

急速な高齢化の進展に伴い、増大する介護ニーズに対応するため発足した介護保険制度だが、要支援・要介護認定者の増加やそれに伴う介護給付費の増加が全国的に大きな課題となっている。

こうした中、基礎自治体では、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、地域包括ケアシステムの構築が推進されている。この地域包括ケアシステム構築に向けた取組は、医療や介護、生活支援・介護予防等と様々な分野にわたるが、このうち、住民主体の通いの場で行われる「ご当地体操」が全国的に広まってきている。

新宿区をはじめ全国の自治体でも、ご当地体操は介護予防施策として取り入れられつつあるが、一方で、ご当地体操の実施がその地域の高齢者の健康にどのような影響を与えるのかについては明確に分かっていない。

ご当地体操の実施が参加する高齢者の身体機能等の向上に効果があるという研究は、個々の体操を検証する中ですでに行われているところであるが、本研究は、これまでの先行研究とは視点を変え、全国で実施されているご当地体操のデータを活用し、「ご当地体操がその地域の要介護認定率の抑制に寄与するか」を検証する。また、ご当地体操の制作目的や制作に携わった専門職の違いが要介護認定率の抑制にどのような影響を与えるかについても分析の中で明らかにする。

分析の結果、ご当地体操の実施は、当該地域の要介護認定率を減少させ、特に重度の要介護認定率の抑制に効果があることが示された。中でも、高齢者向けや介護予防等を目的として制作された体操や、保健師や健康運動指導士等の専門職が制作に携わった体操の方が、要介護認定率の減少に高い効果があることも確認できた。ご当地体操について、全国的なデータを用いてその効果を測る研究はこれまで行われたことがなく、体操の実施によりその自治体の要介護認定率が抑制されるという本研究が得た結果は、今後、多くの自治体にご当地体操の開発や普及を進めるにあたり、その効果を裏付けるエビデンスとして大きな意義があると言える。

新宿区においては、すでに介護予防施策としてご当地体操を実施しているところであるが、今後、更なる普及啓発に力を入れるとともに、インターネットやデジタル技術を活用し、高齢者がどこでもご当地体操に取り組むことができる仕組みを構築すること等が必要である。こうした施策の実施により、多くの高齢者がご当地体操に取り組むことで、高齢者が健康で自分らしく暮らすことができる、区民満足度が高いまちの実現につなげていくことが肝要である。