

# 和地ひとみレポート No.32

## 本格稼働?! 東大和市の介護予防事業

### ■ニューシニアのための介護予防体操

…2月4日ハミングホールにて開催された「元気ゆうゆうライフ in 東大和」で『東大和元気ゆうゆう体操』が発表されました。当日は、健康関連や生活の豆知識などを扱ったTVのバラエティ番組でも活躍中の東京都健康長寿医療センター研究所 研究副部長の大淵修一先生の講話もありました。実は、今回発表された『東大和元気ゆうゆう体操』は同研究所の協力のもと、市が市民や関係者で構成された東大和市介護予防体操政策検討会と一緒に開発したものです。大淵先生の講演「膝痛、腰痛さようなら!」では、この体操がいかに高齢者の自立に有効かがわかりやすく説明されました。このイベントでは和地ひとみを含め、参加した方の多くが介護予防のための運動の重要性を認識したと同時に、会場内はこの体操の普及が様々な点で大きな効果をもたらすだろうという期待にあふれた雰囲気になりました。

### ■各地で行われている介護予防事業

…当日の大淵先生の講演で出されたデータによると、65歳以上の要介護の原因の17.2%が「高齢による衰弱」、11.2%が「骨折・転倒」、10.5%が「関節疾患」とのことでした。これらは各人にあった運動によって防止できるとのこと。また、高齢者であっても筋力は発達することも分かっており、その効果は高齢者ほど大きいそうです。

…介護予防施策について厚生労働省では「機能が少し弱くなっていて、近い将来介護サービスを利用する可能性がある高齢者の方々に対して、その方の弱っている機能を回復するような事業を提供して、要支援・要介護状態にならないようにすることを目的とする。具体的には、

- ①運動機能の向上、
- ②栄養改善、③口腔機能の向上、④閉じこもり予防・支援、⑤認知症予防・支援
- ⑥うつ予防・支援につ

いて、通所による集団的な事業を中心に、必要に応じて個人のお宅を訪問するなど、その方の状態に応じて様々なメニューを組み合わせる無理なく参加してもらえるように市町村から案内をする仕組み」としています。また、厚生労働省のホームページでは、全国の市区町村で行われている介護予防事業の効果的な取組事例が紹介されています。(全国市町村区数1,742のうち紹介数123事例)

### ■やはりポイントは広報とデータ検証

…全国の効果的な取組事例は多岐にわたりますが、取組への参加人数を把握し、医療費の削減率など、その結果を数値化している自治体が多くあります。介護予防は対象となる年齢の方が自分らしく生活するための施策であると同時に他の世代の方からも認知、推奨されるものになることも必要です。当市の施策も目標を設定し効果を検証、発表して欲しいと思っています。東大和市の65歳以上の方は18,140人で人口の約2.2%。(H23年1月1日時点) 今回のイベントでも介護予防リーダーが中心となって行われている自主活動の発表がありましたが、対象となる方の参加比率なども把握しながら、参加人数が増えるよう、さらなる広報活動や呼び掛けを市は行う必要があります。

…『東大和元気ゆうゆう体操』は介護予防の先端を行く機関からもお墨付きのあるもの。これは取組み方によっては東大和市のウリの一つになる施策だと感じました。



### 市政、議会について「自然体」「ざっくばらん」にレポート

#### 「身近なようで知らなかった市政、議会。伝えることがスタートだと思います。」

【プロフィール】1970年 東京都北区生まれ。父の転勤で1歳から群馬県で育つ。幼稚園からカギっ子。リーダーシップを発揮し、小学校で児童会長、中学校でも生徒会長を務める。大好きな音楽を究めようと武蔵野音楽大学に進学、卒業。卒業後は群馬の山奥の小学校で臨時教諭として担任を2年勤め、新しい試みで授業を活性化させ「元気印の先生」として保護者・生徒から親しまれた。/「学校」の外の一般社会で挑戦しようとベンチャー企業の(株)シートナーネットワーク(※スーパーマーケット)を経営。店頭公開から一部上場、外資系企業に転換)に社長秘書として入社。のち店舗現場に異動、同社で初の女性店長となる。その後、人材開発部長を拝命。/『人を活かす』経営を学ぶため一念発起しカナダに留学。外から見た日本の将来に、漠然とした不安を感じる。帰国後もベンチャー企業を選び不動産投資会社に勤務。/同じビジネス界出身の加藤公一代議士との出会いに触発され、政治への道を志して2010年末に退社。現在、新人東大和市議会議員として、日々、奮闘中。



東大和市 市議会議員  
和地 ひとみ

■ 連絡先 和地 ひとみ事務所 HP: <http://www.wachi1103.jp>  
✉ [wachi\\_hitomi@cocoa.ocn.ne.jp](mailto:wachi_hitomi@cocoa.ocn.ne.jp) 【電話・FAX】 042-516-8546  
〒207-0003 東大和市狭山2-864-3-202