

# ディーズ・マネジメント・レポーター

## Disease Management Reporter in Japan

2008年3月 No.9

高知県高知市では、2006年4月に介護保険法改正により介護予防事業が導入される以前の2002年から、高齢者の寝たきり予防を目的として、運動器機能向上を図るための「いきいき百歳体操」という取り組みを展開している。「いきいき百歳体操」は、高齢者10数名が会場に集まり、手首や足首に重りを付けて1時間程度の運動を行うものである。事業開始から5年が経過した2007年11月時点では、市内168の会場で「いきいき百歳体操」が実施されている。各会場における設営準備、参加者の募集、体操指導等の運営は、ボランティアが主体となって実施している。保健所が実施する研修を受けたサポーターと呼ばれるボランティアが中心となって体操指導や設営準備を行い、お世話役と呼ばれるボランティアが行政との窓口役を務めている。保健所を中心とした行政は、各会場と連携を図りながら必要なサポートを行い、高知市内全会場を統括、「いきいき百歳体操」の普及をはかっている。「いきいき百歳体操」の取り組みは他の自治体からも注目されており、高知県内では17市町村145箇所(2007年9月時点)で実施され、県外でも導入する自治体が増加している。

本号では、「いきいき百歳体操」を運営する、高知市役所健康福祉部部長の堀川俊一氏ならびに高知市保健所健康づくり課の職員に対する取材をもとに、高知市の取り組みを紹介する。堀川氏は、これまで高知県本山保健所長、十和村国保診療所長等を務め、1996年高知市の中核市移行に伴う保健所設置準備のため同市に赴任し、以来、同市の保健行政に携わり、「いきいき百歳体操」の立ち上げから現在に至るまで、事業の運営に当たっている。

## 高知市における「いきいき百歳体操」の取り組み

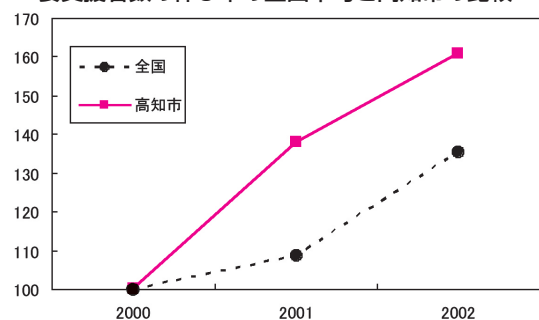
### 高知市が「いきいき百歳体操」に取り組む背景

#### 1. 軽度要介護者の増加を抑制する 取り組みの必要性

高知市は2002年に高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画を改定するにあたり、介護保険の認定率が著しく伸びていたこと、そのなかでも要支援の伸びが顕著であったことから、介護予防を最大の課題とした。

図1は要支援者数の伸び率について、全国平均および高知市の比較を示したものである。2000年の要支援者数を100として、年ごとの伸び率を示しているが、2002年当時、高知市の要支援者数の伸びが全国平均に比べて大きかったことがわかる。

図1 要支援者数の伸び率の全国平均と高知市の比較



\* 2000年を100とした伸び率を算出。各年4月末のデータを使用。

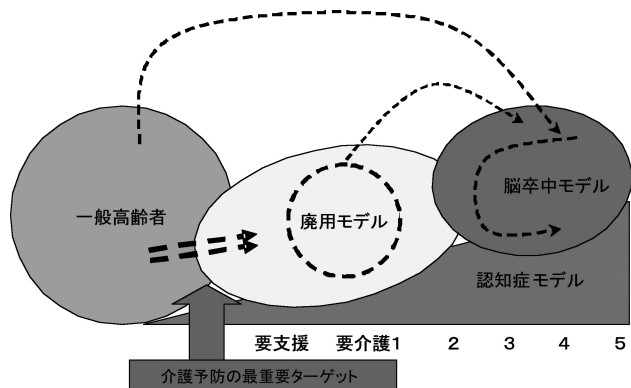
(出典) 全国統計については厚生労働省「介護保険事業状況報告」を、高知市統計は高知市介護保険課「統計情報」  
<<http://www.city.kochi.kochi.jp/deeps/11/1101/t/t07.html>> (visited Dec.26.2007) を基に損保ジャパン総合研究所作成。

#### 目次

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 高知市が「いきいき百歳体操」に取り組む背景 | 1 |
| 高知市の介護予防事業の概要         | 2 |
| 「いきいき百歳体操」の経過と成果      | 3 |
| 高知市の今後の介護予防事業の取り組み    | 7 |



