

香川県立保健医療大学リポジトリ

「いきいき百歳体操」を改めて考える

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 香川県立保健医療大学 公開日: 2025-04-28 キーワード (Ja): 369.26 (老人福祉) キーワード (En): 作成者: 伊東 愛 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.50850/0002000014

This work is licensed under a Creative Commons
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0
International License.



「いきいき百歳体操」を改めて考える

伊東 愛^{1)2)*}

¹⁾ 香川県立保健医療大学大学院 保健医療学研究科 看護学専攻

²⁾ 神戸常盤大学 保健科学部 看護学科

要旨

2014年の介護保険法改正で一般介護予防事業が創設され、住民主体で介護予防を行う通いの場が重要視された。中でも、「いきいき百歳体操」は全国的に取り組まれている。そこで、「いきいき百歳体操」の変遷と特徴、効果と課題の整理を行い、「いきいき百歳体操」の定義を行うことを目的に文献検討を行った。「いきいき百歳体操」は、誰でも取り組める簡単で安全な体操で、ハイリスクアプローチである特定高齢者施策に対して行き詰まり感を感じていた自治体に広く受け入れられた。介護予防として特に身体面に効果があるが、後継者の確保や新規参加者の拡大など、「いきいき百歳体操」の継続に関して課題を有していた。「いきいき百歳体操」は、住民主体の体操と、その継続を支えるための支援者による仕組みやしかけがワンセットとなった、効果的な介護予防のためのポピュレーションアプローチの一つの形態であると定義づけられた。

Key Words: いきいき百歳体操 ("Iki-iki Age 100 Exercise"), ポピュレーションアプローチ (population approach), 介護予防 (nursing care prevention), 通いの場 (community gathering place)

I. はじめに

2014年、地域包括ケアシステム構築を目指して介護保険法が改正され、全ての高齢者を対象とする一般介護予防事業が創設された¹⁾。一般介護予防事業が2017年4月から全国で開始されることを受け、国は同年から3年間、地域づくりによる介護予防推進支援事業のモデル事業を実施した²⁾。

加えて、2020年4月からは市町村が中心となり、後期高齢者に対する保健事業(医療保険)と介護予防(介護保険)の一体的な実施事業が開始した³⁾。

厚生労働省は、通いの場⁴⁾は住民主体等の運営によるものであり、高齢者等の市民から「フレイル予防サポーター」等を募集し、研修会を開催する等して育成し、高齢者同士が助言しあえる環境を整備する等、市民主体の取り組みにつなげるよう示している⁵⁾。

* 2014年介護保険法改正で通いの場が紹介された。「通いの場」とは、高齢者をはじめ地域住民が、他者とのつながりの中で主体的に取り組む、介護予防やフレイル予防に資する月1回以上の多様な活動の場・機会のことをいう⁴⁾。

* 連絡先：〒653-0838 兵庫県神戸市長田区大谷町2-6-2 神戸常盤大学保健科学部 看護学科 伊東 愛

E-mail: a.itoh@kobe-tokiwa.ac.jp

<受付日 2024年8月24日> <受理日 2024年10月25日>

このように介護予防において、住民主体の活動のある通いの場が重要視されているが、中でも高知市が2002年に開発した「いきいき百歳体操」は全国的に広がっている。開発から約20年が経過した現在、確認できる最新のデータでは、2021年6月時点で全国14,000か所が実施している⁶⁾。

「いきいき百歳体操」については、活動報告や評価研究があるものの整理はなされていない。さらに、明確な定義も示されていない。そこで、「いきいき百歳体操」の変遷や特徴、効果と課題について、公表されている報告書や資料に加えて文献検討を行い、整理したうえで、「いきいき百歳体操」とは何か定義する必要があると考えた。

II. 研究目的

本研究の目的は、「いきいき百歳体操」の変遷や特徴、そしてその効果と課題を整理したうえで、「いきいき百歳体操」を定義することである。

III. 研究意義

「いきいき百歳体操」のこれまでの変遷と特徴、そして効果や課題が明らかになることで、今後、各地域で「いきいき百歳体操」を取り入れる際の参考資料にすることができる。また、「いきいき百歳体操」が定義されることで、「いきいき百歳体操」に関わる者の間で共通理解ができる。

IV. 研究方法

厚生労働省や「いきいき百歳体操」発祥の地である高知市のホームページなどで公表されている報告書や資料から情報を収集することに加えて、文献検討を行った。文献の検索は医中誌Webを用い、検索対象期間は設定せず、検索キーワードを「いきいき百歳体操」と設定して行った。57件の文献が抽出され、「いきいき百歳体操」の内容に関係しないもの、「いきいき百歳体操」の記述がほとんどないものを除いた39件について検討した。

V. 倫理的配慮

報告書や文献の使用において出典を明らかにし、著作権を遵守した。

VI. 結果

1. 文献の概要

検討した39件の文献の概要であるが、発表年は2005年が2編、2007年1編、2010年9編、2011年3編、2015年1編、2016年1編、2018年2編、2019年7編、2020年2編、2021年8編、2022年2編、2024年1編であった。論文の種類は、原著論文5編、

会議録19編、解説15編であった。論文の目的は活動紹介・報告が16編、効果の検証が20編、参加継続要因検証1編、参加困難・ニーズ把握1編、参加者にとっての意味の探索1編であった。

