

平成 27 年度実施 大網白里市住民協働事業 成果報告書

事業名	健康増進と介護予防のための笑いヨガを取り入れた「いきいき教室」全市展開事業	
事業主体	実施団体	市（関係課）
	NPO法人 住み続けたいまちづくりの会	高齢者支援課

事業費	当初予算額	決算額	市補助金額（交付決定額）
	410,500円	351,783円	300,000円

【 ①課題 ②目的・効果について 】

次の事項がわかるように、事業概要と成果を記入してください。

○どのような地域課題（行政課題）、住民ニーズに対して、

○いつ ○どこで ○誰を対象に ○どんなことを ○どのような方法で実施し、

○どのような効果が得られたか。 ○住民の満足度は得られたか。

①課題

新地域支援構想会議による「新たな地域支援事業に対する基本的な考え方」を参考にしながら、地域社会の助け合い支え合いの理念に基づき、高齢者や住民・市民が参加し、生活支援を担い、支援する活動がどうあるべきか。わが法人が目指す具体的内容は、交流の場づくりを通して、見守り、支援活動、安否確認、社会関係づくりにつながる活動が課題となる。

②目的

平成 25 年度から「住民協働事業・健康増進と介護予防のための『いきいき教室』全市展開事業」として採択され、『自立・奉仕・助け合い』大網白里市を日本一の健康都市の実現を目指し、住民発意の協働事業として参加している。

新たな地域支援事業は、「地域包括ケアシステムの確立に向けた大きな一歩であり、将来にわたって介護保険制度を持続可能なものにするためにも欠かせない見直し」であり、27 年度より新たな介護報酬の改定や予防給付の改革が法律に基づいて始動している。中でも予防給付の改革については市町村の地域支援事業に移るため、各市町村の地域力が問われることになる。介護予防事業が確実に根付き、地域完結型の住み慣れた地域で安心して暮らせるようになるには、それ相当の試行錯誤があり、時間がかかることも覚悟しなければならない。

効果、波及効果など

①「いきいき教室」・「いきいき運動」等の連携協働により、一次予防だけでなく二次予防の地域を実践的に学び習得できる。これにより、住民が自己の健康管理に目覚め、食事・運動・笑いヨガによる健康体操が習慣化すれば、高齢者は言うに及ばず、一般住民の健康状態も向上する。

②笑いヨガは、高齢者の精神的解放感や他人との一体感や接触を促し、コミュニケーション能力を高める。

③「笑いの効果」について下記のような科学的データが多くの医学的効果として証明されている。例えばリラックス効果として、

㊦、神経ペプチドという免疫機能活性ホルモンを分泌する。

㊧、がん細胞の殺し屋、NK（ナチュラルキラー）細胞が活性化する。

㊨、モルヒネの数倍の鎮痛作用と快感作用のベーターエンドルフィンを多量に分泌する。

㊩、身体をアルカリ性化する作用がある。

㊪、認知症を防止する。

【 ③企画力 】

団体と市の役割分担について、実際に担った役割を記入してください。

団体の役割	市（関係課）の役割
<p>①要支援・要介護認定率の抑制及び、医療費・介護給付費の削減に寄与したい。 先駆的事例・大阪府大東市が実施中の《元気でまっせ体操》を誰もが参加しやすい、笑いヨガ体操に置き換え継続することにより、医療費・介護給付費の削減に寄与していく。仮称「笑いヨガいきいき体操」を策定し、各種希望活動団体に普及させ、健康増進と介護予防の徹底を図るため「介護予防指導員養成講座」視野に検討し、日本一健康長寿大網白里市を目指す。</p> <p>②2次予防事業対象者、所謂（特定高齢者）1,446名の健康増進と介護予防のための「いきいき運動」と併用して「笑いヨガ」活動に積極的参加をしていただき、その効果を「公・学・民」の連携の基で検証していきたい。</p> <p>③いきいきサロンは増加傾向にあり、老人クラブは減少傾向にあるが、両団体の支え合い体制づくりのためにも、設置数の増加</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・事業、研修等の実施場所の確保 ・事業、研修等の周知支援 ・団体作成文書の支援 ・事業実施内容の検討

<p>と組織率の上昇を図るよう、新しい健康づくりとして、仮称「笑いヨガいきいき体操」を導入し、マンネリ化を打開し、活性化を図り、高齢者の参加意欲を高めたい。</p> <p>④「いきいき教室」の3要素である食事・運動・笑いヨガの実践活動を行政の「いきいき運動」との連携・協働の中で、笑いヨガの相乗効果を高め、要支援・要介護への移行に歯止めをかけていきたい。</p>	
---	--

