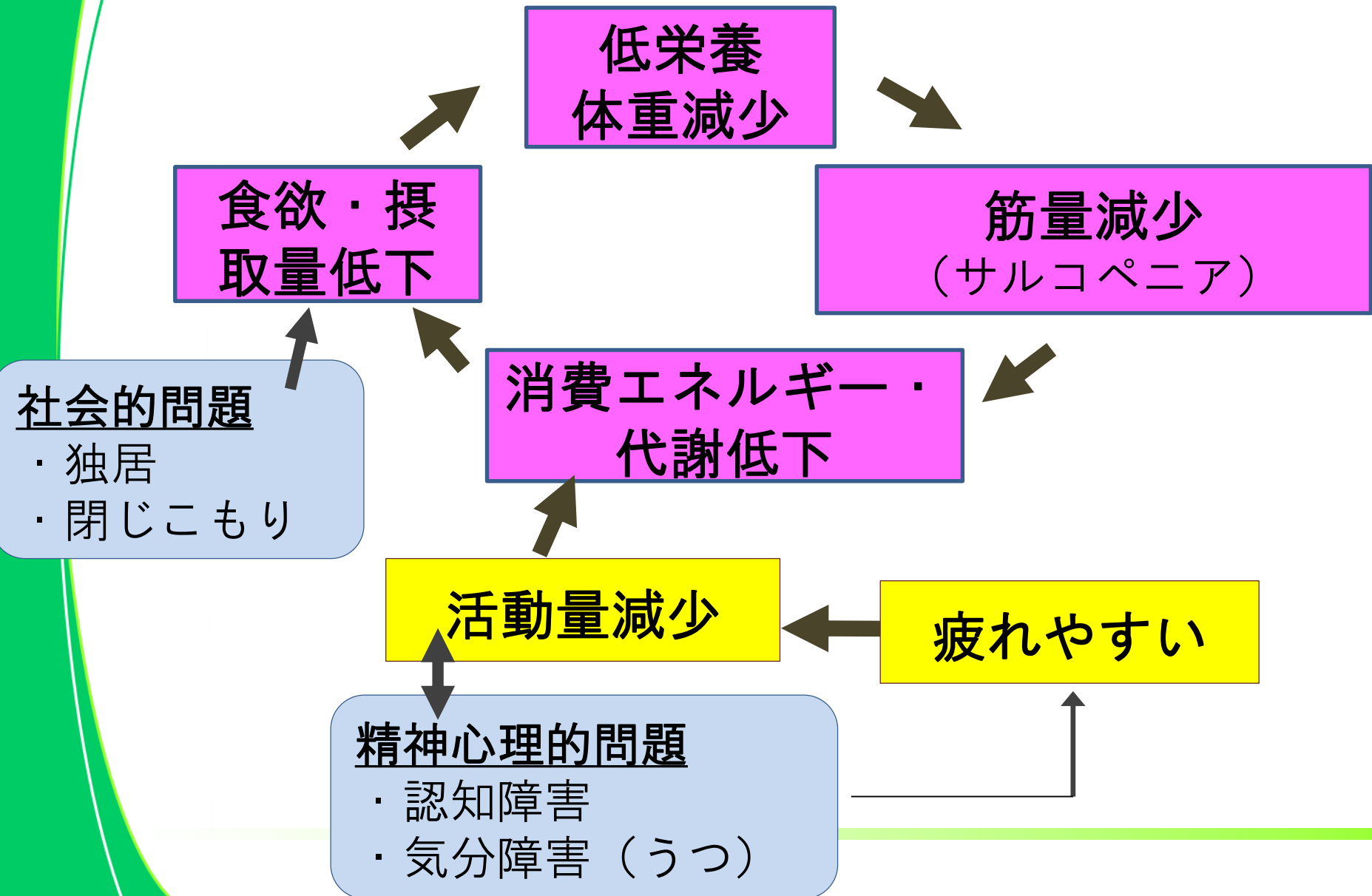
病気による身体機能低下



フレイルによる身体機能低下



フレイルの悪循環

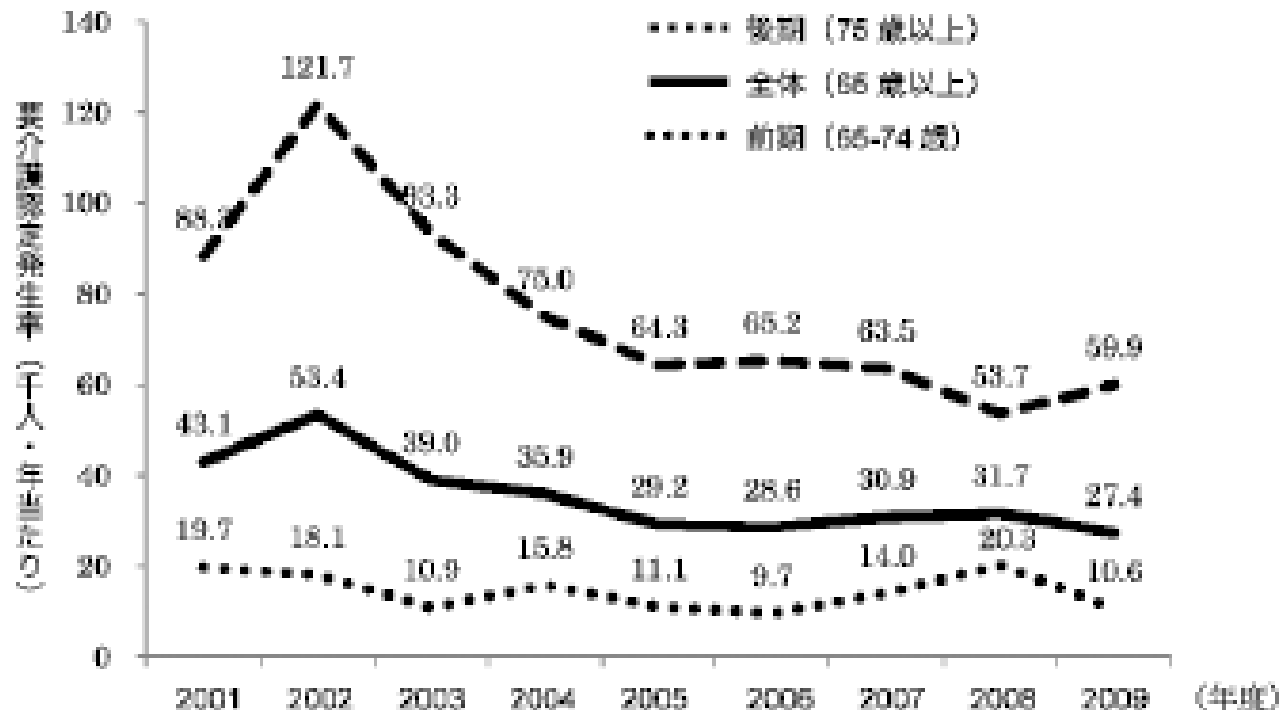


介護予防における展開

群馬県草津町の取り組み:

基本健診と合わせ、高齢者総合評価および身体機能計測を実施。運動、栄養から複合プログラムを継続的に提供したところ、要介護認定率は3割低下した。

図3 草津町における要介護認定新規発生率（千人・年あたり，前期・後期および全体）



1に**禁煙**、2に**運動**、**食事**
と並び、合わせて(社会)**参加**

「健康」を目標とした友愛
活動は、これらがポイント

社会参加自体が重要なようです

スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループ等への社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症やうつ病のリスクが低い傾向がみられる。