2. 「いきいき百歳体操」の変遷

1) 「いきいき百歳体操」開発時の社会背景

(1) パワーリハビリやご当地体操のブーム

「いきいき百歳体操」が開発された頃の2003年、国は介護予防・地域支援合い事業として高齢者筋力向上トレーニング事業を推奨している。これは、高齢者の転倒や加齢に伴う運動機能の低下を防止するため、高齢者向けのトレーニング機器を使用して運動機能の向上を図るものである⁷⁾。各自治体はトレーニング機器を使用したりリハビリ、いわゆるパワーリハビリを取り組み始めたが、理学療法士などのリハビリの専門職が関わる必要があり、トレーニング機器のための場所や多額の予算も必要であった。

他に、自治体主導で考案されたご当地体操は2002年に増加し始め、2006年に急増、その後減少しながら再び2013年以降増加し、2017年時点で全国に775のご当地体操が存在している⁸⁾。自治体のご当地体操を制作したきっかけは、介護・介護予防などの自治体の健康問題が最多で、国の補助金事業の一環で制作した自治体も多い⁸⁾。しかし堀川は、ご当地体操は高齢者には難しいものがほとんどである（週刊医学界新聞2012年1月30日第2963号）と伝えており、後にいきいき百歳体操が台頭した。

(2) 特定高齢者施策の課題

特定高齢者施策は2005年の介護保険法改正により2006年からハイリスクアプローチとして実施された。特定高齢者は要支援・要介護状態になる恐れのある高齢者を指すが、その参加率がおおよそ高齢者人口の5%となるよう特定高齢者に対する介護予防事業の実施目標が設定された。ところが、特定高齢者の判定基準が厳しいなどの指摘があり、2008年に特定高齢者の選定基準の緩和が図られた。

しかし、健診受診会場でのチェックリストだけでは特定高齢者の把握は難しいこと、特定高齢者を把握できても事業への勧誘が難しいこと、科学的根拠の示されているプログラムは一部に過ぎないこと、事業実施後の受け皿がないため効果の継続が難しいこと、基本チェックリストなどによるスクリーニングが適切かどうか分からないことなど、特定高齢者施策には課題があった⁹⁾。つまり、「いきいき百歳体操」が開発された当時、国は特定高齢者施策を推進していたが、特定高齢者施策には多くの課題が存在していたのである。

2) 「いきいき百歳体操」が生まれた経緯

「いきいき百歳体操」は高知市が2002年に米国国立老化研究所が推奨する運動プログラムを参考にして、トレー

ニング機器を使わない、筋力向上を目的として開発した体操である⁹⁾。当時、高知市は後期高齢者や独居高齢者の増加、介護保険認定率の著しい伸び、そして新規認定者の7割が要支援・要介護1で、特に要支援の認定者が急増していたことから、介護予防の推進が急務であった^{3,9,10)}。

そこで、誰もが気軽に実施でき、かつ効果のある筋力トレーニングを、高知市健康づくり課の医師と理学療法士が中心となって開発することになった¹⁰⁾。この時、高知市が参考にしたのは、米国国立老化研究所が2001年発刊した『高齢者の運動ハンドブック』と『50歳からの健康エクササイズ』である¹¹⁾。これらは、世界中の高齢者の運動トレーニングに関する研究を調査して作成されたものであり¹¹⁾、高齢者や病弱者、運動不足の中年の人が安全に取り組める運動ガイドブックとなっている。そこには、バランス力や持久力を高める体操の行い方や注意点などが示されている¹¹⁾。

3)「いきいき百歳体操」の全国展開

(1) 高知市内での広がり

「いきいき百歳体操」は高知市で生まれたことから、まず、高知市内の展開を述べる。高知市は「いきいき百歳体操」を本格的に実施する前の試みとして、2002年9月から3か月間、週2回のいきいき百歳応援講座を実施した。講座には67歳から96歳の22名が参加したが、2名が中断し、最終的な修了者は20名であった。修了者の内訳は、要支援が6名、要介護1が6名、未認定・非該当が8名である¹²⁾。

そして、2003年1月にいきいき百歳応援講座の修了生を中心に、市内2か所の宅老所で「いきいき百歳体操」が開始された。「いきいき百歳体操」の実施箇所数は2003年度末に13か所となり、「2005年度末までに市内20か所」という開始当初の目標は、2004年に「市内39の小学校区に最低1か所」に見直されたが、その目標値を大きく上回り、2005年度末時点で90か所、2021年6月時点で360か所を超えるまでになった⁶⁾。

(2) 全国への広がり

「いきいき百歳体操」は高知市内にとどまらなかった。高知県開催の研修を受講した高知県内の保健所が、管内市町村を対象に研修会を開催する形で高知県内に「いきいき百歳体操」が広がった。

全国に目を向けると、2012年5月末時点で、北海道、静岡県、愛知県、滋賀県、大阪府、兵庫県、岡山県、愛媛県、福岡県、宮崎県でも実施されており、50以上の市町村1,500か所以上の場所で「いきいき百歳体操」が実施されている¹²⁾。5年後の2017年5月時点には40都道府県220市町村で¹³⁾、2021年6月時点で全国14,000か所にて実施されている⁶⁾。

高知市で「いきいき百歳体操」が生まれた翌年から動き始めた自治体がある。岡山県津山市は2003年に高知市を視察し、2004年から開始した¹⁴⁾。大阪府島本町においても、管轄保健所の所長からの紹介を受けて、「いきいき百歳体操」が開始された2年後の2005年に高知市を視

