# 高齢化率３８％からの挑戦
## ～高齢者スマホ普及率4割でもできる オンラインフレイル予防～

令和４年11月9日

第2回　ICT を活用したフレイル予防研究会

淡路市役所健康福祉部地域福祉課

地域包括支援センター

富本　恵梨



# 本日お話をすること

- **淡路市の概況**
- **取り組みのきっかけ（導入の背景）**

  データ検証
- **チャレンジ内容**

  ①スマホ教室

  ②体力測定

  ③オンラインフィットネス＆コグニケア
- **取り組んでみて**
- **今後の展開**



# 淡路市の概況






日本の国　誕生の地「国生み神話」古事記・日本書紀由来の地




人口　　42,511人（R4.4.1現在）

65歳以上人口　16,358人

高齢化率　　38.2％

日常生活圏域　5圏域



# 淡路市介護予防事業のひとつ
# いきいき100歳体操





いきいき100歳体操（H22年度から）

会場数：137会場（令和4年9月末）

登録者数：2,890人

参加者数：1,801人

参加者の声

**体が軽くなった♡**

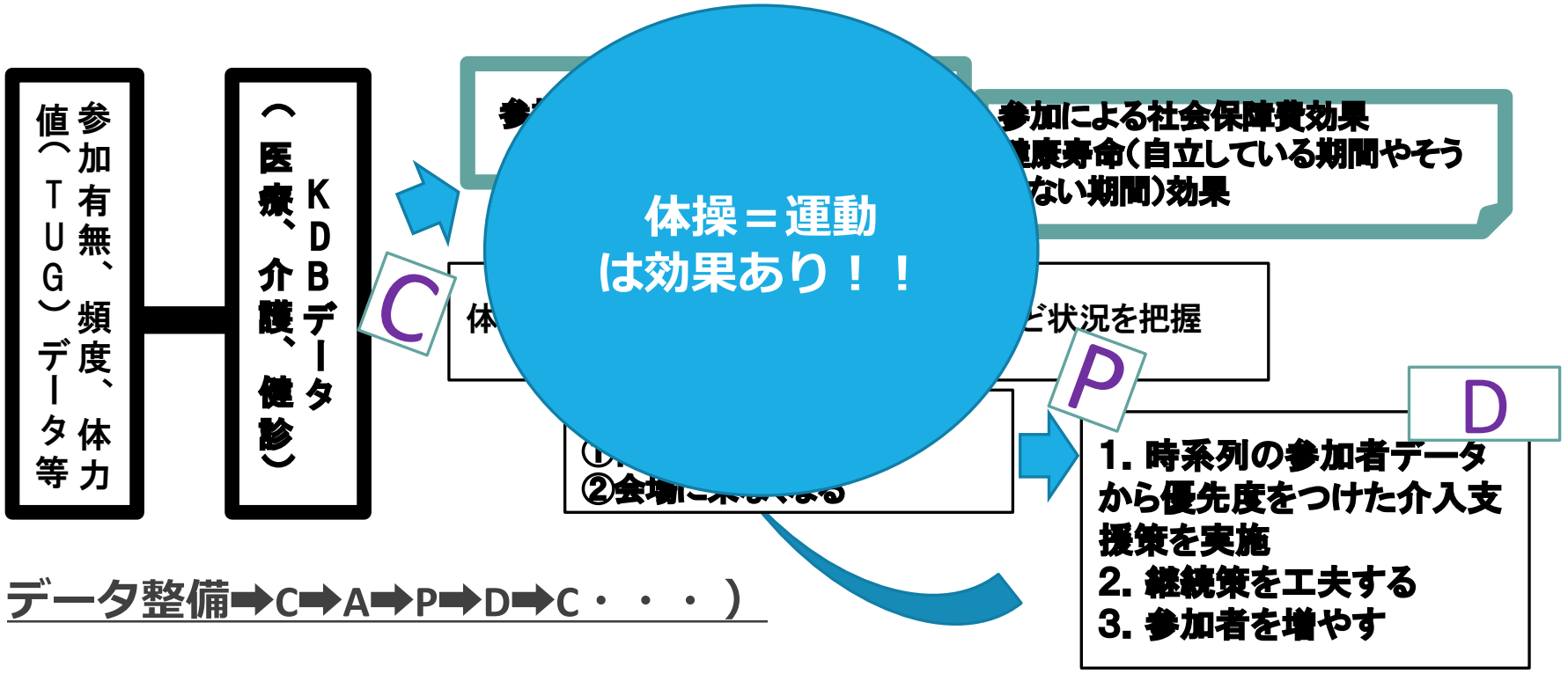
**起き上がりが楽になった♡**

効果はありそうだが実際は？？

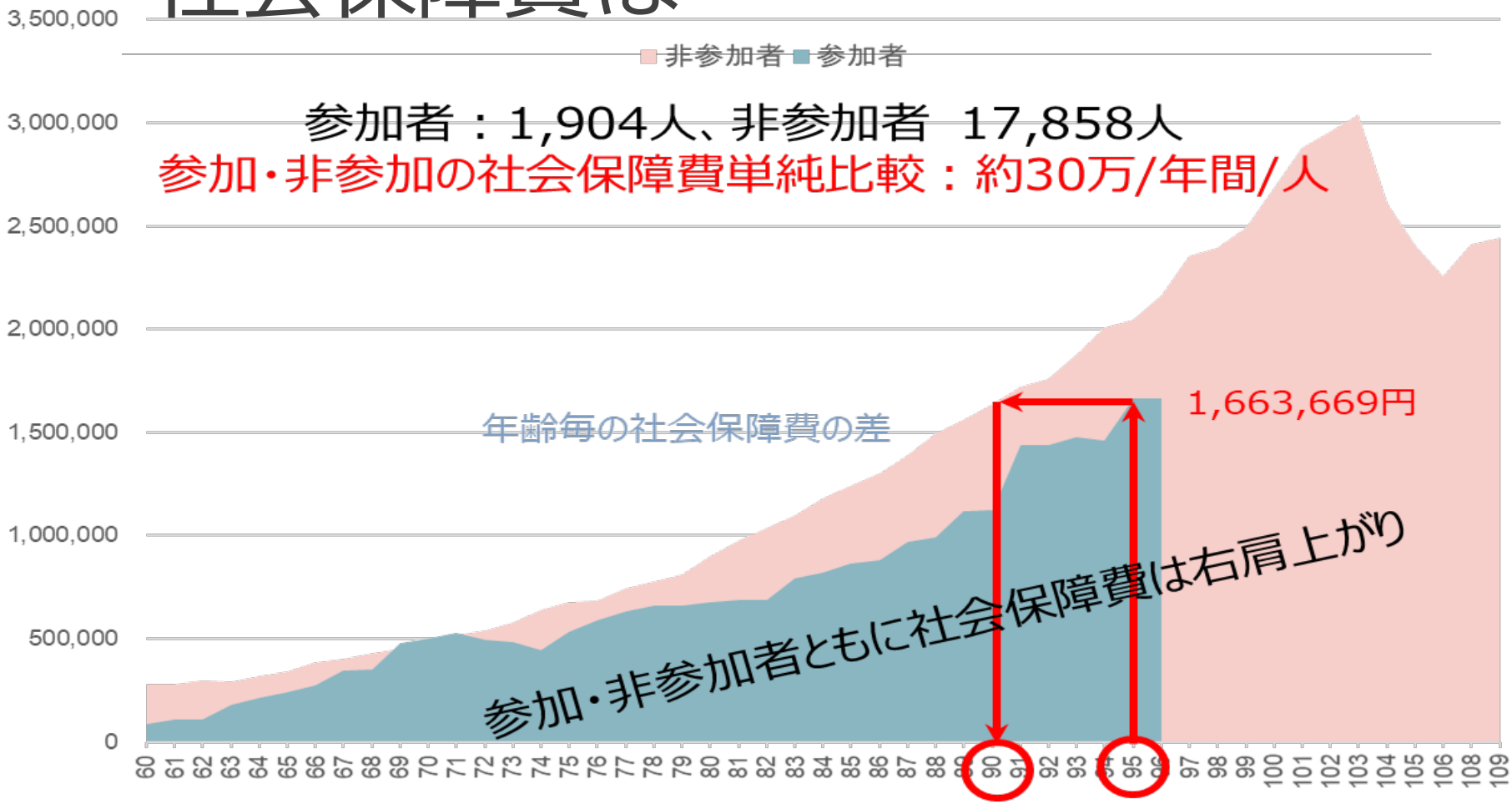


データ活用は、いき１００参加者の参加、体力情報の
紙データを
エクセル化したことからスタート

# データ検証で
# 介護予防の効果判明



# いきいき100歳体操の効果①
## 社会保障費は・・・



# いきいき100歳体操の効果②

## 初回介護認定申請時の平均年齢は・・・

| | 要支援１ | 要支援２ | 介護度1 | 介護度2 | 介護度3 | 介護度4 | 介護度5 | 総平均 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 参加 | 83.5 | 83.7 | 84.6 | 83.2 | 84.7 | 84.7 | 82.4 | 84.0 |
