O-6

ロコモ予防サポーター育成プログラムの紹介
ー新潟市秋葉区での取り組みー

新潟医療福祉大学理学療法学科・小林量作，佐藤成登志古
西　勇，椿　淳裕，佐久間真由美
新潟市秋葉区高齢福祉課・新井春美
新潟市保健所・佐藤美和子
東京工科大学　理学療法学科・地神裕史

【背景】

要介護状態になる原因の第4位関節疾患（12%），第5位転倒・骨折（9%）であり，これらの計21%を運動器の障害とされる．日本整形外科学会は，「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態をロコモティブ症候群（以下，ロコモ）と提唱し，その予防に努めている．演者らは，ロコモ予防を市町村で幅広く効率的に実施するために，町内会レベルで草の根的アプローチが必要と考えた．新潟市秋葉区及び事業委託を受けた新潟医療福祉大学ではサポーター育成のために22年度から24年度の3期によるサポーター育成事業（以下，事業），25年度の地域ふれあいサロン（以下，サロン）への普及活動を企画・運営した．

本報告の目的は，事業プログラム，サポーター活動を紹介し，4年間をふり返り今後の課題を検討することである．

【事業プログラム，サポーター活動，事業成果物の紹介】

事業の概要：

本事業は22～24年度の3年計画である．毎年度町内会長，コミュニティー協議会長らを対象に啓発のための講演会を実施し，サポーター志願者を募集した．事業プログラムは6回であり，前後に参加者の簡易体力測定を実施した．23年度からは第1期サポーターのフォローアップ研修を加えた．サポーターによるサロンでの指導は初年度から開始した．

事業プログラム：

全プログラムは120分である．

①運動的レクリエーション20分；毎回1～2種類の集団でのレクリエーションを体験．最も人気が高い．

②リズム運動20分；毎回音楽に合わせた1種目の運動を実施した．全6種目を体験した．

③ミニ講座20分；基本的な運動の知識を学習した．

④実技指導30分；4つの筋力トレーニングを習得した．

⑤グループワーク30分；毎回，7～8人のグループ内で居住地域の課題，運動導入の方法，計画などを話し合い，最終回に運動普及の方法を発表した．

⑥スタッフ会議10分；1回ごとにプログラムの総括と次回の予定を確認した．

また，初回と最終回に参加者の体力測定の体験を行った．

広報活動として「ロコモ通信」を年間2回程度，計8号発行した．参加者の手作りポスター作成した．保健師によるロコモ予防寸劇など，住民への普及啓発活動を行った．

サポーターの活動実績：

サポーターは22年度，23年度，24年度の3期で計160人がプログラムを修了した．サポーターによる サロンでの活動は，報告書の提出で把握した．報告書から各年度の活動に関わったサポーター従事者の延べ人数，参加者の延べ人数は表1に示す．

表1．サポーターが関わった延べ人数

	サポーターの従事者(人)	参加者(人)
22年度	204	1,332
23年度	190	2,114
24年度	302	2,439
25年度	999	7,147

事業成果物：

3年間の事業プログラムなどを『ロコモ予防事業地域活動マニュアル』としてまとめた（図1）．また，サポーターの学習やサロンでの活用を目的として，「リズム運動」「4つの運動」「歩行練習」の運動プログラムをＤＶＤ（図2）にまとめ，新潟市各位担当部署への配布，希望するサロンに配布した．

図1．地域活動マニュアル

図2．運動プログラムDVD

【考察】

住民を対象にした健康増進，介護予防の運動指導は，その地域の体育館のような1ヵ所の“センター方式”で行われてきた．しかし，この方法では，遠方からも可能な元気高齢者の参加が多く，介護予防二次予防対象者，後期高齢者は参加が困難な条件であった．一方，町内会の集会所・自治会館などでのサロン活動では，二次予防対象者，後期高齢者の参加が容易なため，“町内会方式”がより草の根的に運動指導を普及できる．

本事業のようなサロンでのサポーターによる運動実施の回数，延べ数は，行政保健職だけでは実施が不可能な実数であり，この点においてサポーター育成の意義を確認できた．

一方，町内で新規サロンの立ち上げや既存サロンへの運動指導導入には地域格差あり，行政職の支援も欠かせないことが明確になった．

今後サロン参加者が参加継続によって，運動機能，運動器痛，生活活動などに変化が生じるかの検証が必要である．