図2 要介護高齢者を構成する3つの状態像



(出典) 堀川氏提供資料(松田晋哉教授の資料を基に、堀川氏一部修正)

## 2. 介護予防事業の最重要ターゲットの把握

堀川氏は、高知市の介護予防事業の重要ターゲットを定めた過程を次のように説明する。図2に示されるように、要介護高齢者を構成する状態像として、脳卒中モデル、認知症モデル、廃用モデルの3つのモデルがあげられる<sup>1</sup>。一般高齢者が要介護状態となるプロセスを見ると、90年代は脳卒中を起こして寝たきりとなり、要介護3以上となる高齢者が課題であった。しかし、高齢者保健福祉推進により対応がなされ、今では寝たきりの高齢者は減少している。介護保険が始まって課題となったのが、一般高齢者が体を動かさないことによって様々な心身の低下を起こすケースであり(廃用モデル)、なかでも運動器機能の低下が目立つ。この状態にある高齢者は、はっきりとした疾患が無いにも関わらず、要支援、要介護1となり、徐々に介護度が上がっていつてしまう。また、認知症は、要介護度が上がるにつれて増加する。この3つの状態像に分けて考えることで、個別の対策が取りやすいと堀川氏はいふ。それぞれの対策について、脳卒中予防に関しては、前述の通り、これまでの高齢者保健福祉の延長線上での対応と、予防として、高血圧、糖尿病等の生活習慣病対策が重要である。認知症予防は、明確な効果のある標準的な対策がまだ存在していない。要支援、要介護1といった軽度の要介護者の予防は、「運動器機能向上」について、すでに効果が認められている取り組みがあった。堀川氏は、高知市が課題とする軽度要介護者の増加を抑制するためには、運動器機能向上が有効であると、これに重点的に取り組むことにしたという。

## 高知市の介護予防事業の概要

高知市が介護予防事業に着手した2002年には、全国でパワーリハビリテーション等のマシンを使ったト

レーニングの効果が報告され始めており、高知市でもパワーリハビリテーションについて研究を始めた。それとともに、指導要員、施設、機器などが十分に揃わない状態でも、手軽に高齢者の体力・筋力を増強する方法がないか検討を始めた。こうして開発されたのが、パワーリハビリテーション事業および「いきいき百歳体操」の2つのプログラムである。

高知市が開発したパワーリハビリテーション事業は、要支援、要介護1・2の高齢者対象であり、6種類のマシンを利用した筋力トレーニングである。一方、「いきいき百歳体操」は、負荷を調整できる重りを手足につけて行う運動で、誰もが覚えられるよう単純な動作で構成されている。「いきいき百歳体操」は、要介護認定前的高齢者も対象としている。図3および図4に「いきいき百歳体操」の様子を示している。

図3 「いきいき百歳体操」の様子



(出典) 高知市内の神社での「いきいき百歳体操」の様子(2007年11月6日、編集部が取材先で撮影)

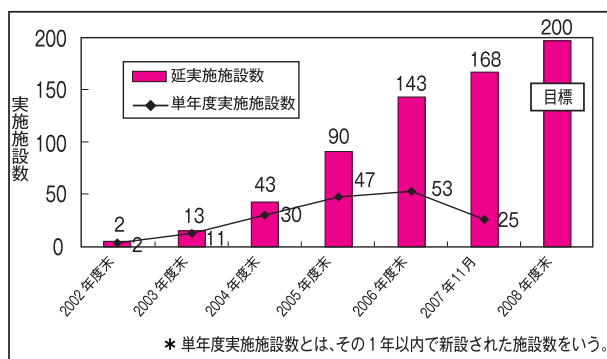
図4 「いきいき百歳体操」の様子



(出典) 高知市内の神社での「いきいき百歳体操」の様子(2007年11月6日、編集部が取材先で撮影)

<sup>1</sup> 産業医科大学松田晋哉教授が、北九州市における分析に基づき提唱しているモデルである。松田晋哉「介護予防入門」(社会保険研究所、2005年)。

図5 実施会場(施設)数の推移



(出典) 取材内容を基に、損保ジャパン総合研究所作成

堀川氏によると、2種類の介護予防事業を開始した当初は、要介護認定を受けた人に対して初めにパワーリハビリテーション事業への参加を促し、筋力・体力が向上した時点で、引き続き「いきいき百歳体操」の実施へ移行するという、2種類の事業の連携を想定していたという。しかし、パワーリハビリテーションを一度経験した参加者は、「マシンによって筋力・体力が向上した」という意識が強く、プログラム終了後にマシンを使用しない「いきいき百歳体操」へ移行することに抵抗があったようだ、と堀川氏は話す。このようなことから、パワーリハビリテーションと「いきいき百歳体操」の連携は困難であり、それぞれが独立した事業となった。