察し、2006年に開始した¹⁵⁾。北海道滝川市は、2005年に北海道理学療法士・作業療法士研修会で高知市の活動を知り、2006年に体操を開始した¹⁶⁾。

2005年以降は、雑誌や新聞などで高知市の「いきいき百歳体操」が報告されている^{9-11,17-20)}。2013年、厚生労働省が示した「地域の実情に応じた効果的・効率的な介護予防の取組事例」として高知市のみならず上記の市町の取り組みが取り上げられた¹²⁾ことや、2014年からの地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業により、全国的に「いきいき百歳体操」が広がった。

加えて、「いきいき百歳体操」は、パラグアイとタイで実施されていることや、韓国と中国から視察があったことも報告されている¹²⁾。

3.「いきいき百歳体操」の特徴

1)「いきいき百歳体操」の内容

「いきいき百歳体操」は、椅子に腰をかけて、準備体操、筋力運動、整理体操の大きく3つの運動を行う。体操はビデオを見ながら座って行うため、虚弱高齢者でも実施でき、また、誰でも覚えられるような簡単な動作で構成されている²⁰⁾。筋力運動では、1本220gの重りを最大10本まで増やすことができるバンドを手首・足首につけ、ゆっくりと手足を動かしていく。つまり、重りは0kg～2.2kgまで11段階に調整可能で、自由に負荷を増やすことができる。体操の所要時間は約40分間である^{3,6,21,22)}。

2)「いきいき百歳体操」のルール

(1) 支援者の姿勢

「いきいき百歳体操」を開発した堀川は、行政主導で立ち上げた会を途中から住民主体に変えることは困難だという自身の経験から、住民からやりたいといって来るまで待つことにした¹¹⁾と、中越は「主役は住民、行政・専門職は黒子となって、共に取り組んでいく」関係を大切にしている²³⁾と述べている。

このように、行政職員や地域包括支援センター職員、そして保健師や看護師、リハビリ職などの専門職などの支援者は、住民からの申し出を待ち、黒子の姿勢をとっていた。

安本は「いきいき百歳体操」を、住民たちでやると決めた活動はやらされる活動とは違い、主体的で前向きな活動であることを伝えており¹⁴⁾、住民主体についての体験的な学びを報告している。

(2) 実施するうえでのルール

「いきいき百歳体操」を実施する際に、ルールがいくつかある。まず1つ目は、週1～2回実施し、最低3か月間は継続することである¹²⁾。体操を毎日行わない理由については、2・3日休んで筋肉の疲れを取った方が筋力はつきやすいということをホームページやパンフレットに記載し、説明している。

2つ目は地域の誰でもが参加可能なものとするこ

ある¹²⁾。堀川は、女性、そして高齢になるほど運動を拒否する人が多く、身近な場で継続的に運動できるよう、誰にでもできる体操を考案した(週刊医学界新聞2012年1月30日第2963号)と語っている。

3つ目は、最初4回の理学療法士や保健師による技術支援と、開始3か月後・6か月後・1年後の体力測定である¹²⁾。それ以外は、専門職の参加がない中で住民たちはビデオを見て、自主的に体操を実施する。

4つ目は、体操のビデオ(VHS・DVD)と重りは支援者が無料貸し出しを行うが、体操を行うための会場探しや椅子・テレビやビデオデッキの準備、参加者募集も住民が行うことである。この時、支援者は住民と一緒に悩むことはあっても指示はせず、会場への資金的な支援も行っていない²⁴⁾。参加者は口コミで近所の人を連れて来たり、実施していない地域でも口コミで関心が高まったりするなど²¹⁾、住民はルールどおりに実施している。

以上のルール以外は特に決まりはなく、自由である。例えば、会場は公民館や集会所だけでなく、量販店のイベントスペース、介護施設の地域交流スペース、個人宅、ガレージ、商店街の空き地、神社、教会、一般企業の会議室など多岐にわたっている²⁰⁾。実施内容も、体操に加えて茶話会や食事会、歌や折り紙などの趣味活動、地域の保育園児や中学生との交流などが取り組まれている^{20, 25-27)}。

3)「いきいき百歳体操」を支える仕組みとしかけ

(1)「いきいき百歳体操」のPR・啓発

住民主体の「いきいき百歳体操」を住民がやりたいというまで待つ姿勢であったことは先述のとおりであるが、支援者はただ待っていたのではない。保健師は老人クラブや民生委員、町内会など様々な地区組織に働きかけて、体操の啓発活動を徹底的に行い⁷⁾、健康講座の機会を使って介護予防の必要性和体操の効果を伝えている²³⁾。

支援者たちは地域の様々な場で啓発しただけでなく、マスコミや広報も上手く活用している。マスコミなどで「いきいき百歳体操」が取り上げられるたび、問合せや依頼が増加するなど反響は大きいものであったと報告されている^{10, 13)}。特に、「いきいき百歳体操」開始時には見守りで杖歩行であった96歳女性が、週2回の参加で、3か月後には小走りできるようになった映像は影響力が大きく、映像を見た地域住民から「(「いきいき百歳体操」を)やりたい」という声が上がった^{9, 20)}と報告されている。

このように、支援者たちは介護予防の必要性和「いきいき百歳体操」の効果を啓発し、広報することで、住民の「やりたい」を引き出していた。

(2)「いきいき百歳サポーター」の養成

高知市では、「いきいき百歳サポーター(以下、サポーターと略す)」という住民ボランティアの育成講座を2002年から実施している^{22, 27)}。高知市のサポーターは2015年時点で928人が養成されている²²⁾。役割は、新たな会場立ち上げや体操指導だけでなく、場の雰囲気づくりや対象

