

広がる介護予防の輪

2011年。3293円。4090円。
3年ごとに改定されてきた介護保険料月額（基準額）の全国平均だ。
保険料の負担を抑制するため、
市町村は、高齢者の介護予防に取り組み始めている。
田川市内では、介護に頼らずに済む健康な体を維持しようと、
高齢者の自主的な予防活動の輪が広がっている。



▲ストレッチ体操を行う介護予防教室の参加者

広がる自主運営

「股関節の柔らかさは、若さのバロメーターです。ゆっくり伸ばしましょう」。
インストラクターの声が室内に響くと、パイプイスに腰掛けの高齢者らが、片足ずつ円を描くように股関節を動かした。休憩を挟みながら、手首や肩関節の柔軟体操へと続く。それぞれが自分のペースでメニューをこなしていく。毎週金曜日、伊加利公民館で開かれている高齢者の介護予防教室。毎回20人以上の地域住民が参加している。講師料を参加者が負担する自主運営の教室だ。
市保健センターが、高齢者

定期測定で効果実感

を対象とした介護予防教室がきっかけとなり、今年3月から継続して開かれている。こうした動きは、市内各所で広がっている。9月末現在、9つの公民館で、同じように自主運営の教室が開かれている。
効果実感で意欲高まる
平成17年、介護保険法が改正され、介護予防を重視した制度体系に見直された。背景には、高齢者の体力低下と保険料の負担増がある。制度発足後、安易な介護サービスの利用が増え、軽度な支援で済んでいた利用者の体力が低下した。そのため、さらに利用が増え、保険料の引き上げを



▲教室では、インストラクターから高血圧症の改善につながるストレッチなどを教わっている。

【別表】

会場	日吉町公民館	参加人数	17人(途中参加者は含まない)
平均年齢	71歳	実施期間	4/18～9/19
体力測定結果(4/18と9/19の比較)			
体重	1.4kg	減少	
筋肉率	0.6%	増加	
体脂肪率	1.4%	減少	
血圧	4/18測定	9/19測定	
最高血圧平均	160	140	
最低血圧平均	91	82	

会場	岩屋公民館	参加人数	11人(途中参加者は含まない)
平均年齢	71歳	実施期間	実施期間4/3～9/18
体力測定結果(4/3と9/18の比較)			
体重	0.6kg	減少	
筋肉率	0.1%	増加	
体脂肪率	0.3%	減少	
血圧	4/3測定	9/18測定	
最高血圧平均	146	132	
最低血圧平均	83	77	

▲今年4月から月2回のペースで教室が開かれた日吉町公民館会場と岩屋公民館会場の参加者平均値の推移。血圧の改善を実感する参加者が多いそうだ。



下がった参加者は多い。効果を実感できることが、参加意欲を高めているのでは」と分析する。
負担抑制へ
保健センターが出張教室を開く期間は一会場、6カ月。指導している体操は家庭でもできるものだが、教室の継続を望む声が多く、期間終了後の自主運営につながっている。伊加利公民館の教室で世話役を務めている玉井ノブ子さんは「ひとりではなかなかできないが、みんなでやれば楽しく続けられる。個別指導で体調が良くなったという参加者もいる」と継続の要因を語る。「費用負担が増えても続けた」という参加者も多い」とい

予防教室 地域の自主運営が活発化



▲全自動血圧計で定期的に効果を測定。血圧のほか、血流パターン、血管にかかる抵抗、心臓にかかる負担などの値を計測する。

う。
一方、介護保険の現状を知ってもらうため、保健センターは、教室初回時に、田川市の保険料や認定率（65歳以上の人口に対する介護保険認定者数の割合）を説明している。田川市の認定率は高い。平成19年11月末現在29・1%で、福岡県平均18%、全国平均16%を大きく上回る。一人あたりの介護サービス費用も多いため、保険料は県内最高水準となっている。保険料は、介護サービス費用を多く使っている市町村ほど、高くなる仕組みになっている。伊加利地区の玉井さんは「数字を聞いて、参加者はみんな驚いていた。できるだけ介護サービスを使わないで済むよう、健康

でいたいという思いで参加している」と参加者たちの意気込みを語る。
願い
保険料抑制もさることながら、取り組みの目的は、高齢者の健康促進。参加者らの思いも同じだ。夏吉緑ヶ丘公民館で受講した西村加代子さん（66歳）は「子どもには迷惑をかけたくないし、やっぱり健康でいたいしね」と願っている。期間終了後の継続も呼びかけている。10月以降、さらに6つの公民館で自主運営の教室が始まる予定だ。
「いつまでも健康な体で過ごしたい」。そんな高齢者の願いが、介護予防の輪を広げている。