## 「いきいき百歳体操」の経過と成果

2002年の「いきいき百歳体操」開発後、その有効性を確認するために、パイロットプログラム「いきいき百歳体操応援講座」が実施された。このパイロットプログラムで有効性が確認された後、保健所は、より多くの高齢者が参加できる環境づくりを目指し、会場数の増加を図ってきた。

図5に示すように、2007年11月時点で、市内168会場で「いきいき百歳体操」が実施されている。会場では、市民がボランティアとして会場設営、参加者募集、体操指導を行い、保健所が普及活動やボランティアの育成等の支援を行っている。

### 1. 「いきいき百歳体操」の開発

#### (1) 効果的なプログラムの開発

前述の通り、「いきいき百歳体操」は特別な機器を必要とせず、多くの高齢者が手軽に参加できるように開発された筋力向上トレーニングである。開発は、堀川氏が中心となり、保健所の医師と理学療法士らによって行われた。開発に当たっては、米国においてすでに

有効性が評価されていた、米国国立老化医学研究所の「高齢者のための運動の手引き」が参考とされた。こうして、準備体操、7種類の筋力運動、整理体操のストレッチを含めた約40分間のプログラムである「いきいき百歳体操」が完成した。開発時、体操の際に手足につける負荷の微調整が問題となった。一般的によく用いられる重りは、500g単位で重量の調整を行うものが多く、高齢者にとっては負荷の変化が大きい。また、ペットボトルに砂を入れて重りとする方法もあるが、足への取りつけは難しい。開発に携わった保健所職員の中でいくつかの案が検討された末、開発メンバーの理学療法士が220g単位で調整できる重りを探し当て、0から2.2kgまで10段階に負荷を変化させることが可能になった(図6)。

表1は、「いきいき百歳体操」の概要である。

#### (2) いきいき百歳体操応援講座 (パイロットプログラム)

保健所では、「いきいき百歳体操」が開発された同じ年の2002年9月より、67歳から96歳の22名(内20名がプログラム終了まで継続)の高齢者を対象に、パイロットプログラムとして、週2回3ヶ月間の「い

図6 「いきいき百歳体操」に使用する重錘バンド



(注) 220g単位の鉄の棒を0本から10本の範囲で取り付け、利用者各自が重さを調整する。  
(出典) 堀川氏提供資料

表1 「いきいき百歳体操」の概要

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| ○実施時間：    | 1時間程度              |
| ○実施内容：    | 準備体操→7種類の筋力運動→整理体操 |
|           | ①腕を前に上げる運動         |
|           | ②腕を横に上げる運動         |
|           | ③腕の曲げ伸ばし運動         |
| ○筋力運動の内容： | ④椅子からの立ち上がり運動      |
|           | ⑤膝を伸ばす運動           |
|           | ⑥脚の後ろ上げ運動          |
|           | ⑦脚の横上げ運動           |

(出典) 取材内容を基に、損保ジャパン総合研究所作成

表2 いきいき百歳体操応援講座の概要

|        |   |  |
|--------|---|--|
| ○対象者：  | 67歳から96歳の22名（内20名がプログラム終了まで継続）<br>未認定・非該当：8名、要支援：6名、要介護1：6名   |  |
| ○期間：   | 週2回3ヶ月  |  |
| ○評定測定： | <b>【運動能力】</b><br>①握力 → 全身筋力<br>②開眼片足立ち → 静的バランス<br>③ファンクショナルリーチ → 動的バランス<br>④体前屈 → 柔軟性<br>⑤Timed Up & Go → 歩行関連動作<br>⑥5m歩行スピード → 歩行動作<br>⑦膝伸展筋力 → 下肢筋力<br><b>【自覚的健康感】</b><br><b>【生活様態の変化】</b> | <顕著な結果><br>20.9秒 → 15.7秒<br>7.3秒 → 4.6秒<br>6.8kg → 16.1秒<br>健康感「よい」、「まあよい」6人→13人<br>「少し重いものを楽に持ち運べる」2人→10人 |

(出典) 取材内容を基に、損保ジャパン総合研究所作成

「いきいき百歳体操応援講座」を実施した。プログラムの効果は、プログラム前後に、身体面への効果を評価する「運動能力」、心理面への効果を評価する「自覚的健康感」、日常生活への変化を評価する「生活様態の変化」の3面から評価された(表2)。