者の誘い・連れ出し、体操の宣伝などである²⁷⁾。このように、「いきいき百歳体操」のサポート体制が作られていた。

高知市や津山市、島本町などは、サポーターを養成してから「いきいき百歳体操」を実施していた^{13, 16-18, 28)}。しかし、サポーター養成を行っているか記載されていない文献も多く、「いきいき百歳体操」を実施しているすべての地域でサポーターを養成しているかどうかは不明である。

(3)地区ごと交流会と「いきいき百歳大交流大会」

高知市では世話役とサポーターがお互いに情報交換することによって問題解決や意識向上が図れるよう、体操継続と充実を目的とした交流会を地区ごとに年1回、開催している²⁷⁾。

さらに、「いきいき百歳体操」の参加者が一堂に会する「いきいき百歳大交流大会」を年1回、2004年から開催している。2006年度からは、サポーターや世話役、体操参加者と市職員から成る実行委員会を作り、住民が積極的に企画・運営を担えるようにしていた^{22, 27)}。しかし、大交流大会の会場となっていた体育館が耐震工事で使用できなくなることから、行政は体操開始10年目からの大交流大会の中止を決定した²⁾。すると、実行委員会の世話役たちから「体操参加者は毎年の大会を楽しみにしている」という声上がり、住民がいきいき百歳大交流大会実行委員会を結成し、以降も毎年、大交流大会を開催している²⁷⁾。ボランティア約100人、参加者1,000人という、まさに「大」交流大会となっている。

大交流大会の内容は、90歳以上の体操参加者と10年以上体操を継続している会場の表彰、介護予防の講演、会場紹介のポスター掲示、歌手のミニコンサートやよさこい踊りなど²⁷⁾、継続参加のモチベーションを上げるための工夫が施されている。

活動報告に交流会や表彰などの実施が記載されているものもある^{13, 17, 18, 26)}が、書かれていないものについては、実施しているかどうかは不明である。

(4)専門職の「インストラクター養成講座」

高知市では、「いきいき百歳体操」を希望する声が多くなってきたことから、2005・2006年に理学療法士や保健師・看護師など体操開始時の支援や継続支援を行うインストラクターを養成する「インストラクター養成講座」を実施し、23人が修了している^{12, 22, 27)}。この2年間以外の報告はない。

(5)NPO法人「いきいき百歳体操応援団」

他にも、高知市では、いきいき百歳体操の代表者など、グループの活動を取りまとめたり、事務や連絡を担当したりする世話役の有志が中心となり、2012年にNPO法人いきいき百歳応援団を結成している。活動内容は、世話役の研修会や世話役を慰労する感謝の会の開催、「いきいき

百歳体操」の会場サポート,いきいき百歳新聞の発行,取材,講演,世話役の相談窓口などである²⁰⁾.特に,年2回発行されるいきいき百歳体操新聞では,各会場の取り組みや工夫,頑張り,超高齢の参加者を紹介しており,「会場や参加者のモチベーションが高まる」と好評である²⁰⁾.このように,住民有志の組織が「いきいき百歳体操」の世話役を応援・サポートしていた。

4.「いきいき百歳体操」の効果

1) 身体機能の変化

高知市が行った,いきいき百歳応援講座参加者の参加前後の運動能力の比較で,右膝進展筋力の平均が6.8kgから16.1kg,5m歩行時間の平均が10.6秒から6.0秒に改善されていた.顕著な事例では,5m歩行時間が96歳女性は9.2秒から3.3秒,89歳女性も13.5秒から7.5秒に短縮した.他にも歩行時に杖が不要になるなど,運動機能に改善が見られた²²⁾.

高知市が「いきいき百歳体操」の初回と1年後の参加者の身体機能評価を比較したところ,握力や開眼片足立位,30秒間椅子立ち上がりが有意に改善(いずれも $p<0.01$)していた¹²⁾.

古宮は体力測定の結果を分析し,3か月後に体力測定結果は有意に改善したものの,12か月後には改善した項目数が減っていることを報告した²⁹⁾.そして,12か月後にもとに戻った要因を,マンネリ感やモチベーションの低下があると考察した²⁹⁾.

参加者は非参加者に比べ,有意に歩行に有する時間が短かった($p=0.025$)³⁰⁾ことをはじめ,「いきいき百歳体操」の参加による身体機能の効果を示す研究報告³¹⁻³⁸⁾は多数発表されていた。

2) 介護度の変化

高知市いきいき百歳応援講座の修了生の1年後の介護度は,体操継続者は介護度が維持もしくは改善し,非継続者の中には悪化している人もいた¹²⁾.

また,高知市が「いきいき百歳体操」の初回と1年後の比較ができる参加者288人を調べたところ,介護度維持269人,改善3人,悪化11人,不明5人と,93%もの人が介護度を維持できていた¹²⁾.

斎藤らは,参加群と非参加群の要介護度と介護給費を比較し,参加群は要介護者割合と介護給付費が有意に低い(いずれも $p<0.001$)ことを報告した³⁹⁾.

他にも,「いきいき百歳体操」の参加による要介護リスク低下,要介護度改善を示す報告があり^{40,41)},要介護度への効果が複数報告されていた。

3) 心理・社会面の変化

2009年高知市実態調査によると,「いきいき百歳体操」参加者の自覚的な効果は,上位から,友人・知人ができた41.5%,体力がついた34.5%,気持ちが明るくなった29.9%,おしゃべりが楽しくなった23.1%,食事が美味し

くなった19.7%となっており,社会面や精神面での効果もあった^{9,14)}.