調査方法

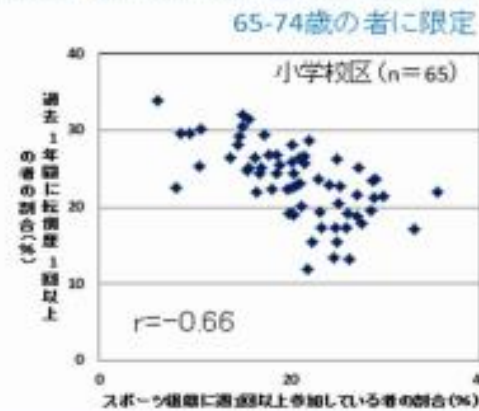
2010年8月～2012年1月にかけて、北海道、東北、関東、東海、関西、中国、九州、沖縄地方に分布する31自治体に居住する高齢者のうち、要介護認定を受けていない高齢者169,201人を対象に、郵送調査(一部の自治体は訪問調査)を実施。
112,123人から回答。
(回収率66.3%)

【研究デザインと分析方法】
研究デザイン: 横断研究
分析方法: 地域相関分析

JAGES(日本老年学的評価研究)プロジェクト



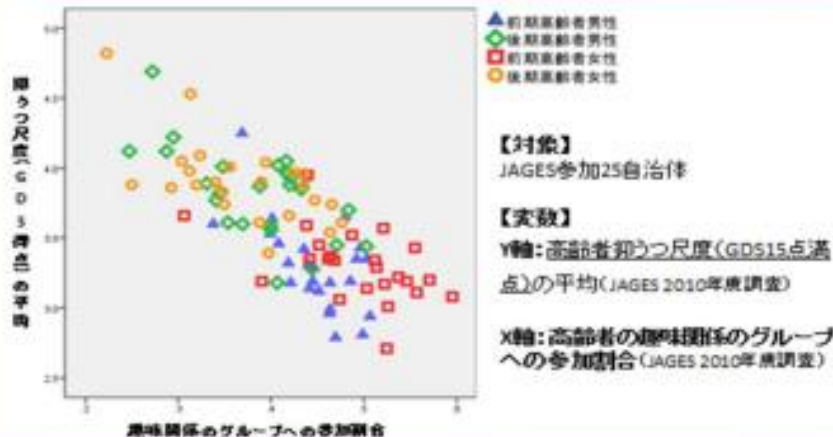
スポーツ組織への参加割合が高い地域ほど、過去1年間に転倒したことのある前期高齢者が少ない相関が認められた



65-74歳の者に限定
小学校区 (n=65)
65-74歳の者のうち、要介護認定を受けていない人に郵送調査に回答した29072人(回収率62.4%)

転倒率:
11.8%～33.9%
スポーツ組織参加率が高い小学校区では転倒者の割合が少い

趣味関係のグループへの参加割合が高い地域ほど、うつ病(低いほど良い)の平均点が低い相関が認められた。



ボランティアグループ等の地域組織への参加割合が高い地域ほど、認知症リスクを有する後期高齢者の割合が少い相関が認められた。



グループ参加率が高い(絆の強い)地域では認知症リスク有病率が低い

運動の機会づくりから始めましょうか



のぼそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを

公益財団法人 **全国老人クラブ連合会**

Japan Federation of Senior Citizens Clubs.

「都道府県・指定都市老連専用サイト」ロ

サイト内検索

老人クラブについて

活動紹介

活動資料

高齢者向け情報

老人クラブ保険

ホーム > 老人クラブの活動 > 各地の事例 / 健康づくり・介護予防

老人クラブの活動

老人クラブの活動

各地の事例

健康づくり・介護予防

趣味、文化、レクリエーション

友愛・ボランティア

安心、安全まちづくり

世代交流・伝承

環境、生産、リサイクル

若手高齢者による取り組み

チャレンジ! 地域の元気づくり

平成26～30年度 5カ年計画

**100万人
会員増強運動**



平成26年3月刊行

どんな活動をしている?