3ヶ月のプログラムの結果、右膝伸展筋力は講座開始前の平均6.8kgから3ヵ月後は平均16.1kgと2倍以上に増加した。また、5m歩行の平均は7.3秒が4.6秒に短縮し、5mを5秒以下で歩ける参加者が6人から12人へと増え、Timed Up & Go<sup>2</sup>テストの平均は20.9秒が15.7秒に短縮した。さらに、自覚的に健康感が「よい」、「まあよい」と考える参加者が6人から13人へと増加し、「買い物袋などの少し重いものを楽に持ち運べる者」が講座開始前の2人から10人に増加した。顕著な効果が認められた事例として、プログラム参加前に杖をついて歩いていた96歳の女性が、3ヶ月のプログラム終了後には小走りで歩くことができるようになり、5m歩行のテスト結果が9.2秒から3.3秒へ向上した。また、79歳の男性の5m歩行のテスト結果が20.9秒から7.1秒へと向上した事例も見られた。保健所では、この応援講座の実施により、「いきいき百歳体操」の有効性が確認できたと評価し、翌年度から「いきいき百歳体操」の普及を図ることとした。

## 2. 「いきいき百歳体操」の普及活動

### (1) 高知市の高齢者保健福祉計画内での「いきいき百歳体操」の位置づけ

2002年の応援講座により効果が確認された「いきいき百歳体操」は、2003年、3ヶ年計画である「高齢者保健福祉計画」の中で、高知市の介護予防目標達成のための主要な手段と位置づけられた。保健所は、本格的な普及を図るための施策に取り組むこととなった。

### (2) 保健所職員による参加者募集活動

「いきいき百歳体操」が多くの高齢者に受け入れられるため、保健所職員は様々な普及活動を行った。保健所職員は、「いきいき百歳体操応援講座」で得られた成果を、具体的な数値と映像で示して広報活動を行った。特に、前述の通り、96歳の杖をついて歩いていた女性が3ヵ月後には小走りで走る姿を録画した映像は、高齢者の「いきいき百歳体操」参加の動機づけに効果的であったと保健所職員はいう。さらに保健所職員は、「いきいき百歳体操」の普及活動を、高齢者宅への訪問時のみならず、市民を対象とした健康講座や、民生委員、老人クラブの会への広報活動といった、高齢者が日常的に接する保健活動にまで広げていった。

### (3) 実施会場を増やすための取り組み

「いきいき百歳体操」の普及活動が進み、会場数が確保されてくると、保健所職員は、「いきいき百歳体操」の利用者の特徴や実施効果、地域展開の課題を把握することを目的に、「いきいき百歳体操」の利用者アンケートを実施した。実施3年目の2004年8月には、当時の「いきいき百歳体操」実施会場24施設中15施設の利用者を対象にアンケートが実施された。アンケート結果によると、利用者の実施会場までの移動時間は、徒歩15分以内が8割以上となっており、歩いて参加できる範囲に実施会場があることが、参加者数の増加に必要であると判断した。参加者が歩いて通える範囲に実施会場を設定するための具体的な対策として、各小学校校区に少なくとも1つの会場を設置することを目標とした。保健所職員たちは、実際に学区

<sup>2</sup> 座位姿勢から立ち上がり、3m先の印を折り返してきて着地する時間を計測する。

ごとに少なくとも1つの会場があるか、地図を用いて確認を行った。実施会場が無い地域が判明すると、職員がその地域に出向き、実施できるような場所の提案を行う等の働きかけを行った。

また、アンケート結果で、要介護認定を受けている利用者の参加が利用者全体の20%程度と少ないことが判明した。そこで、多くの要介護認定者が集う、通所リハビリテーション施設、通所介護施設等の介護保険サービス事業所で体操が実施されることが効果的であると考え、事業者たちが取り入れやすいように、研修会を開催し、「いきいき百歳体操」のマニュアルや見本ビデオを配布し、実施を支援した。体操を実施する事業所は増加し続け、2007年2月には高知市内の介護保険通所サービス事業所86箇所のうち、60箇所で導入されている。

### 3. 「いきいき百歳体操」を支える人材と実施体制

#### (1) 「いきいき百歳体操」を支える人材

高知市では、多くの高齢者が「いきいき百歳体操」に参加できるよう、市内全域に会場を設置することを事業の目的の一つとしている。大規模な事業を円滑に運営する体制づくりのため、地域の住民がボランティアとして会場運営に参画する仕組みづくりを、事業開始の当初から進めてきている。現在では、会場数の目標設定等の事業計画策定および事業全体の統括は、保健所を中心とする行政組織が行っているが、各会場の運営に関しては、保健所の支援を受けたボランティアが行う体制ができあがっている。