参加者は「出かけるのが楽しみ」などの感想を持ち³²⁾,孤独を感じていた人が楽しさを感じ,参加継続していた⁴²⁾.

安川らによると,「いきいき百歳体操」の心理的効果を調査し,抑うつ状況には有意差はなかったが,孤独感の低減には有意差($p<0.05$)があった⁴³⁾.

他にも,地域への気配りや愛着が生じたこと⁴⁴⁾や見守り活動につながったという報告もあり^{26,45)},心理・社会面への効果も示されている。

5.「いきいき百歳体操」の課題

1) 参加者の継続参加

高知市の保健師は「いきいき百歳体操」に3か月以上参加している高齢者に対し,聞き取り調査を行い,継続して参加するために徒歩15分圏内での会場を増やすことが課題だとした¹⁰⁾.

堀川も,「いきいき百歳体操」の開始1年後の追跡調査で,非継続者10人が,介護度改善0人,維持5人,未認定からの認定を含む悪化5人となっていたことから,効果持続のために高齢者の身近な場での運動継続が重要だと指摘している⁹⁾.

中村は「いきいき百歳体操」に来なくなった人や世話人へのインタビューから,参加困難な理由には仕事や家庭内の役割で多忙,腰が痛いなど心身機能の不具合,介護予防の理解不足の3つがあると述べている⁴⁶⁾.これらの解決には,長年に活動できるよう本人にとって意味のある作業や,慣れ親しんだ環境の中で安心して活動できることが必要だと考察している⁴⁶⁾.

以上のように,近場の会場設置や実施内容など,参加者が継続して参加できるための課題があった。

2) 「いきいき百歳体操」の拠点の持続

先の高知市の保健師の聞き取りで,約8割が元気高齢者であったことから,虚弱や要介護者も参加できるよう介護保険事業所での普及を図ることが課題だと記されている¹⁰⁾.また,参加者の86%が女性であったことから男性が参加しやすい内容の工夫や介護予防の啓発も課題だとしている¹⁰⁾.

堀川は,全国に広がりを見せている「いきいき百歳体操」も,最初に行政が声をかけて教室などを実施した後に自主グループ化しようとしたところは苦戦していることを報告している⁹⁾.

小川は,運営が上手く行っている会場は世話役の数が多く,会場準備や後片付けを当番制で行ったり,運営を役割分担したり,若い参加者にサポーター養成講座の受講を勧めるなど工夫していることを述べている²⁰⁾.しかしながら,「いきいき百歳体操」が始まって15年が経過して世話役や参加者が高齢化し,世話役の後継者や新規体操参加者をどう増やすかという課題があると述べている

20).そして、人材発掘や人材育成、一般市民への普及啓発、専門職支援者の育成など、「いきいき百歳体操」を継続できる仕組みを維持することと、住民活動を支える行政の責任について指摘している²⁰⁾。

以上のように、新規参加者や後継者の確保など、拠点が持続できるための課題があった。こうした「いきいき百歳体操」を持続させるための仕組みやしかけ、方策について検証する研究や報告は見当たらなかった。

Ⅶ. 考察

1. 「いきいき百歳体操」の変遷と特徴

「いきいき百歳体操」は全国的に拡大したが、実施自体は法的に規定されていない。特定保健指導ならば、厚生労働省が示した標準的な健診・保健指導プログラムを参考に、階層化された対象に対し、決められた期間や時間数を満たさなければならない。どの自治体も同じ、国が決めたルールに則って指導を行う必要がある。しかし、「いきいき百歳体操」は、自治体がそれを行っても「いきいき百歳体操」以外を選択・実施しても、自由である。それにもかかわらず、「いきいき百歳体操」が多くの自治体で選ばれている。これには、当時の社会背景が大きく影響していたと考える。「いきいき百歳体操」が生まれた頃、国の方向性は、介護予防の特定高齢者施策としてハイリスクアプローチに注力するものであった。自治体や地域包括支援センターは、介護予防が必要な対象を見つけ、専門職による各種プログラムに参加させることに躍起になっていた。しかし、対象者を見つけても、閉じこもりがちな特定高齢者は介護予防のための教室に参加せず、支援者はなかなか成果を出せず、行き詰まり感があった。筆者も、介護が必要な状態になる一歩手前の特定高齢者に対して、ハイリスクアプローチとして必死に教室開催や訪問活動が続けていたが、後追いでは一向に解決せず、不快感を抱いていた。2014年に一般介護予防事業が創設され、ハイリスクアプローチからポピュレーションアプローチへと支援の方向転換がされたが、それよりも以前に、特定高齢者を含んで広く高齢者が取り組める「いきいき百歳体操」が受け入れられたのは、各自治体がそのような行き詰まり感を感じているところに、「いきいき百歳体操」が介護予防に効果がある活動として紹介され、トレーニング機器を使わず、毎回の専門職の関与も必要なく、住民が誰でも安全に簡単に取り組める体操であったことから、歓迎されたと考える。

「いきいき百歳体操」の最大の特徴は住民主体である。おそらく今までの地域組織活動では、支援者主導の教室を行い、教室終了後に自主グループ化をお願いすることが多かったのではないだろうか。ところが、「いきいき百歳体操」では、あえて手を出さず、見守るのである。だが、そうはいつでも、支援者は単純に待つのではない。住民主体を引き出すために、支援者は介護予防の必要性や「いきいき百歳体操」の効果について積極的に啓発・PRし、