| 非参加 | 82.2 | 82.8 | 82.9 | 83.1 | 83.9 | 83.5 | 82.7 | 83.1 |
| 参加−非参加 | 1.2 | 0.9 | 1.7 | 0.1 | 0.8 | 1.2 | -0.3 | 0.9 |

# 淡路市第８期介護保険事業計画　理念

## “健康で安心して住み続けられるまちを目指して”

【目的】健康寿命の延伸
【目標】介護認定になる年齢を引き延ばす

市（保険者・包括支援センター）

介護関係事業所

できる力を残す
自己肯定感、達成感を
もって人生を送る

市民



居宅介護支援事業所

運動

さらなる運動人口
2000人確保策

**フレイル介護予防の基本：QOL=ADL**

# 淡路市の新規介護認定年齢平均

（R4.3.31厚生労働省地域包括ケア見える化システムより取得）

| | | | 平成24年度 | 平成25年度 | 平成26年度 | 平成27年度 | 平成28年度 | 平成29年度 | 平成30年度 | 令和元年度 | 令和2年度 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 淡路市 | 新規要支援・要介護認定者の平均年齢 | （歳） | 82.1 | 82.4 | 81.9 | 82.9 | 83.6 | 83.8 | 82.5 | 82.3 | 83.0 |
| 兵庫県 | 新規要支援・要介護認定者の平均年齢 | （歳） | 80.4 | 80.2 | 80.0 | 80.1 | 80.2 | 80.2 | 80.3 | 80.9 | 81.0 |
| 全国 | 新規要支援・要介護認定者の平均年齢 | （歳） | 81.0 | 80.7 | 80.6 | 80.6 | 80.7 | 80.8 | 80.9 | 81.4 | 81.4 |