表3に、「いきいき百歳体操」に携わるスタッフの主な役割をまとめている。

図7は「いきいき百歳体操」の啓発から会場の新設、

会場設置後のフォローまでのスタッフ間の連携状況を示している。

#### ①保健所を中心とする行政組織の役割

「いきいき百歳体操」を統括する保健所は、事業計画の策定および管理、評価を行い、計画に沿った会場の設置が図られるように、また各会場での運営が円滑に行われるよう各種の取り組みを行っている。取り組みにあたっては、各地域に設置され、その地域の実情に詳しい地域高齢者支援センターおよび同センター出張所と連携を図っている。地域高齢者支援センターおよび同センター出張所は、各地域の高齢者の体操参加の促進、ボランティアの相談に応じるなど、実施会場との密接な連絡調整を行う。さらに保健所は、「いきいき百歳体操」の普及啓発、ボランティアの育成、実施用ビデオおよび重りの貸し出し、会場開設時初期4回の指導等の支援を行っている。

#### ②ボランティア（サポーター、お世話役）

「いきいき百歳体操」の各会場の体操指導、会場設営、参加者の募集等の運営は、「サポーター」と呼ばれるボランティアが行う。サポーターは、保健所が実施する「サポーター育成教室」に参加、修了することを条件とされている。サポーター育成教室は年に2回、30名の定員にて行われ、1回2時間程度全5日間の研修となっている。2007年7月時点で、340名が育成教室を修了し、サポーターとして認定されている。

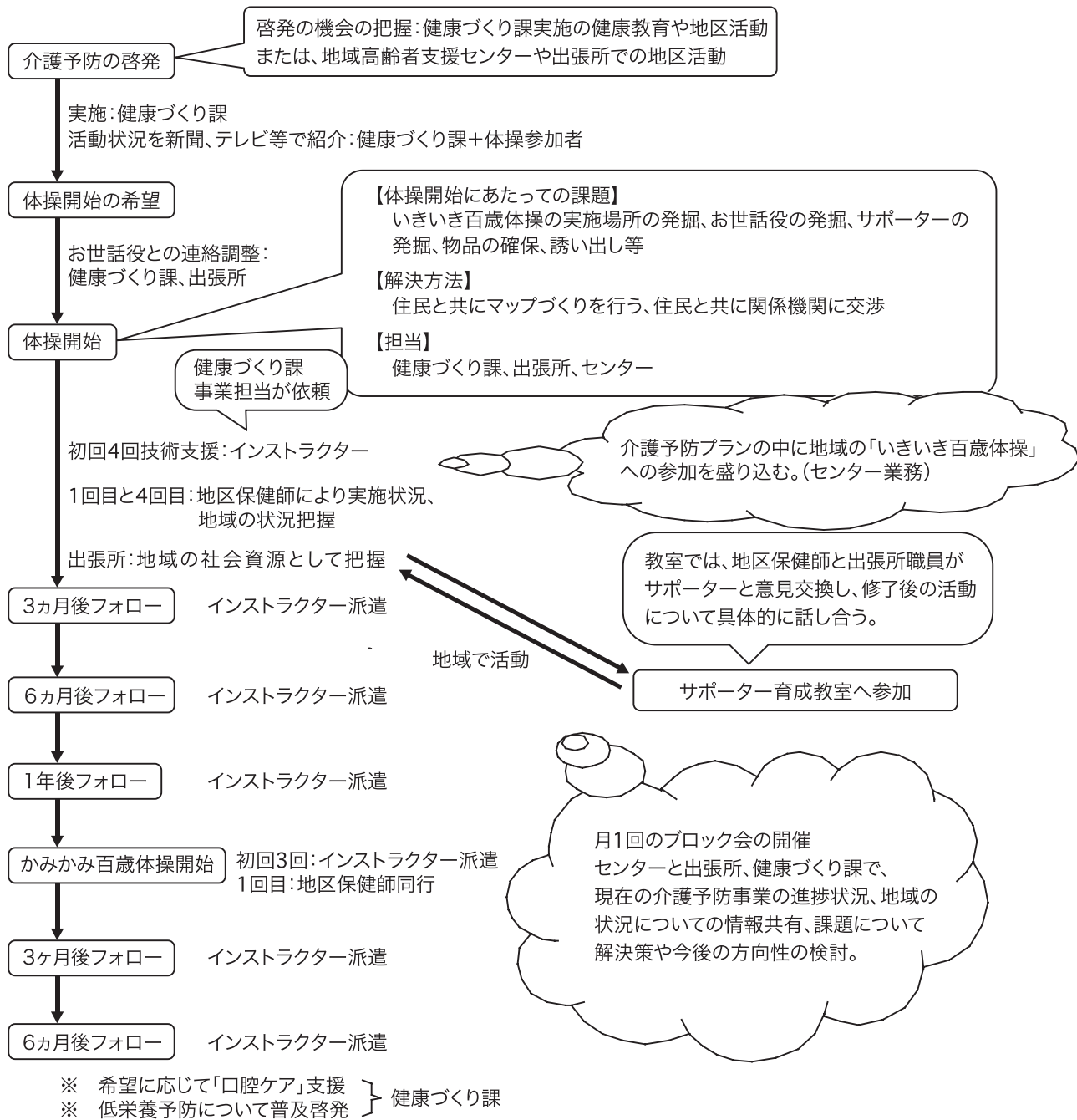
また、「いきいき百歳体操」の運営や保健所との窓口である「お世話役」と呼ばれるボランティアがおり、民生委員等が担うことが多い。民生委員がお世話役を務めることは、例えば、「いきいき百歳体操」に参加する姿を確認することで、個別訪問を行わなくとも担当地域の高齢者の安否確認を行うことができるなど、民生委員の業務にも役立っているという。当初お世話

