

ガイヤマイレージで健康づくりと 元気な地域づくりをサポート

宇和島市地域包括支援センター
所長補佐 岩村 正裕



宇和島市の概要

当市は四国西南に位置しており、宇和海と鬼ヶ城山系に囲まれた城下町です。多種多様な柑橘類の栽培をはじめ、リアス式海岸を生かして、真珠、ハマチ、マダイなどの養殖水産業が盛んであり、郷土料理として「じゃこてん」、「鯛飯」などが有名です。

2019年6月1日現在の人口は7万5060人で、65歳以上人口が2万8786人、高齢化率は38・4%です。人口につきましては前年比マイナス1336人であり、急激な人口減少が進んでいる中、高齢者人口は61人の減少であり、少子高齢化が進むまちの全国的な先進地であると言えます。

地域包括ケアシステムの柱となる「ロングジェビティタウンうわじま構想」

当市は人口減少と地域経済縮小の克服、まち・ひと・しごとの創生と好循環の確立を目指し、「宇和島市総合戦略」を策定しました。2015年度から2019年度までの5年間の戦略であり、柱となる4つのうちの1つである「安全・安心を確保

した、持続可能なまちづくり」の施策の一つとして、「ロングジェビティタウンうわじま構想」があります。ロングジェビティは英語で「長寿」を意味しており、人口減少が進む当市においては高齢者の健康長寿の延伸こそ安心安全なまちづくりの基本であると考えております。

本構想に基づき当市では介護予防事業の一環として、今回ご紹介いたします「ガイヤマイレージ制度」及び「うわじまガイヤ健康体操」を実施しております。

介護予防事業の強化

当市における介護認定率は本構想策定の2016年3月末時点で24・0%（全国平均17・9%）であり、愛媛県下でも第2位の高さでありました。更に要支援1、2の認定率は合計で8・3%と、県下1位であり、とても健康長寿のまちと呼べるものではなく、一般介護予防事業の強化による軽度の要介護者の改善がまず求められました。

ご当地体操「うわじまガイヤ健康体操」

一般介護予防事業の強化にあたり、まず

は高齢者が気軽に行える体操を制作すべきだとの考えから、環太平洋大学の非常勤講師であり、フィットネスインストラクターの資格を持つ井門恵理子先生に依頼し、当市オリジナルの体操を作成しました。

作成にあたっては、市民が聞きなじみのある音楽を使うべきとの先生のご意見から、当市で毎年7月に行われるダンスの祭典「ガイヤカーニバル」でBGMに使用される、宇崎竜童氏が作詞作曲した「GAIYANON THE ROAD（ガイヤ・オン・ザ・ロード）」を、同じく体操のBGMとしました。「ガイヤ」とは当地域の方言で「すごい」を意味します。ダンスのBGMの中、転倒予防、認知症予防などの動きを取り入れた健康体操で構成しています。

体操の普及を目的とした「生き生き教室」と「ガイヤマイレージ制度」

体操を市内各所に広げるためには、大小様々な場所で体操を行える環境を整備すべきと考え、介護予防教室「生き生き教室」を2016年度から大幅に拡大しました。

健康志向の高まりを 活用したまちづくり

市内介護事業所やスポーツジム、フィットネスジムなどに委託し、身体機能の向上や認知症予防を目的とした一般介護予防事業となる「生き生き教室」を設置し、教室において必ず「うわじまガイヤ健康体操」を実施しております。更に、体操を実施することでポイントが貯まり、貯まったポイントが商品券や温泉施設の回数券に交換できる「ガイヤマイレージ制度（健康づくり）」を策定し、「生き生き教室」と「ガイヤマイレージ」の連動により、一般介護予防事業の強化を図っております（図1参照）。更に、市内の高齢者サロンやラジオ体操の団体等、高齢者が自分で歩いて行ける場所にある小さな通いの場においても体操が行えるよう、「うわじまガイヤ健康体操協力団体」を作り、団体で体操を実施してもポイントが貯まる制度としました。市内老人クラブの活動につきましても、体操を実施することで、ポイントは貯まります。また協力団体のお世話や、当市が実施している介護予防事業にご協力いただく「元気づくりサポーター」を育成し、サポート活動に対してもポイントが

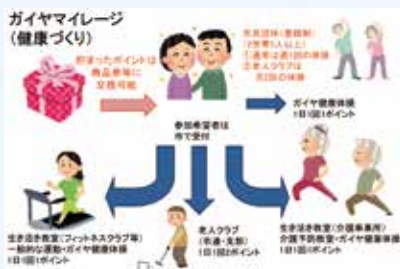


図1 ガイヤマイレージの流れ

貯まる制度としました。大小様々な場面でポイントが貯まる制度とすることで、広く浅い介護予防事業を展開しております。

体操実施後の市民の反応

2016年6月に開始したこの制度ですが、2019年3月末日現在でガイヤマイレージに登録いただいた方は2055人。協力団体は83団体になりました。市民の皆様からは「家族に送迎され、体操に参加していたが、ひとりで歩いて会場まで行けるようになった。」などの身体機能の向上や、「近所で集まることはなかった。体操がきっかけで近所の人と仲良くなった。今は家族のように思っている。」などの声も寄せられており、地域コミュニティの再生にも寄与していると感じております。また、2018年度には体操のグランプリとなる「うわじまがいな健康カーニバル」を実施し、体操の出来栄やチームワークを競い合うだけでなく、当市の高齢者の皆さんの元気をPRする場作りも行いました。



協力団体での体操



市内スーパーでの体操披露



うわじまがいな健康カーニバル

体操の効果もあり、2019年2月現在における当市の介護認定率は20・4%（地域包括ケア「見える化」システムによる）と、事業開始前から3・6ポイント改善しました（図2参照）。

今後の展望について

現在の課題としては、男性参加者の少なさが挙げられます。自宅に閉じこもりがちが高齢者に対し、通いの場を作ることで介護予防につなげようとする取り組みですので、男性にも参加しやすい制度に改正する必要があります。狙いとしては「元気づくりサポーター」の対象事業を拡大し、社会的な役割を作ることで男性にも参加いたいただきたいと考えています。冒頭で紹介したとおり、少子高齢化の全国的な先進地である当市ですが、体操を通して元気高齢者を増やし、地域のコミュニティを強化することで「安心・安全を確保した持続可能なまちづくり」につなげたいと考えております。

認定率（要介護度別）（令和島市）

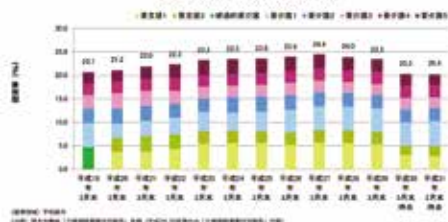


図2 介護認定率