**介護予防することで認定年齢の後ろ倒しにつながる**

認知症は認定に至った疾患1位（20%）

**目標：2030年　新規介護認定平均年齢85歳　（R２：83歳）**

ＡDLの維持向上➡運動人口の増加（注目要因　１．骨折△1歳　、２．認知症△1歳）

# いき100推進の大きな壁！！

## 令和2年～新型コロナ感染症による影響

・通いの場の活動自粛要請

・自粛が緩和されても重症化リスクがあり、コロナ禍前のように戻らない参加者

・元気だった方が家族から外出を止められている→フレイル→要介護状態→亡くなったという現実。

・いき100の新規会場と人数の増え方が鈍化（最近の悩み・・・）

新たな介護予防事業が必要となる

いき100以外の選択肢？
集まることが出来ない・・・

# 高齢者アンケートの結果

## ショッキング！ 高齢者市民の7割が「参加したくない」との回答



**【Q11】** いきいき100歳体操に参加したいですか。

1．参加したい　2．参加したくない　3．すでに参加している（継続して参加している）

| 設問 | 有効回答数(n=6419) |
|---|---|
| 1 | 1133(17.7%) |
| 2 | 4446(69.3%) |
| 3 | 840(13.1%) |

※　その他、「自宅で参加している」
「自宅で参加したい」、「認知症のため参加できない」 等意見

参照：淡路市コロナ緊急アンケート結果とKDB/いき100データとの統合結果より

# 高齢者スマホ利用率　40%

●普段の主な連絡・交流方法

| 設問 | 有効回答数(n=6582) |
|---|---|
| 1.固定電話 | 5635 |
| 2.携帯電話(折りたたみ) | 2870 |
| 3.携帯電話(スマホ) | 2665 |
| 4.パソコンのメール | 808 |
| 5.パソコン電話 | 200 |
| 6.手紙 | 802 |
| 7.直接会って話す | 2473 |