サポーター養成や交流会を開催するなど、戦略的に仕組みやしかけを作っていた。

「いきいき百歳体操」を取り入れている全ての自治体の状況は不明ではあるが、こうした仕組みやしかけによって、住民主体の「いきいき百歳体操」が支えられていたことから、「いきいき百歳体操」の実施のためには意図的な仕組みやしかけが必要だと考える。

2. 「いきいき百歳体操」の効果と課題

「いきいき百歳体操」に継続参加することで、身体面に効果があることが多数報告されていた。中でも歩行速度に劇的な改善が見られた96歳の事例報告は衝撃的で、いきいきとした百歳を目指せるくらいの効果が期待できるものであった。

一方、精神的・社会的な効果については、有意差がある結果は少なく、研究としては報告レベルであったが、参加者の声を取り上げ、精神的・社会的な側面への効果が示されていた。

「いきいき百歳体操」は参加すれば、身体的そして精神的・社会的にも介護予防に効果があるが、継続しないと参加前のもとの状態に戻ることから、参加継続が課題となっていた。

参加者の高齢化に伴う世話役後継者の確保、新規参加者の拡大などの参加継続に関する課題は、どの地域にも共通するものである。「いきいき百歳体操」の継続を支えるのは自治体や支援者の責任である。しかしながら、「いきいき百歳体操」が全国的に広まった際、効果のある体操そのものがクローズアップされたことは否めない。体操プログラムを取り入れた自治体が、体操の継続を支える仕組みやしかけを有しているかは定かでない。

「いきいき百歳体操」のサポーターやリーダーの養成、意見交換のための交流会の実施、90歳以上の人や10年以上の会場への表彰などモチベーションアップが図れるような、「いきいき百歳体操」の継続を支えるための仕組みやしかけが重要であり、自治体や支援者の創意工夫が必要となる。こうした仕組みやしかけづくりが、厚生労働省が示す、住民主体の活動に必要な環境整備であるだろう。

3. 「いきいき百歳体操」とは

「いきいき百歳体操」は、その言葉自体が固有名詞として表現・認識されている。本稿で「いきいき百歳体操」の変遷を振り返り、その特徴や効果・課題を整理してきたが、「いきいき百歳体操」はどういうものであるか、最後に実践的な定義としてまとめた。

「いきいき百歳体操」は、地域住民が自らの意思で取り組む住民主体の、簡単かつ安全な体操というツールと、その継続を支えるための支援者による仕組みやしかけがワンセットとなった、効果的な介護予防のためのポピュレーションアプローチの一つの形態である。

VIII. 研究の限界と今後の課題

本研究は文献検討により行ったが,論文検索データベースによって得られた文献は活動報告が多く,研究論文は少なかった. また,活動報告においても,「いきいき百歳体操」の全体像が分かる文献は少なく,サポーター養成や交流会の実施の有無など,文献に書かれていないものについては,確認できていない.

「いきいき百歳体操」は全国的に広がりを見せているにも関わらず,研究数は少なく,今後,「いきいき百歳体操」を支える仕組みやしかけの検証を含め,研究が期待される.そのうえで,「いきいき百歳体操」の定義をさらに検証していくことが必要だと考える.

IX. 結論

「いきいき百歳体操」に関する文献の検討を行い,以下の結論を得た.

- 1.「いきいき百歳体操」は,2002年に米国のプログラムをもとに高知市が開発した,誰でも取り組める簡単で安全な体操であり,2014年の介護保険法改正に伴って普及した.特定高齢者施策に行き詰まり感を感じていた自治体に広く受け入れられた.
- 2.効果については,体操の継続により介護度を含めた身体面に効果があった.加えて,精神的・社会的な側面にも効果があった.
- 3.課題は,後継者の確保や新規参加者の拡大など,「いきいき百歳体操」の継続に関するものがあつた.この課題への対応は,支援者の責任として請け負うものである.しかしながら,「いきいき百歳体操」を取り入れた自治体が体操を行っていること自体は明らかだが,その実施や継続を支える仕組みやしかけを有しているかは不明である.
- 4.「いきいき百歳体操」は,住民主体の簡単かつ安全な体操というツールと,それを支えるための支援者による仕組みやしかけがワンセットとなった,効果的な介護予防のためのポピュレーションアプローチの一つの形態である.

X. おわりに

「いきいき百歳体操」が高知市で生まれて20年余りが過ぎ,また,一般介護予防事業が創設されて早10年を迎える.ハイリスクアプローチからポピュレーションアプローチに介護予防の支援の方向が転換され,効果をあげている「いきいき百歳体操」の活動を通して,人生100年時代における住民主体の活動とはどのようなものか,支援者はどう支えていくべきか,見続けたい.