また、その役割分担は適正であったかについて、自己評価 (☑) をしてください。自己評価の理由もあれば記入してください。

団 体	市 (関係課)
<input type="checkbox"/> 適正であった <input checked="" type="checkbox"/> 概ね適正であった <input type="checkbox"/> あまり適正でなかった (理由)	<input type="checkbox"/> 適正であった <input checked="" type="checkbox"/> 概ね適正であった <input type="checkbox"/> あまり適正でなかった (理由)

事業スケジュールについて、当初の計画と実際に実施した内容 (実績) を詳細に記入してください。

当初の計画	実 績
<p>①老人クラブ常任理事会への出前サービス、いきいきサロンの推進母体、支部社協役員会への出前サービス等、各支部社協活動の敬老会へのPR活動・笑いヨガ同好会 (中央公民館・十枝の森等) の発足や、市民への周知を図り、要望のあるところへの出前サービスなど。</p> <p>現在、シルバーセンターに於いて会員の健康増進のため通所型の「笑いヨガ同好会」立ち上げ中である。</p> <p>②一般社団法人大網白里まちづくりサポートセンターとの連携、協力、活用する。</p>	<p>地域づくり課、高齢者支援課を中心に、関係各課、地域福祉推進の要である社会福祉協議会、地縁団体である自治会、老人クラブ、いきいきサロン、各種福祉施設、民生委員協議会、保健推進委員、介護予防サポーター、認知症サポーターとの重層的かつ多面的な連携、協力を図っていきたい。</p> <p>また、十枝の森を守る会など、「民・民」での連携中で、通所型の「笑いヨガ同好会」を月例で実施中である。</p>

また、当初の計画と実績をみて、事業スケジュールの組み立ては妥当であったかについて、自己評価（☑）をしてください。自己評価の理由もあれば記入してください。

団 体
<input type="checkbox"/> 適正であった <input checked="" type="checkbox"/> 概ね適正であった <input type="checkbox"/> あまり適正でなかった (理由)

【 ④継続性 】

住民協働事業により「人・もの・情報・スキル」等、団体の活動基盤が強化した点や活性化した点について記入してください。

(例：〇〇を購入したことにより〇〇のスキルが上がり、効率的に活動できた。〇〇活動により団体の認知度が高まり、参加者が増えるとともに会員も増えた。)

健康増進と介護予防のための「いきいき教室」全市展開事業のためのスキルアップセミナー開催。

1. 笑いヨガスキルアップセミナー

いきいき教室全市展開事業に当たって、推進役の笑いヨガリーダーが、笑いヨガをツールとした高齢者の健康増進と介護予防推進のボランティア活動に参加するための基礎知識を学習するため、公・学・民から講師を招いて開催された。

セミナーのカリキュラムは、いきいき教室全市展開事業3つの理念、認知症患者との接し方、介護の仕方、介護保険のしくみ、食事と栄養、運動と体操、地域福祉計画、協働のまちづくり、笑いヨガサポーター養成など9講座がH27年10月から翌年2月までの4か月間に亘って実施された。

ただ単に笑いヨガに興味を持って、笑いヨガリーダーとなった受講生にとって、このセミナーにより、協働のまちづくりの基本的な考え方、ボランティア活動の意義、日本の介護保険が抱える諸問題、認知症対策などを学ぶことにより、意識改革がなされ、今後のボランティア活動に大きな進展が期待される。尚、セミナー最終日には、受講生全員に「いきいき教室サポーター」の称号が授与された。

2. H28年度住民協働事業公開プレゼンに参加した鴨川市社協の若い職員は、いきいき教室全市展開事業の笑いヨガによる健康増進と介護予防に興味を抱き、鴨川市社協の「なの花プラン」に活用できないか検討したいとのことで、なの花サポーター、社協、行政を含め30名の団体が2月に大網白里市を訪れた。

笑いヨガ視察研修会と銘打った大網白里市と鴨川市との交流会は、大網白里市から行政、社協、笑いヨガリーダー、住みまち役員らが出迎え、総勢 50 人、296 ケーブルテレビの取材もあって、予定の 3 時間を超える盛大な交流会となった。

また、その結果について、自己評価 (☑) をしてください。自己評価の理由もあれば記入してください。

団 体
<input type="checkbox"/> 強化、活性化した <input checked="" type="checkbox"/> 概ね強化、活性化した <input type="checkbox"/> あまり強化、活性化しなかった (理由)

【 ⑤必要性 】

団体と市が協働することで、行政サービスの充実・効率化等につながったか、協働による効果について記入してください。また、協働事業として実施し、良かった点や問題点等について記入してください。

