

事業者名等	板橋区地域リハビリテーションネットワーク (介護予防部会)	自治体名	東京都板橋区	分野	介護予防
取組タイトル	「10の筋トレ」をきっかけに、高齢者の居場所と出番を作りたい！				
WEBサイト					
取組概要	<p>【背景・課題認識】 2016年、区が「地域リハビリテーション活動支援事業」を開始した。区内に福祉の森サロンなど住民運営による通いの場はあったが、リハビリテーション従事者が立ち上げた団体はなく、また、既存の通いの場においてもリハビリテーション専門職の関与は全くなかった。</p> <p>【経緯】 区主催の「板橋区地域リハビリテーション連携会議」にて、リハ職の積極的な活用を提案し、区及び区西北部地域リハビリテーション支援センターの協力を得て、2016年、地域貢献を目指す当団体を発足。住民運営による通いの場の立ち上げに向けて、区及び地域リハ支援センターと協働して事業の方針、目標、方法等を策定し、第7期介護保険事業計画に位置付けた。</p> <p>【取組内容】</p> <p>【住民運営通いの場の立ち上げ方針】 ○板橋区住民運営通いの場の立ち上げ方針を板橋区と協働して策定した。 ○元気な方と虚弱な高齢者が一緒に、週1回「10の筋トレ」を行う、住民運営通いの場の地域展開を目指す。既に医療費抑制などの効果が検証されている「10の筋トレ」は、様々な状態の高齢者が一緒に1年間かけて段階的に生活機能の改善を目指す住民運営に適した筋トレと判断したため採用した。 ○立ち上げ支援や継続支援などの内容や方法を板橋区と検討し、プレゼン資料などは当団体で作成した。</p> <p>【立ち上げ支援】 ○導入説明会：地域住民から依頼に対して、講師として会場に出向き、「10の筋トレ」の説明や通いの場運営の相談に応じる。 ○体験講座：多くの方に取組みを知ってもらうため、板橋区と協力して年間12回体験講座を開催し、講師を務める。 ○体操指導：活動を開始する団体へ出向き、初級、中級、上級の筋トレ指導等を実施</p> <p>【継続支援】 ○地区合同筋トレ・体力測定会：年8回筋トレ参加者が地域とのつながりを学ぶ場、自分の体力を確認しモチベーション維持のため場として実施。リハビリテーション専門職は講師や体力測定の測定者として参加し、参加者との交流に努めている。 ○10の筋トレ合同大会：筋トレ参加者が一堂に会して学ぶ場。リーダーの活動報告など</p> <p>【普及】 ○SC×リハ職合同大会：地域づくりに取り組んでいるSC（生活支援コーディネーター）とリハビリテーション専門職が、それぞれの取組を理解し、顔の見える関係となるため、2019年から実施。 ○介護予防プラス出前講座：社会福祉協議会の「福祉の森サロン」を対象に、リハビリテーション専門職が講師となり介護予防の強化を目指す出前講座を実施。</p> <p>取組の評価 ○板橋区の10の筋トレ実施者のアンケートや体力測定結果の分析。 ○通いの場が「高齢者の活動や参加に働きかけ、活動的な状態の維持」に資するかどうかの効果指標として、東京都が提唱した①外出頻度、②交流頻度、③役割期待の3項目について、「10の筋力トレーニングを行う通いの場参加者」と、介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の比較（令和元年度）など実施。</p> <p>【利用者の変化】 (アンケート結果より) ○身体機能や生活機能について、「改善した、大きく改善した方」は72%。「変わらない方」は26%、「悪化した方」は2%であった。 参加者の声：体力への自信が復活した。定期的な運動で生活にリズムが戻ってきた。歩ける距離が長くなった。歩き方や姿勢に気をつけながら散歩することが楽しくなった。自分の身体に関心が持てるようになった。物事を積極的にしていこうとする力が出てきた。 など 参加者の声：近所付き合いがほとんどなかったが、色々教えてもらうことも多く、楽しい。つながりができ、毎週仲間と会うことが楽しい。仲間との交流を通じて、健康面の問題や病気の知識、生活面の話も聞ける。近所の小さなことにも関心が湧いてきた。生活にはりがでてきた。 など</p> <p>※質の担保 ○10の筋トレ開発者の都立大教授を招き、リハ職が学ぶ場を設けた。 ○介護予防部会を月1回実施。支援の進捗状況の報告、講義資料についての意見交換などを行っている。 ○部会以外ではクラウドサービスにて情報交換、意見交換し、支援のばらつきが無いようにしている。</p> <p>通いの場(実際の様子)</p>  <p>すべて住民の自主活動</p> <p>学ぶ場(地区合同筋トレ) <区内4会場 年8回実施(計12回)> <内容> ・体験講座 ・中級体操指導 上級体操指導 ・マスターコース ・体力測定会</p>  <p>介護予防部会会議 <月1回、第4水曜日実施> <会議内容> ・通いの場支援進捗状況報告会 ・地区(区)合同筋トレ報告会 ・講義資料のプレゼン、意見交換 ・区職員より講演等</p>  <p><small>※その他情報はクラウドサービスにて共有</small></p>				