表3 「いきいき百歳体操」に携わるスタッフの主な役割

|              |  |  |
|--------------|--|--|
| 行政組織         | 高知市保健所<br>(健康づくり課)                     | いきいき百歳体操の普及啓発、実施会場全体の統括、ボランティアの育成、実施用ビデオおよび重りの貸し出し、初回4回の指導を行う。 |
|              | 地域高齢者支援センター<br>-----<br>地域高齢者支援センター出張所 | 介護予防ケアマネジメントの作成、いきいき百歳体操の普及啓発、各地域の総合相談窓口を担う。                   |
| ボランティア       | サポーター                                  | いきいき百歳体操の指導や実施場所での運営を担い、2時間程度の保健所実施の研修を5日間受講することが条件である。        |
|              | お世話役                                   | いきいき百歳体操の運営や保健所との窓口役であり、各地域の民生委員等が担うことが多い。                     |
| 行政認定<br>スタッフ | インストラクター                               | 保健所実施の養成講座を受講した看護師や理学療法士等で、実施会場の初期4回の指導を行う。                    |

(出典) 取材内容を基に、損保ジャパン総合研究所作成

図7 スタッフ間の連携状況



(出典) 高知市保健所健康づくり課職員提供資料

役として参画していた人が、サポーター育成教室に参加してサポーターになるなど、お世話役がサポーターを兼ねているケースも多い。

### ③インストラクター

(行政が認定した体操技術支援専門スタッフ)

保健所では、新設会場の増設に対応して、職員に代わり、体操指導を行うスタッフを養成することとし、2005年から、職員以外の看護師、理学療法士などを対象とした「インストラクター養成講座」を開始した。講座を修了し、インストラクターと認定された者は、

保健所より派遣され、新設会場における初回4回の技術支援やフォローを行う。インストラクターの存在により、タイムリーに新設会場で技術支援を行うことが可能となったと保健所職員はいう。講座は年1回開催され、2005年、2006年の通算2回で計23名がインストラクターとして認定されている。

### (2) 現在の「いきいき百歳体操」の実施体制ができる経緯

「いきいき百歳体操」開始当初の実施会場が少ない

時期は、保健所職員が毎回実施会場に赴いて利用者の指導を行うなど、直接的に関与する機会が多かった。ところが、実施会場が急速に増加していく中で、保健所職員による手厚い支援を行うことが困難になり、保健所の各会場への支援はビデオと重りの貸し出し、初期4回の指導のみに抑えることとなった。会場運営全般がボランティアに委ねられることになったが、実施会場の利用者とボランティアは、自分たちの居住地域の事情をよく理解しているため、人が集まりやすい場所を提案するなど工夫を凝らすようになった。実際に挙げた実施会場は、神社、小学校の生涯学習室、商店街の空き地など、多彩であった。さらに、高齢者が近所同士で数名集い、自宅でやりたいという要望もあがったという。