文献

- 1)厚生労働省.介護保険制度の概要 1.介護保険とは, 2020-9-18, <https://www.mhlw.go.jp/content/000801559.pdf>
- 2)厚生労働省.地域づくりによる介護予防を推進するための手引き,2024-8-14, <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/0000166414.pdf>
- 3)厚生労働省.高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施について[概要版],2020-9-18,<https://www.mhlw.go.jp/content/000619365.pdf>
- 4)植田拓也,倉岡正高,清野諭,小林江里香 ほか.介護予防に資する「通いの場」の概念・類型および類型の活用方法の提案.日本公衆衛生雑誌 69(7):497-504, 2022.
- 5)厚生労働省.高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版,2020-9-18, <https://www.mhlw.go.jp/content/12401000/000557575.pdf>
- 6)高知市基幹型地域包括支援センター.いきいき百歳体操【高知市が平成14年に筋力向上を目的に開発した体操です[いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操(口腔)・しゃきしゃき百歳体操)], 2024-7-21, <https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/194/ikiiki.html>
- 7)厚生労働省.介護予防・地域支え合い事業, 2024-8-8, <https://www.mhlw.go.jp/shingi/2003/12/s1222-4d9.html>
- 8)公益財団法人健康・体力づくり事業財団.全国ご当地体操実態調査2018報告書,2024-8-8, https://www.health-net.or.jp/tyousa/houkoku/pdf/gotouchichousa_houkokusho.pdf
- 9)堀川俊一.【介護予防を地域づくり・まちづくりの視点で】高知市発!全国へ「いきいき百歳体操」その効果と理念.保健師ジャーナル 67(8):683-688, 2011.
- 10)吉永智子.市内全域に拡大してきた「いきいき百歳体操」.月刊総合ケア 15(4):18, 2005.
- 11)堀川俊一.介護予防を成功させよう!"いきいき百歳体操の地域展開"(第1回)いきいき百歳体操の発展 高知市から全国へ.地域リハビリテーション 5(1):67-70, 2010.
- 12)厚生労働省.いきいき百歳体操の取り組み～住民主体の介護予防活動～,2024-7-21, <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12600000-Seisakutoukatsukan/0000058737.pdf>
- 13)厚生労働省.平成28年度 地域づくりによる介護予防推進支援事業 第1回都道府県介護予防担当者・アドバイザー合同会議(H28.5.27)資料2-2 高知市の介護予防の取り組み～いきいき百歳体操～,2024-7-21, <https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12301000-Roukenkyoku-Soumuka/0000126551.pdf>
- 14)安本勝博.介護予防を成功させよう!"いきいき百歳体操の地域展開"(第3回)講座継続のための工夫と事業効

- 果, 地域リハビリテーション 5(3):264-268, 2010.
- 15) 大西里果, 宮成優子. 介護予防を成功させよう! "いきいき百歳体操の地域展開" (第4回) 都市部での実践 都市の田舎と大都会. 地域リハビリテーション 5(4):360-364, 2010.
- 16) 村井八恵子, 木村太朗, 井上昌子. 介護予防を成功させよう! "いきいき百歳体操の地域展開" (第5回) さまざまな地域展開. 地域リハビリテーション 5(5):458-462, 2010.
- 17) 吉永智子. 【介護予防のための体操実践スクール】高知市版筋力トレーニング"いきいき百歳体操"の取り組み ハイリスク対策だけでなく住民の参画できる介護予防の取り組みを. GPnet 52(5):16-22, 2005.
- 18) 池上直子. いきいき百歳体操で元気に! 実態調査を通して. 四国公衆衛生学会雑誌 55(1):88-89, 2010.
- 19) 高橋真紀子. いきいき百歳体操から生きがいづくり・まちづくりへ. 四国公衆衛生学会雑誌 55(1):90-91, 2010.
- 20) 小川佐知. 【保健師活動の基盤となる「信頼」を得る】住民活動における信頼 高知市「いきいき百歳体操」の取り組みを通じて. 保健師ジャーナル 77(8):658-663, 2021.
- 21) 柳尚夫. 介護予防を成功させよう! "いきいき百歳体操の地域展開" (最終回) 介護予防の地域展開の考え方 なぜいきいき百歳体操は地域に受け入れられたのか. 地域リハビリテーション 5(6):544-547, 2010.
- 22) 厚生労働省. 平成27年度 地域づくりによる介護予防推進支援事業 第1回都道府県介護予防担当者・アドバイザー合同会議(H27.5.19) 資料3-2 住民主体の介護予防～いきいき百歳体操の経験から～, 2024-7-21, <https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12301000-Roukenkyoku-Soumuka/0000086484.pdf>
- 23) 中越美渚. 介護予防を成功させよう! "いきいき百歳体操の地域展開" (第2回) いきいき百歳体操から地域づくりへ. 地域リハビリテーション 5(2):167-170, 2010.
- 24) 厚生労働省. 平成24年度介護報酬改定の効果検証及び調査研究に係る調査(平成25年度調査)(11)生活期リハビリテーションに関する実態調査報告書, 2024-8-12, https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu_Shakaihoshoutantou/0000051768.pdf
- 25) 田中明美. いきいき百歳体操～住民主体の介護予防は, 地域包括ケアを育む土壌～いきいき100歳体操「身軽・気軽・手軽」の魅力について. 日本公衆衛生学会総会抄録集 78:80, 2019.
- 26) 齋藤真理. いきいき百歳体操～住民主体の介護予防は, 地域包括ケアを育む土壌～ いきいき百歳体操を通じた地域づくり. 日本公衆衛生学会総会抄録集 78:79, 2019.
- 27) 山本ゆか. 【介護予防を地域づくり・まちづくりの視点で】「いきいき百歳体操」の地域展開における保健師の役割. 保健師ジャーナル 67(8):689-693, 2011.
- 28) 池田幸代. 介護予防・健康づくりに挑戦! (第41回) いきいき百歳体操(秩父ボテくまくん健康体操)の取り組み 住民主体の介護予防事業による地域づくりを目指して. 地域医療 56(4):428-433, 2019.
- 29) 古宮裕子, 福元智子, 斎藤恵子, 渡部えくみ ほか. 郡山市における住民主体の「いきいき百歳体操」実施後の体力機能及び健康観の効果分析. 日本公衆衛生学会総会抄録集 77:414, 2018.
- 30) 上田悠司, 浅井剛. 地域在住高齢者における「いきいき百歳体操」の参加の有無と運動機能との関連性について. 理学療法兵庫 25:60-62, 2019.
- 31) 庾進梅, 樺山舞, 黄雅, 赤木優也 ほか. 地域通いの場に参加する高齢者におけるフレイルの実態といきいき百歳体操効果の縦断的検討～大阪府能勢町いきいき百歳体操効果検証～. 日本老年医学会雑誌 58(3):459-469, 2021.
- 32) 山岸和正. 介護予防事業が地域在住高齢者の身体機能・作業機能障害に与える影響～住民主体のいきいき百歳体操を通して～. 長野県作業療法士会学術誌 37:47-48, 2020.
- 33) 林知里, 豊田宏光, 岡野匡志. 地域在住高齢者における転倒と口腔機能, 認知機能の関係～いきいき百歳体操参加者の調査から～. 日本衛生学雑誌 77:S180, 2022.
- 34) 豊田宏光, 林知里, 岡野匡志, 首藤太一 ほか. 地域在住高齢者における各種身体機能と転倒, 転倒不安との関係 いきいき百歳体操参加者の調査から. 日本整形外科学会雑誌 98(3):S1116, 2024.
- 35) 細井舞子, 神谷教子, 清水美子, 都筑千景. 高齢者を対象とするトレーニング「いきいき百歳体操」の効果. 日本公衆衛生学会総会抄録集 69:345, 2010.
- 36) 芝田文音, 齊藤和美. 週1回以上の「いきいき百歳体操」継続実施が高齢者にもたらす効果. 日本公衆衛生学会総会抄録集 77:421, 2018.
- 37) 庾進梅, 黄雅, 樺山舞, 赤木優也 ほか. 介護予防事業「いきいき百歳体操」の身体機能ならびに精神面への効果検証. 日本老年医学会雑誌 56(4):560, 2019.
- 38) 平尾文, 平岩和美, 井上遥香, 中多優紀 ほか. 高齢者の生活能力および身体機能における関連性について「いきいき百歳体操」実施者を対象に(第1報). Jpn J Rehabil Med 58:S2175, 2021.
- 39) 齊藤和美, 柳澤杏衣, 清水直子. 大阪市における週1回以上の「いきいき百歳体操」への継続参加が要介護度と介護給付費にもたらす効果. 日本公衆衛生看護学会学術集会講演集 10:163, 2022.
- 40) 齊藤和美, 芝田文音. 大阪市における「いきいき百歳体操」を要支援の者が1年以上継続した効果. 日本公衆衛生学会総会抄録集 78:412, 2019.
- 41) 二瓶健司, 松本大典, 増子健二郎, 福元智子. 要支援・要介護リスク評価尺度を用いた介護予防の取り組み