老人クラブの活動

各地の事例 ～健康づくり・介護予防～

かえで
札幌市厚別区 **みずほ楓会**
**朝のラジオ体操と
ウォーキング活動**

5月から10月の間、毎朝6時半から地域の公園でラジオ体操を行っています。夏休みには、自治会と合同で児童にも呼びかけ交流しています。今年度はウォーキングサークルを立ち上げ、地域住民にも呼びかけて隔週水曜日に活動を行っています。



東京都 小金井市悠々クラブ連合会

**豊富なメニューでのぼそう
"健康寿命"**



頭を使いながら運動「コグニサイズ」



Task 1

基礎体力づくりと運動習慣を身につける



Task 3

頭を使いながら運動する



Task 2

有酸素運動を行う



Task 4

健康行動をうながす

その次は、食事会はどうでしょう

②永楽町自治会「お元気かい」

開始時期	平成25年1月	実施主体	自治会の福祉部
実施日	週1回(毎週月曜日)	時間帯	午前10時～午後3時
場所	自治会館	参加費	無料(自治会から助成あり)
具体的な内容	調理実習やおしゃべりといった内容から、お元気クラブで行った体操など多彩なメニューの中から決まります。 昼食は各自で持ち寄ります。		



この日は冷やし中華を
みんなで調理しています。

この他にも参加者が漬け物
やおかずを持ち寄ります。

事例
秋田県小坂町

暮らしの支え合いを広げよう！

部屋の電球が取り替えられない、
粗大ゴミが重くて出せない。
庭の草取りがたいへんになってきた…
日々の暮らしの中で、
そんな悩みをかかえている仲間がいます。

「暮らしの支え合い」は、
暮らしのちょっとした困りごとを、
クラブの仲間同士がお手伝いして支え合う活動です。



活動の ポイント

- 暮らしの中で困っていること、不自由に感じていることを話し合ってみましょう。
- 特技や経験を活かしたい人を募りましょう。
- 困っていること、できることの情報をとりまとめ、支え合いの体制づくりを考えてみましょう。

暮らしの支え合い 「お助けマン」 活動の例

- ・ 電球・蛍光灯の取り替え
- ・ 延長コードの配線
- ・ 簡単な大工仕事
- ・ 室内の家具等重い物の移動
- ・ DVDプレイヤーやパソコンの設定
- ・ 刃物研ぎ
- ・ 障子の張り替え
- ・ 不用品廃棄
- ・ 水道の水漏れ修理
- ・ 高窓の清掃
- ・ 野良猫の出入り口ふさぎ
- ・ 庭木の簡単な手入れ
- ・ 藤やゴーヤの棚づくり
- ・ 垣根の補修
- ・ ペンキ塗り
- ・ 庭や池の掃除
- ・ 自転車のパンク修理
- ・ 日用品買物の代行
- ・ パソコンによる代筆
- ・ 行政手続等の問い合わせ代行