参照：淡路市コロナ緊急アンケート結果とKDB/いき100データとの統合結果より



コロナ禍を経てわかったこと
１．自分でできるフレイル予防
２．新しい高齢者世代に適応するフレイル介護予防

「介護予防」は、“お年寄り”の印象

**若い高齢世代も楽しんでできる、効果のある**
**今から高齢世代のフレイル予防の必要性**



オンラインフレイル予防

# 導入の背景の




・データ検証により、運動はフレイル介護予防に効果あり

・費用効果約30万、年齢効果約５歳

・2030年新規要支援要介護認定平均年齢85歳達成を目標に

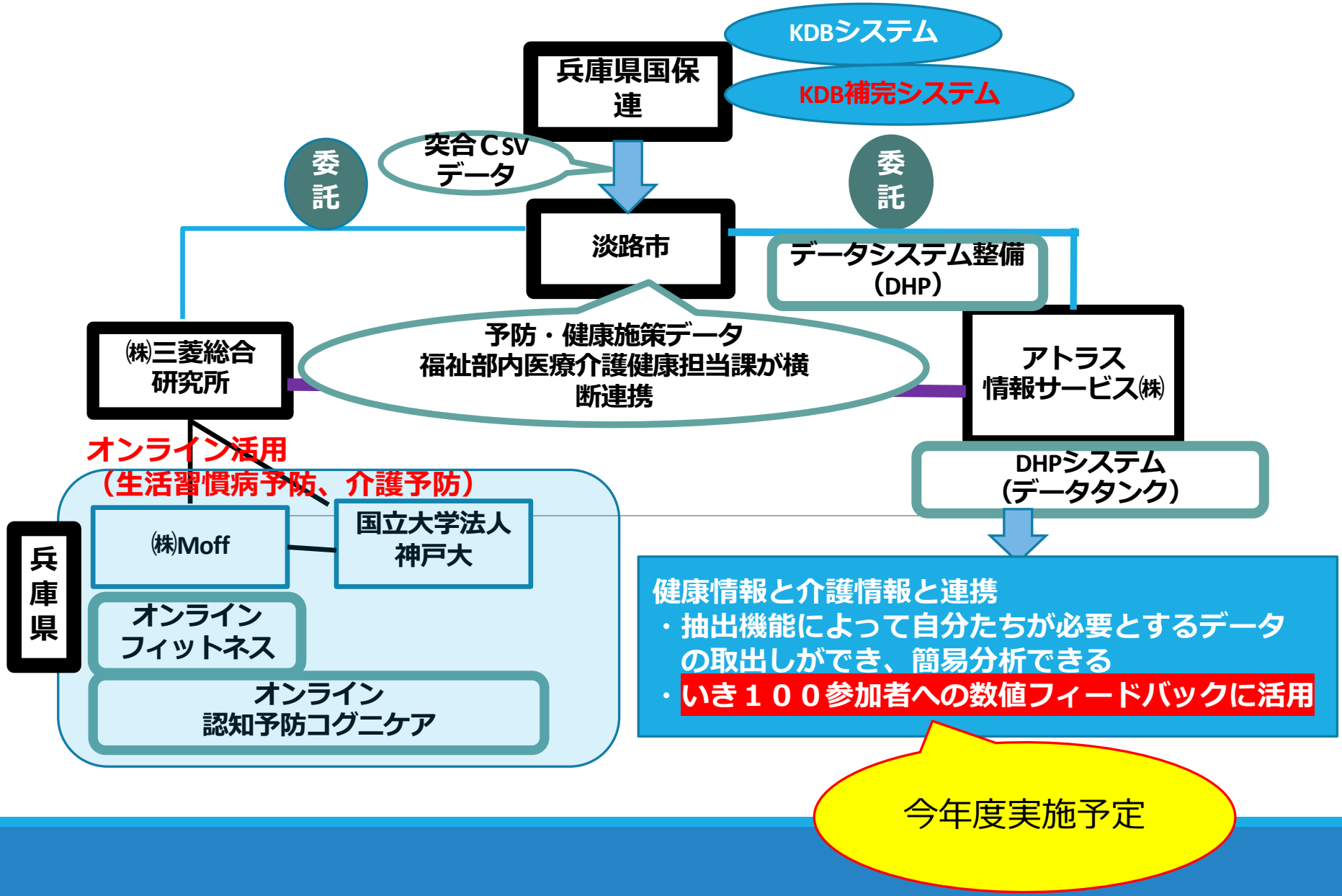
従来のいき100の介入支援強化、参加者モチベーション維持

オンライン活用による推進

2030年までにさらなる運動人口確保2000人

運動人口確保により、骨折－1歳、認知症による認定－1歳を目指す！！

# 事業体制　部内横断連携　産官学連携体制
# （医療、介護、検診、健康担当課が連携推進）



# 部内連携は・・・

現場は既存の事業＋新しい仕事増加への不安・・

（いき100だけでは、、、でも時間がない）

管理職は費用対効果を求める（事業を継続する上で不可欠）

そんな中、

常に引っ張ってくれた職員の存在

Cool head and warm heart



冷静な判断



熱い情熱



# 実施にかかる費用（R4年予算）

地域支援事業

ヘルスケア介護予防事業：約1000万円

内訳　データ分析・整備

オンラインフレイル予防

（体力測定会・オンラインフィットネス・コグニケア）

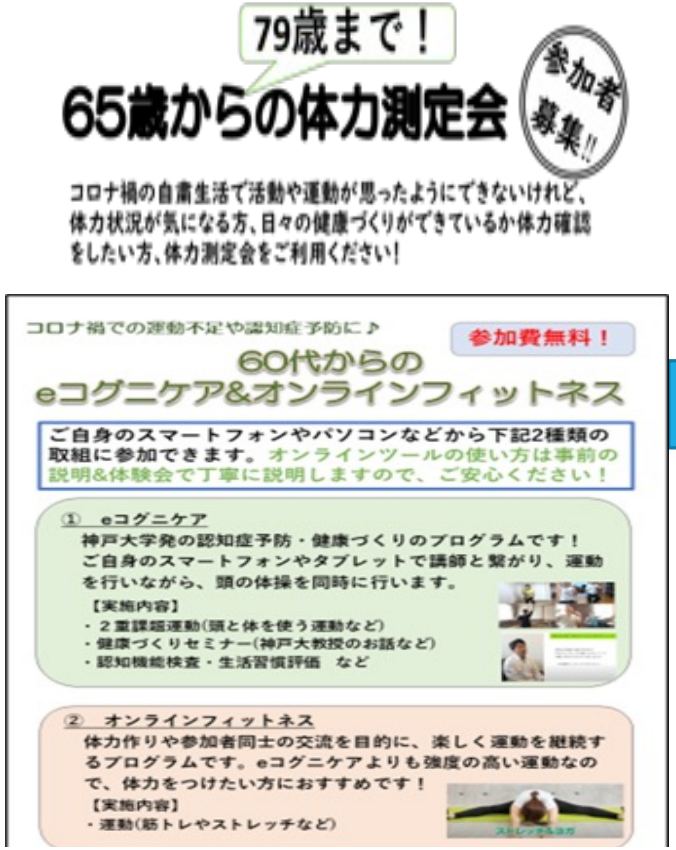
いき１００体力数値フィードバック）



# ■課題に対応した新たな施策：元気高齢者の引きだし

## ウェルカム高齢化「65歳から」シリーズ展開
## 「65歳からの　スマホ教室・　体力測定　・オンライン体操」




**高齢者のデジタルデバイド解消**
**オンライン利用のなじみ**

↓

**・体力測定会**

↓