また、保健所職員が参加を薦めても参加を拒んでいた高齢者も、利用者やボランティアが体操効果の実感を伝えると説得力があり、参加者が増加していった。保健所職員は当時は振り返り、「われわれは最小限の関与で住民の力を引き出すことに徹し、各会場のボランティアや利用者の自主性に任せた方がうまくいくと気づいた。」と話す。

#### 4. 保健所が行う「いきいき百歳体操」の現在の支援体制

保健所は、百数十箇所の「いきいき百歳体操」の会場を統括するため、会場全体の進捗状況を把握、管理している。毎年度、会場数など具体的な目標設定を図り、担当職員ごとに課題を整理し、定期的に進捗状況を評価することで問題点を把握している。定期的な評価は、現在では4半期ごとに行われ、必要に応じて年度内の計画修正も行われている。2005年度からは、米国において行政の事業評価に活用されているロジックモデルの手法を導入し、事業のターゲット、目的、資源の投入、成果を整理した評価を行っている。

また、保健所では、300名以上のサポーターの活動状況や要望を把握するために、サポーターにアンケートを実施し、現状の課題を見つけ出し、支援している。例えば、2007年1月に行ったアンケートの結果、サポーターの稼働率が32%に留まっているという結果が得られた。そこで、活動可能なサポーターの近隣で会場が無い場合、地域高齢者支援センターや同センター出張所が情報共有し、会場を新設するための支援を行っている。また、同じアンケートにより、サポーター同士が各会場での課題を共有、解決する場を求めていることがわかった。そこで保健所は、各ブロックで年1、2回お世話役、サポーターの交流会を実施し、お互いが情報交換できる機会を設けている。

#### 5. 高知市外、県外で実施されている「いきいき百歳体操」

これまでに「いきいき百歳体操」は新聞や雑誌等のメディアで数多く取り上げられており、高知県内の認知度は高い。実際に、体操の実施は、高知市を除く高知県内17市町村145箇所（2007年9月時点）で行われている。また、高知県外の複数の地域からも保健所に問い合わせがあり、体操を実施している地域も増加してきている。高知市にとどまらず、「いきいき百歳体操」を実施している多くの地域の利用者とボランティアが集まり、情報交換できる場として、「いきいき百歳大交流会」が開催されている。「いきいき百歳体操大交流会」は年1回行われており、2006年は593名の利用者やボランティアが参加した。また、2006年の大交流会では、県外からの団体参加もあったことから、2007年はHP等を通して全国に参加を呼びかけた。大交流会の実行委員会もボランティアが行っており、企画や当日の運営、遠方からの参加者の対応に当たっている。

#### 高知市の今後の介護予防事業の取り組み

##### 1. 「いきいき百歳体操」の今後

保健所は、2008年度末の「いきいき百歳体操」の市内実施会場数の目標を200箇所、サポーター420名と設定している。保健所職員は引き続き、地域高齢者支援センターや同センター出張所と連携しながら、住民から自主的な実施要望があがらない地域を見つけ出し、会場を新設するよう支援していくと話している。

##### 2. 新たな介護予防事業の「かみかみ百歳体操」（口腔機能向上）

運動器機能向上に続く新たな介護予防支援事業として、口腔機能向上である「かみかみ百歳体操」が開発され、実施されている。「かみかみ百歳体操」は、椅子に座った状態で、準備体操、口の体操、飲み込みの練習を合わせて10種類、約16分間の口腔機能向上のトレーニングである。「かみかみ百歳体操」の開発は、「続介護予防完全マニュアル」（東京都老人総合研究所）を参考に、保健所歯科専門職が中心となって行われた。「かみかみ百歳体操」の効果的な普及のために、実践ビデオ、DVDやパンフレットを作成し、利用している。「かみかみ百歳体操」は、2007年9月時点で71箇所で開催され、「いきいき百歳体操」の簡易版（20分）

とかみかみ百歳体操を組み合わせて実施する場所も出てきている。今後の課題としては、筋力トレーニングである「いきいき百歳体操」に比べ、利用者が口腔ケアに対する関心が薄いため、意識の変容を促すような働きかけが必要であると保健所職員は話す。

### 3. 「いきいきと百歳まで暮らしたくなる地域」づくりへ

今では「いきいき百歳体操」は、単なる体操の取り組みだけでなく、食事会や踊り、お茶会等、各会場で独自の活動が行われている。また、取材した会場では、ボランティアとして精神障害者も数名参加している。彼らについて、取材した会場のサポーターは、「ボランティアとして参加し始めた頃はおとなしいが、回数を重ねるごとに明るくなり、自主的に高齢者に声がけするなど積極的になっていく。過去には、ボランティアをきっかけとして介護に関心をもち、ヘルパーの資格を取って就職した方までいる。」と話している。このような「いきいき百歳体操」を通じた高齢者とボランティアの交流を受け、保健所職員は、「住民の方から教えられることが本当に多い。人と関わることによって、私たちもエンパワーメントされていると感じる。