要介護認定を受けたら

(1) フォーマル（公的な）ケア

- ①介護保険サービス
- ②自治体独自のサービス など

(2) **インフォーマル（非公的な）** ケア

- ①社協やボランティアらのサービス
- ②NPOや民間企業らのサービス など

介護予防・日常生活支援総合事業

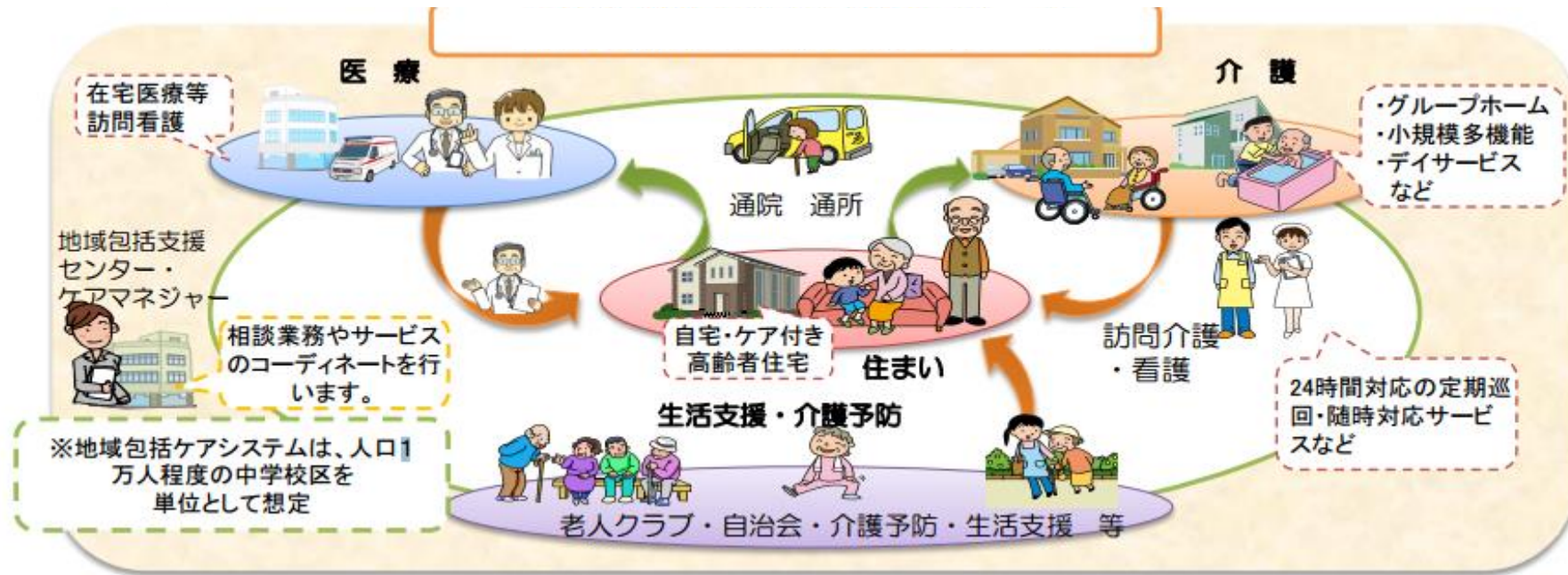


<総合事業開始後の訪問サービス> (部分)

	A	B
概要	緩和された基準によるサービス	住民主体
内容	専門職による生活援助等	非専門職による生活援助等
提供者	専門職ら	ボランティアら

地域包括ケア（システム）

住み慣れた地域で**住・暮らし・医療・介護**が
包括的・継続的に受けられる体制



地域の 統合的で 包括的なケア

役立つ情報を届けよう！

情報があふれている現代。

しかし、必要な情報が届いていなかったり、

届いていても理解するのが難しく

活用されないままになっていることも少なくありません。

ひとり暮らしや高齢者世帯、家族の介護で多忙な人、

家に閉じこもりがちな人、

そんな人たちに、情報を届けましょう。



私たちのまわりにあるいろいろな情報

◆ 生活に役立つ情報

地域の公報、医療や福祉など各種制度やサービスに関する情報、悪質商法等の防犯情報、防災に関する情報、老人クラブの研修会等で学んだ高齢者の健康情報 等

◆ 暮らしを豊かにする情報

老人クラブの行事や活動、地域の行事、仲間の近況、趣味に関する話題、町の様子

活動の ポイント

- 情報はできるだけ手渡ししましょう。
- 新しい言葉や難しい内容は、なかなか理解できないものです。大切な情報は、何度でも繰り返し伝えましょう。
- 情報を伝える時には声かけをして、暮らしの見守りにもつなげましょう。

おわりに

急激な少子高齢化が進んでいます。**健康**と**QOL**を守りたいものです。健康には**運動**と**食事、社会参加**が重要です。QOLには**自立、役割感**が強く関わるようです。地域に大切なことを、仲間を増やしながら、進めていきましょう。