**運動への関心**
**いき100会場や**
**オンライン体操へ誘導**

**個人の状況に応じて利用できる予防事業**
**運動メニュー整備**

# 試行錯誤・・・



集客方法・・・

①広報と一緒に全戸配布　②淡路市公式ＬＩＮＥ

③高齢者大学参加者　④民生委員の会　⑤サロン　⑥口コミ

高齢者のオンラインへの抵抗感・・・

（スマホは使っているもののアプリの利用に不慣れ）

丁寧に教えるからやってみて！

職員のオンラインへの知識不足(Zoom・WebEx・Teams）

スマホの機種対応（iPhone・Android・らくらくホン）

→NTTdocomoの職員からの操作研修

# チャレンジ①
# 65歳からのスマホ教室

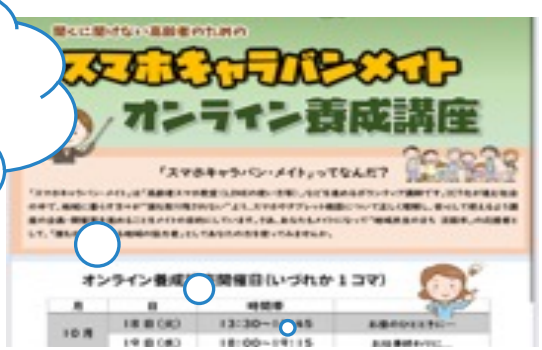
ＬＩＮＥで
人とつながろう

スマホ教室をきっかけに高齢者にスマホの便利さと楽しみ方を教える

スマホキャラバンメイト発足！



キャラバンメイトで作戦会議









＜事業展開中＞

# 高齢者施策と地域支援事業を連携推進

**生活支援体制整備の第2層コーディネーターが高齢者に声かけを実施、地域の事業に**



令和3年度

ウェルカム高齢者施策
学び続けるまちづくり




令和４年度




地域支援事業の推進　（活躍を支援します）
包括的支援事業・生活支援体制整備事業

講座活動者の
掘り起こし



アプリで健康意識アップ

# チャレンジ②
# モフの機器を使った体力測定会




簡単に楽しく体力が測定できると話題に！！



測定して日頃の運動不足を感じた・・・

# 令和3年度状況「65歳からの体力測定会」





| 種類 | 質問(参加数60　回答数55) | 合計 |
|---|---|---|
| 参加理由 | 最近運動不足 | 7 |
| | 面白そうだと思った | 13 |
| | 誘われた | 8 |
| | 体力状況を知りたい | 41 |
| | その他 | 0 |
| 満足度 | とても満足 | 21 |
| | 満足 | 25 |
| | 普通 | 5 |
| | 不満 | 4 |
| | とても不満 | 0 |