そして私たちがエンパワーメントされることで再び地域の人々をエンパワーメントすることができると考えている。」と話す。

高知市の今後の介護予防の展開の目標は、今ある「いきいき百歳体操」を拠点として、高齢者が身近に出て行きたくなる場がたくさんある地域づくり、まちづくりをすすめていくことである。今後の地域づくりについて、堀川氏は、「高齢者にとどまらず、住民同志の交流、虚弱になった人を気にかけるような地域になってほしい。そのために、行政はもちろん行動を起こすが、ボランティアの人たちに、新しい参加者にまずは声をかけ、気にかけてほしいとお願いしている。」と話している。

「ディーズ・マネジメント・レポーター」は今後の誌面づくりに反映させていただくため、ディーズ・マネジメントにご関心を持つ皆様からのご意見・ご要望等を随時募集しています。記事の内容、今後とりあげるテーマ等について、率直なご意見・ご要望等をお聞かせ下さい。

#### ディーズ・マネジメント・レポーター編集委員 (50音順)

慶應義塾大学大学院経営管理研究科 教授 田中 滋 (編集委員長)  
名城大学薬学部臨床経済学教室 教授 坂巻弘之

産業医科大学公衆衛生学教室 教授 松田晋哉  
Gregg L.Mayer & Company, Inc., President グレグ L.メイヤー  
広島大学大学院保健学研究科保健学専攻看護開発科学講座 教授 森山美知子

#### ディーズ・マネジメント・レポーター編集部

〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1  
株式会社損保ジャパン総合研究所内  
(E-mail: dmr@sj-ri.co.jp 電話: 03-3348-6144 FAX: 03-3348-6146)

#### 株式会社 損保ジャパン総合研究所について

株式会社損保ジャパン総合研究所は、損害保険業界初のシンクタンクとして1987年に設立された、損保ジャングループのシンクタンクです。保険、医療、ヘルスケア、社会保障、金融などの諸分野で、調査・研究業務と情報発信を行っています。

ホームページでは、機関誌「損保ジャパン総研クォーターリー」に公表したレポートを、PDFにて全文閲覧できます。

URL <http://www.sj-ri.co.jp/issue/quarterly/index.html>

〈ヘルスケア関係のレポート〉

- 「米国におけるメンタルヘルス分野のヘルスサポートの取り組み」(2007年12月31日発行 Vol.49)
- 「米国のディーズ・マネジメントにおける予測モデルの活用」(2007年11月30日発行 Vol.48)
- 「米国における健康保険市場と保険会社のヘルスケア事業—2005年を中心とする概況と最近の動き—」(2007年10月31日発行 Vol.47)
- 「フランスにおける民間医療保険の動向」(2006年12月29日発行 Vol.46)
- 「米国における健康保険市場と保険会社のヘルスケア事業—2004年を中心とする概況および職域市場・HIPAA・メディケアをめぐる最近の動き—」(2005年12月30日発行 Vol.45)
- 「米国ヘルスケア市場におけるeHealthの動向」(2005年3月30日発行 Vol.44)
- 「米国における健康保険市場と保険会社のヘルスケア事業—2001年を中心とする動向および公的保険制度における保険会社の関わり—」(2003年6月30日発行 Vol.42)
- 「欧州3ヶ国の医療・介護分野における民間保険市場の最新動向—2000-2001年を中心とする民間保険市場と公的制度との関係—」(2003年6月30日発行 Vol.42)
- 「米国ヘルスケアにおける新たな潮流—米国におけるDisease Managementの発生と展開—」(2002年10月31日発行 Vol.41)
- 「欧米におけるeHealthビジネスの進展」(2002年5月31日発行 Vol.40)
- 「米国ヘルスケア市場と保険会社のヘルスケア事業—沿革、現状および最近の動向—」(2001年7月20日発行 Vol.37)

#### ©株式会社損保ジャパン総合研究所

転載、引用の際は、出典として以下の通り明記してください。  
「損保ジャパン総合研究所「ディーズ・マネジメント・レポーター No.9」(2008年3月)」  
なお、転載の際は、事前に編集部までご連絡ください。