団 体
<p>①市民との協働の形として、採択団体が主催する会議や行事に使用する公共施設の減免措置など一部行政の対応に進化が見られたが、団体が行う活動に担当部課が積極的に介入及び参加することはなかった。例えば、スキルアップセミナーには講師として参加していただいたが、受講生としての参加者は一人としてなく、開講式には参加するも傍観者として、一番後ろに椅子だけ並べて、市長の登壇が終わり次第退室するなど団体と一緒に活動に加わる姿勢が見られなかった。この傾向は、鴨川市との合同ミーティングの際も鴨川市の行政・社協・なの花サポーターに対面して笑いヨガリーダーたちが席に着いたが、大網白里市の行政・社協は、笑いヨガリーダーたちとは別に部屋の隅に椅子を並べて傍観者として参加していたので、笑いヨガリーダーたちと同じ席に着くようお願いした。</p> <p>②団体側からの要請に応じて、「協力」はしてくれるが、まだ本当の「協働」ではない。団体と一緒に考え、行動し、一緒に汗をかいてほしい。</p> <p>③団体の活動に、担当部課の課長や市長が挨拶に参列してくれたことは、今迄にはなかったことでまた、重要な会議にも関係部課が出席して意見交換ができたことも大きな成果といえる。</p> <p>さいたま市は、介護予防の視点から、「笑いヨガ」を取り入れ、実施は市民の自発的活動に委ねている。大網白里市は、協働のまちづくりの視点から、住民・行政・関係団体との連携の基で取り組み各団体の実情に即して、笑いの効果を公・学・民の連携の中で実施できた。</p>

「いきいき教室」の3要素の一分野である誰もが取り組みやすい「笑いヨガ」を全市展開事業として取り組んでいる市町村は、他に例を見ない。加えて、介護保険制度改正の動向を先取りし、住民の主体性を尊重し、『介護予防指導員養成』を支援する市町村の例を見ない。要支援、要介護、二次介護予防、ふれあい・いきいきサロン、老人クラブ、元気高齢者の自主的自己健康管理の取り組みと合わせて、全市民参加型の「大網白里市住民健康ポイント制度（仮称）」導入の流れを創出していくことは、他の市町村には見られない独創性に富んだ住民と行政の協働のまちづくりの第一歩を示せたと思う。

笑いの効果についての科学的根拠は、学者・医師等の研究など専門性の高い分野での評価がなされていることは周知のことで、わが国では、1991年、日本笑い学会 The Japan Society for Laughter and Humor Studies(JSLHS)が設立されており、市外の協力機関として専門性を活かした相乗効果を期待しながら連携していきたい。

市

- ・サロン等に訪問し、「笑いヨガ」を実施したことにより、参加者だけではなくサロンの関係者にも「笑いヨガ」を介護予防の一つの手段として周知された。
- ・団体の依存性が強く、協働できる範囲を超えた要求があった。

また、その協働による効果について、自己評価（☑）をしてください。自己評価の理由もあれば記入してください。

団 体	市（関係課）
<input type="checkbox"/> 効果があった <input checked="" type="checkbox"/> 概ね効果があった <input type="checkbox"/> あまり効果はなかった。 (理由)	<input type="checkbox"/> 効果があった <input checked="" type="checkbox"/> 概ね効果があった <input type="checkbox"/> あまり効果はなかった。 (理由)

事業のPR方法

①老人クラブ常任理事会への出前サービス、いきいきサロンの推進母体、支部社協役員会への出前サービス等、各支部社協活動の敬老会へのPR活動・笑いヨガ同好会（中央公民館・十枝の森等）の発足や、市民への周知を図り、要望のあるところへの出前サービスなど。現在、シルバーセンターに於いて会員の健康増進のため通所型の「笑いヨガ同好会」立ち上げ中である。

②一般社団法人住み続けたいまちづくりの会の『機関紙』（28年9月／翌年2月）の発行、28年6月よりHPの開設等。

その他（特筆すべき事項）

①笑いヨガスキルアップセミナー9講座がH27年10月から翌年2月までの4か月間に亘って実施された。H28年度は柿崎早稲田大学名誉教授を迎えて、地域活性化、地方創世につ

いての学習をする「柿崎塾」の開設を検討したい。

②鴨川市社協のなの花サポーターとは、今回の笑いヨガ研修会を契機に連携を深め、双方の活動の優れた点を学ぶため、交流会を続ける方針である。

③当会も笑い学会に理事長が入会しているので、「笑いの総合的研究」と「笑いの文化の発展」を目的としている『日本笑い学会』から講師を招き、笑いヨガリーダーのスキルアップ・演習、学習の効果をあげたい。

今後、これらの実績を踏まえ、当法人の新しい展開のためにも笑いヨガリーダーの皆さんと連携協力をしていきたいと思ひます。