| 次意向 | 是非参加したい | 23 |
| | 予定合えば参加したい | 31 |
| | 参加したくない | 1 |




【測定項目（基本）】
①握力
②上体起こし
③長座体前屈
④10m障害物歩行
⑤6分間歩行
⑥片脚立ち
⑦立ち上がり

# 体力測定会とフレイルオンライン予防
# 楽しめるイベントを企画しフレイル予防へ誘い込む

79歳まで！

**65歳からの体力測定会**

参加者募集!!

コロナ禍の自粛生活で活動や運動が思ったようにできないけれど、
体力状況が気になる方、日々の健康づくりができているか体力確認
をしたい方、体力測定会をご利用ください！

参加者60人

コロナ禍での運動不足に“有酸素運動、ヨガ、筋トレ”




**自宅でパソコンやスマホで参加**
**参加者35人**

| 日時 | クラス |
|---|---|
| 毎週火曜　午前10時 | はじめて筋トレクラス |
| 毎週水曜　午前11時 | ストレッチヨガクラス |
| 毎週木曜　午前10時 | はじめて筋トレクラス |
| 毎週金曜　午前10時 | ストレッチヨガクラス |
| 毎週日曜　午前10時 | ストレッチヨガクラス |

**個人単位で取り組む**
**高齢者を感じさせない**
**健康施策**

# チャレンジ③
# コグニケア・オンラインフィットネス体験会
# ＆オンライン操作説明会






Zoomを使ったことがない人も多いですが丁寧に教えます。



Zoomで運動・
認知症予防

# 取り組んでみて



・人集め・継続が大変
（現在のコグニケア参加者約35名）

・市内のWi-Fi環境の整備（公民館など）

・スマホキャラバンメイト等スマホやオンラインを教える人の人材確保

# 今後の展開

絶賛募集中！

・スマホキャラバンメイトの募集

・スマホ教室の展開（高齢者の役割作り）

・コグニケア・オンラインフィットネスのさらなる周知と体験会（Zoomの説明）

・オンラインと対面の通いの場の二刀流！

　住民のニーズに合わせて提案していく。

まだまだ始まったばかり！

前向きにトライしていきたい。













ご静聴ありがとうございました