- に関する評価の検討. 福島県保健衛生雑誌 35:20-24, 2020.
- 42) 北川温子, 田原裕子, 後藤まみ, 山本温子. 大阪市西成区における男性限定のいきいき百歳体操参加者の継続参加要因について. 日本公衆衛生学会総会抄録集 80:402, 2021.
- 43) 安川理恵, 袴谷敏実, 山崎丸美, 富田紗世 ほか. 「砺波市いきいき百歳体操」の心理的効果. 北陸公衆衛生学会誌 43:14, 2016.
- 44) 田村由美子, 橋本真紀. "いきいき百歳体操の集い"の意味づけと今後の運営支援を探る. 日本公衆衛生学会総会抄録集 80:242, 2021.
- 45) 大村育子. いきいき百歳体操～住民主体の介護予防は, 地域包括ケアを育む土壌～ 住んじよってよかった! と思える地域づくりを目指す. 日本公衆衛生学会総会抄録集 78:81, 2019.
- 46) 中村圭一, 山田孝. 「地域づくりによる介護予防推進支援事業」に対する高齢者のニーズ調査. 作業行動研究 24(4):145-151, 2021.

Reconsidering “Iki-iki Age 100 Exercise”

Ai Ito^{1),2)}*

¹⁾ *Division of Nursing, Graduate School of Health Sciences, Kagawa Prefectural University of Health Sciences*

²⁾ *Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Kobe Tokiwa University*

Abstract

With the revision of the Long-Term Care Insurance Act in 2014, the General Care Prevention Project was established, placing emphasis on providing community gathering places where residents can engage in nursing care prevention. Among these, "Iki-iki Age 100 Exercise" is being promoted nationwide. Consequently, we summarized the changes, characteristics, effects, and challenges of "Iki-iki Age 100 Exercise" and reviewed the literature with the aim of defining "Iki-iki Age 100 Exercise." "Iki-iki Age 100 Exercise" is a simple and safe exercise in which anyone can engage and which was widely accepted by local governments who felt a sense of gridlock with specific elderly measures that are high risk approaches. Despite being particularly effective in physical terms as a preventive measure for nursing care, it had issues related to the continuation of "Iki-iki Age 100 Exercise," such as securing a successor and expanding to new participants. "Iki-iki Age 100 Exercise" was defined as a form of population approach for effective nursing care prevention, in which resident-led exercises and mechanisms by supporters to support its continuation were considered a single set.

Key Words : *“Iki-iki Age 100 Exercise” , population approach, nursing care prevention, community gathering place*

*Correspondence to : Ai Ito , Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Kobe Tokiwa University ,2-6-2 Otani-cho, Nagata-ku, Kobe, Hyogo, 653-0838 Japan
E-mail : a.itoh@kobe-tokiwa.ac.jp